

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
по Красноярскому краю в г. Минусинске

- главный государственный санитарный врач по г.
Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Карагузскому, Краснотуранскому,
Курагинскому и Шушенскому районам

Малегина Т.И.

« 18 » 02 2019 г.



Утверждаю:

Директор МБОУ «Лебяженская СОШ»

А.А. Устюгов

2019 г.



Примерное десятидневное циклическое меню МБОУ «Лебяженская СОШ»

Десятидневное циклическое меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 5

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1-й День

завтрак

3	Булгурброд с сыром	60	6,60	8,20	20,20	182,40	0,10	0,10	0,07	0,58	141,80	109,60	18,50	1,00
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	210	7,82	12,83	34,27	285,00	0,00	1,17	0,00	0,00	152,76	0,00	60,66	1,71
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
всего за завтрак			17,94	32,95	80,06	687,60	0,14	2,57	59,08	0,63	417,56	201,60	93,16	3,27

обед

38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00	0,14	11,22	4,50	0,00	29,00	118,15	36,38	1,47
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
321	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	31,00	31,00	0,38	23,90	61,80	27,80	0,98
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,15	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			35,65	30,59	111,32	843,54	0,41	48,47	55,86	0,53	134,03	446,55	130,93	7,19
Всего за 1-й День:			53,59	63,54	191,38	1531,14	0,55	51,04	114,94	1,16	551,59	648,15	224,09	10,46

2-й День

завтрак

1046	Оладьи с повидлом или густыми молоком	200	26,32	19,79	59,79	526,53	0,00	0,84	0,00	8,72	312,84	339,16	42,74	1,26
667	Кисло-молочный продукт (Снежок)	125	3,38	3,13	13,75	80,63	0,04	1,13	27,50	0,00	151,25	117,50	18,75	0,13
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			29,87	22,93	94,03	694,03	0,04	7,97	27,50	8,75	470,69	459,96	63,29	1,49

обед

5004	яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53
18	Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	11,36
1700	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
486	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,40	4,19	3,48	80,00	0,05	1,79	0,00	0,00	27,79	127,18	31,88	0,51
1008	Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,15	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			18,56	22,45	230,80	740,33	0,46	58,94	27,74	0,61	202,12	377,03	118,94	18,63

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Всего за 2-й день:

3-й День**завтрак**

301	Птица тушенная с соусом	150	16,80	13,67	5,27	210,94	0,06	0,51	0,04	0,00	52,60	129,56	22,41	1,66
306	Рис отварной	100	5,82	9,74	50,00	298,47	0,39	0,00	0,09	0,00	93,84	261,39	76,81	2,39
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			34,84	28,57	136,93	855,47	0,69	0,51	100,13	0,68	198,44	579,35	122,02	7,13

обед

67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	2,44	23,20	44,97	20,75	0,85
87	Суп рыбный из консервов	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	1,74	45,30	176,53	47,35	1,26
284	Запеканка картофельная с мясом	225	24,18	27,19	38,04	493,00	0,32	7,44	0,05	0,00	43,94	269,80	83,73	4,83
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			42,23	46,11	128,53	1078,14	0,63	28,10	15,42	4,38	251,64	660,90	181,83	9,30
Всего за 3-й День:			77,07	74,68	265,46	1933,61	1,33	28,61	115,55	5,06	450,08	1240,25	303,85	16,43

4-й День**завтрак**

20	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,72	20,19	0,01	2,85	0,00	0,70	6,56	12,01	3,99	0,17
255	Биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,07	0,34	21,00	0,00	42,70	146,80	24,00	0,59
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,30	12,98	208,50	67,50	3,95
42	Сыр(порцирами)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			33,63	22,61	134,01	838,10	0,51	3,40	99,10	1,48	384,24	673,91	130,99	6,69

обед

45	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62
561	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе	80	18,92	19,84	3,08	266,63	0,08	2,67	0,00	2,30	20,83	209,36	35,36	2,97
415	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	150	7,29	9,71	30,27	238,46	0,08	0,08	64,64	0,78	114,00	100,79	12,21	0,78
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			40,15	46,72	131,94	1097,94	0,41	53,43	98,50	5,34	240,07	577,43	114,32	8,50
Всего за 4-й День:			73,78	69,32	265,95	1936,04	0,92	56,83	197,60	6,83	624,31	1251,34	245,31	15,20

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		

5-й день

завтрак														
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,80	28,00	155,60	0,03	0,12	0,03	0,47	10,00	27,80	11,20	0,80
469	Запеканка творожная с морковью	180	16,28	15,85	33,48	343,61	0,33	4,57	126,90	0,70	210,89	264,25	52,98	1,46
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			18,86	19,67	81,97	586,09	0,37	10,69	126,93	1,20	227,49	295,35	65,98	2,36

обед

63	Салат из моркови	100	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0,00	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04
568	Колбаса (сосиска) вареная запеченная	55	7,04	12,21	0,83	141,35	0,12	0,00	5,50	0,17	15,95	97,90	12,10	0,94
321	Рагу овощное	200	3,06	14,67	19,26	221,33	0,09	41,33	41,33	0,51	31,87	82,40	37,07	1,31
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			22,37	40,65	115,87	901,36	0,55	64,81	64,90	4,38	228,35	468,49	139,94	6,30

Всего за 5-й день:

41,23 60,31 197,84 1487,45 0,92 75,50 191,83 5,58 455,85 763,84 205,92 8,66

6-й день

завтрак

1680	Каша гречневая молочная вязкая	200	5,91	5,03	31,23	193,33	0,14	0,00	19,05	0,00	11,62	140,67	93,43	3,16
42	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			20,01	14,44	112,61	585,79	0,37	0,21	97,05	0,44	305,62	402,27	121,93	5,54

обед

53	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	1,40	27,93	41,96	18,57	1,31
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	3,31	4,91	17,99	130,98	0,13	43,53	32,70	0,45	52,69	83,56	36,96	1,33
304	Плов с мясом птицы	200	19,52	16,35	34,32	362,50	0,06	0,97	0,05	2,48	43,37	191,64	45,68	2,11
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			29,19	26,20	121,21	825,24	0,37	57,90	33,11	4,55	147,40	400,72	120,45	7,39

Всего за 6-й день:

49,20 40,64 233,82 1411,03 0,74 58,11 130,15 4,99 453,02 802,99 242,38 12,93

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

7-й День**завтрак**

3	Бутерброд с сыром	60	6,60	8,20	20,20	182,40	0,10	0,10	0,07	0,58	141,80	109,60	18,50	1,00
134	Каша молочная "Дружба"	200	3,10	4,30	16,20	116,00	0,05	0,10	50,00	0,00	61,49	0,00	0,00	0,39
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак			9,88	28,92	57,09	535,28	0,16	6,20	168,07	0,61	211,89	116,90	20,30	1,50

обед

83	Салат из свежей капусты и зеленого горошка	100	1,77	6,77	8,15	101,37	0,04	29,33	0,00	3,08	35,83	36,40	18,17	0,58
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,06	0,28	24,00	66,70	26,65	0,96
305	Котлеты рубленые из птицы	100	15,72	16,08	16,63	273,33	0,10	0,83	0,09	0,00	44,00	219,00	0,00	1,82
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			27,68	31,55	120,82	864,82	0,54	66,16	27,88	3,77	176,97	505,64	96,12	7,10
всего за 7-й день:			37,56	60,46	177,91	1400,10	0,69	72,36	195,95	4,38	388,86	622,54	116,42	8,60

8-й День**завтрак**

2	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,62	4,15	30,55	169,75	0,04	0,13	0,03	0,51	10,91	30,33	12,22	0,87
608	Котлета, биточки, Шницели	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	1,53	35,00	133,10	25,70	1,20
306	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59	0,00	0,14	0,00	140,76	392,09	115,22	3,59
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
всего за завтрак			27,31	31,72	143,60	945,65	0,74	1,55	23,18	2,10	308,67	645,52	167,14	6,22

обед

45	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
201	Суп крестьянский с крупой (речевой)	250	5,44	6,85	14,11	134,80	0,07	0,03	1,16	0,19	36,44	39,75	6,16	0,34
436	Жаркое по домашнему	230	26,38	7,16	21,04	349,79	0,20	8,60	0,02	0,00	29,80	322,96	62,96	3,86
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			38,19	19,72	114,02	864,37	0,41	45,78	1,54	0,93	142,12	491,02	106,28	7,34
всего за 8-й день:			65,50	51,43	257,61	1810,02	1,15	47,33	24,72	3,03	450,79	1136,53	273,42	13,56

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день

завтрак

182	Каша жидкая молочная (овсяная)	210	7,82	12,83	34,27	285,00	0,00	1,17	0,00	0,00	152,76	0,00	60,66	1,71
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			23,12	32,44	124,15	840,46	0,25	1,38	137,08	0,48	475,76	308,60	96,16	3,69

обед

38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96	0,00	25,52	103,97	32,01	1,29
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
321	Рыб овощное	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	31,00	31,00	0,38	23,90	61,80	27,80	0,98
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			34,86	29,97	109,47	827,34	0,39	47,12	55,32	0,53	130,55	432,37	126,56	7,01
всего за 9-й день:			57,98	62,41	233,62	1667,80	0,64	48,50	192,40	1,01	606,31	740,97	222,72	10,70

10-й день

завтрак

210	Омлет натуральный	120	11,12	16,58	2,05	202,48	0,08	0,19	0,26	0,19	88,81	202,82	15,20	2,29
667	Кисломолочный продукт (Снежок)	125	3,38	3,13	13,75	80,63	0,04	1,13	27,50	0,00	151,25	117,50	18,75	0,13
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,50	12,74	22,26	217,95	0,05	0,00	88,50	0,65	10,80	32,10	6,30	0,53
всего за завтрак			19,40	34,44	60,46	617,05	0,18	1,32	116,34	0,87	284,86	397,42	47,25	2,94

обед

7501	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
1700	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
7299	Картофельное пюре	150	3,32	5,09	21,03	143,96	0,15	24,15	27,38	0,19	49,73	99,98	32,06	1,11
486	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,40	4,19	3,48	80,00	0,05	1,79	0,00	0,00	27,79	127,18	31,88	0,51
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			18,98	23,72	230,29	741,35	0,39	43,23	27,74	3,44	180,75	396,98	121,19	5,37
всего за 10-й день:			38,37	58,16	290,75	1358,40	0,58	44,55	144,08	4,31	465,61	794,41	168,44	8,31
Итого:			542,70	586,34	2439,18	15969,94	8,02	549,74	1362,47	45,71	5119,23	8838,00	2184,77	124,97

Десятидневное циклическое меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 5

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1-й День

завтрак

3	Бутерброд с сыром	60	6,60	8,20	20,20	182,40	0,10	0,10	0,07	0,58	141,80	109,60	18,50	1,00
182	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	9,31	15,27	40,80	339,29	0,00	1,39	0,00	0,00	181,86	0,00	72,21	2,04
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
всего за завтрак		19,43	35,39	86,59	741,89	0,14	2,79	59,08	0,63	446,66	201,60	104,71	3,60	

обед

38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,95	6,22	18,53	162,00	0,16	13,46	5,40	0,00	34,80	141,78	43,65	1,76
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
321	Рагу овощное	200	3,06	14,67	19,26	221,33	0,09	41,33	41,33	0,51	31,87	82,40	37,07	1,31
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед		37,74	35,29	119,23	925,87	0,46	61,04	67,09	0,66	147,80	490,78	147,47	7,81	
всего за 1-й День:		57,17	70,69	205,81	1667,76	0,60	63,84	126,17	1,29	594,45	692,38	252,18	11,41	

2-й День

завтрак

1046	Оладьи с повидлом или сухим молоком	200	26,32	19,79	59,79	526,53	0,00	0,84	0,00	8,72	312,84	339,16	42,74	1,26
667	Кисломолочный продукт (Снежок)	125	3,38	3,13	13,75	80,63	0,04	1,13	27,50	0,00	151,25	117,50	18,75	0,13
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак		29,87	22,93	94,03	694,03	0,04	7,97	27,50	8,75	470,69	459,96	63,29	1,49	

обед

18	Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	4,77	86,46	0,04	3,21	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	11,36
1700	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	150,30	123,00	0,06	12,35	0,00	0,00	53,26	63,88	31,50	1,43
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
486	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	11,10	6,28	5,22	120,00	0,08	2,68	0,01	0,00	41,69	190,77	47,82	0,77
1008	Напиток из лимонов	200	0,18	0,02	22,78	95,47	0,01	8,00	0,00	0,04	8,67	4,40	2,40	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед		23,26	26,76	253,34	794,76	0,51	58,44	36,87	0,44	223,07	471,95	140,47	16,96	
всего за 2-й День:		53,13	49,69	347,37	1488,79	0,55	66,41	64,37	9,20	693,76	931,90	203,75	18,45	

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

3-й день

завтрак

301	Птица тушеная с соусом	200	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	0,05	0,00	70,13	172,75	29,88	2,21
306	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59	0,00	0,14	0,00	140,76	392,09	115,22	3,59
424	Яйцо варенное	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			43,35	38,00	163,69	1075,02	0,91	0,68	100,19	0,68	262,89	753,24	167,90	8,88

обед

67	Винегрет овощной	120	1,63	7,42	10,13	113,76	0,07	12,30	0,00	2,92	27,84	53,96	24,90	1,02
87	Суп рыбный из консервов	300	10,34	10,08	17,21	200,70	0,12	10,94	18,00	2,09	54,36	211,83	56,82	1,52
284	Запеканка картофельная с мясом	300	32,24	36,25	50,72	657,34	0,42	9,92	0,07	0,00	58,59	359,74	111,64	6,44
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	0,20	6,40	3,60	0,00	0,18
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			48,80	54,37	145,03	1243,88	0,74	34,23	18,43	5,36	164,39	708,73	209,36	10,96
всего за 3-й день:			92,15	92,37	308,72	2318,90	1,65	34,91	118,62	6,04	427,28	1461,96	377,25	19,83

4-й день

завтрак

255	Биточки рыбные запеченные	100	13,30	4,70	9,59	133,75	0,09	0,43	26,25	0,00	53,38	183,50	30,00	0,74
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,95	7,48	47,79	307,27	0,24	0,00	0,03	0,40	17,31	278,00	90,00	5,27
42	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак			38,55	23,59	147,16	921,48	0,58	0,64	104,36	0,88	392,69	768,10	155,50	7,99

обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
197	Рассольник Петербургский со сметаной	300	9,09	13,76	23,66	255,68	0,14	16,25	40,20	1,82	35,25	166,77	35,51	1,94
561	Бефстроганов из говядины в томатно-сметанном соусе	100	23,65	24,80	3,85	333,28	0,10	3,33	0,00	2,88	26,03	261,70	44,20	3,72
415	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	9,72	12,94	40,36	317,95	0,10	0,10	86,19	1,04	152,00	134,38	16,29	1,03
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед			48,83	57,21	146,74	1286,70	0,48	56,83	126,75	6,48	289,15	691,16	133,15	9,83
всего за 4-й день:			87,38	80,80	293,90	2208,17	1,06	57,47	231,11	7,36	681,84	1459,26	288,65	17,82

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

5-й День

завтрак

2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,80	28,00	155,60	0,03	0,12	0,03	0,47	10,00	27,80	11,20	0,80
469	Запеканка творожная с морковью	200	18,09	17,61	37,20	381,79	0,37	5,07	141,00	0,78	234,33	293,61	58,87	1,62
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
всего за завтрак		20,67	21,43	85,69	624,27	0,41	11,19	141,03	1,28	250,93	324,71	71,87	2,52	

обед

63	Салат из моркови	100	1,22	6,47	6,46	90,15	0,06	4,68	0,00	3,18	25,28	51,62	35,57	0,66
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,58	3,55	25,95	150,53	0,15	21,00	21,24	0,38	19,27	80,36	30,24	1,24
568	Колбаса (сосиска) вареная запеченная	70	8,96	15,54	1,05	179,90	0,15	0,00	7,00	0,21	20,30	124,60	15,40	1,19
321	Рагу овощное	250	3,82	18,33	24,07	276,67	0,11	51,67	51,67	0,64	39,83	103,00	46,33	1,64
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
всего за обед		25,65	48,24	125,24	1020,33	0,63	78,65	80,28	4,61	243,88	529,18	157,55	7,09	
Всего за 5-й День:		46,32	69,66	210,93	1644,60	1,03	89,84	221,31	5,89	494,81	853,89	229,41	9,61	

6-й День

завтрак

1680	Каша гречневая молочная вязкая	200	5,91	5,03	31,23	193,33	0,14	0,00	19,05	0,00	11,62	140,67	93,43	3,16
42	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак		20,01	14,44	112,61	585,79	0,37	0,21	97,05	0,44	305,62	402,27	121,93	5,54	

обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	0,05	9,80	0,00	1,40	27,93	41,96	18,57	1,31
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67
304	Глив с мясом птицы	250	24,40	20,43	42,89	453,13	0,08	1,21	0,06	3,10	54,21	239,55	57,10	2,63
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
всего за обед		34,90	31,52	134,28	948,61	0,42	69,02	41,29	5,29	171,42	469,52	141,11	8,25	
Всего за 6-й День:		54,91	45,95	246,89	1534,40	0,79	69,23	138,34	5,73	477,04	871,79	263,03	13,79	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

7-й день

завтрак

134	Каша молочная "Дружба"	250	3,88	5,38	20,25	145,00	0,06	0,13	62,50	0,00	76,86	0,00	0,00	0,49
41	Масло сливочное (порциями)	20	0,00	16,40	0,20	150,00	0,00	0,00	118,00	0,00	2,00	4,00	0,00	0,00
42	Сыр(порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак		15,63	28,25	108,32	709,94	0,29	6,27	232,50	0,47	285,46	218,90	26,80	2,47	

обед

83	Салат из свежей капусты и зеленого горошка	100	1,77	6,77	8,15	101,37	0,04	29,33	0,00	3,08	35,83	36,40	18,17	0,58
204	Суп картофельный с пшенной крупой	300	2,62	3,41	17,15	109,80	0,13	9,90	0,07	0,34	28,80	80,04	31,98	1,15
305	Котлеты рубленые из птицы	120	18,86	19,30	19,96	328,00	0,12	1,00	0,11	0,00	52,80	262,80	27,71	2,18
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,15	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед		32,37	37,03	134,02	985,77	0,63	76,03	37,04	3,89	207,14	596,10	139,84	8,03	
всего за 7-й день:		48,00	65,28	242,34	1695,71	0,92	82,29	269,54	4,36	492,61	815,00	166,64	10,50	

8-й день

завтрак

2	Бутерброд с джемом или повидлом	80	3,49	5,53	40,73	226,33	0,05	0,17	0,04	0,68	14,55	40,44	16,29	1,16
608	Котлета, биточки, Шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	1,92	43,75	166,38	32,13	1,50
306	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,00	596,94	0,78	0,00	0,18	0,00	187,68	522,78	153,62	4,78
959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01	0,05	122,00	90,00	14,00	0,56
всего за завтрак		34,20	40,28	181,92	1197,22	0,97	1,62	28,98	2,65	367,98	819,60	216,04	8,00	

обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90	0,02	34,95	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54
201	Суп крестьянский с крупой (ячневой)	300	6,53	8,22	16,94	161,75	0,08	0,04	1,39	0,23	43,73	47,70	7,39	0,41
436	Жаркое по домашнему	270	30,97	8,40	24,69	410,63	0,24	10,09	0,03	0,00	34,99	379,13	73,91	4,53
5015	Яблочно-абрикосовый сок	200	0,40	0,00	28,00	116,00	0,00	2,20	0,00	0,60	14,00	24,00	8,00	0,80
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,15	9,20	42,40	10,00	1,24
всего за обед		43,87	22,33	120,50	952,17	0,45	47,28	1,78	0,97	154,59	555,14	118,46	8,08	
всего за 8-й день:		78,07	62,61	302,42	2149,38	1,42	48,91	30,76	3,62	522,56	1374,73	334,50	16,09	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

9-й день

завтрак

182	Каша жидкая молочная (овсяная)	250	9,31	15,27	40,80	339,29	0,00	1,39	0,00	0,00	181,86	0,00	72,21	2,04
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00
42	Сыр(порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,02	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
5033	Хлеб пшеничный формовой	60	6,94	0,56	67,38	255,26	0,22	0,00	0,00	0,44	24,00	111,60	18,00	1,68
всего за завтрак		24,61	34,88	130,68	894,75	0,25	1,60	137,08	0,48	504,86	308,60	107,71	4,02	

обед

38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00	0,14	11,22	4,50	0,00	29,00	118,15	36,38	1,47
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0,00	20,00	0,00	39,00	143,00	20,00	1,80
321	Рагу овощное	200	3,06	14,67	19,26	221,33	0,09	41,33	41,33	0,51	31,87	82,40	37,07	1,31
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
всего за обед		36,41	34,26	116,14	898,87	0,43	58,80	66,19	0,66	142,00	467,15	140,19	7,52	
всего за 9-й день:		61,02	69,14	246,82	1793,62	0,68	60,40	203,27	1,14	646,85	775,75	247,91	11,53	

10-й день

завтрак

210	Омлет натуральный	150	13,90	20,72	2,57	253,10	0,10	0,24	0,33	0,23	111,01	253,53	19,00	2,86
667	Кисломолоочный продукт (Снежок)	125	3,38	3,13	13,75	80,63	0,04	1,13	27,50	0,00	151,25	117,50	18,75	0,13
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,04	34,00	45,00	7,00	0,00
1	Хлеб пшеничный с маслом	80	4,67	16,98	29,68	290,60	0,07	0,00	118,00	0,86	14,40	42,80	8,40	0,70
всего за завтрак		23,34	42,83	68,40	740,32	0,22	1,37	145,91	1,13	310,66	458,83	53,15	3,69	

обед

7501	Икра кабачковая консервированная	150	2,85	13,35	11,55	178,50	0,03	10,50	0,00	4,65	61,50	55,50	22,50	1,05
1700	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	150,30	123,00	0,06	12,35	0,00	0,00	53,26	63,88	31,50	1,43
7299	Картофельное пюре	200	4,42	6,79	28,05	191,95	0,21	32,20	36,50	0,26	66,30	133,30	42,75	1,48
486	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	11,10	6,28	5,22	120,00	0,08	2,68	0,01	0,00	41,69	190,77	47,82	0,77
648	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,06
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	2,31	0,19	22,46	85,09	0,07	0,00	0,00	0,15	8,00	37,20	6,00	0,56
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
всего за обед		25,09	32,94	267,94	909,34	0,49	57,73	36,87	5,05	240,59	523,05	160,57	6,58	
всего за 10-й день:		48,43	75,77	336,34	1649,66	0,71	59,10	182,78	6,18	551,26	981,87	213,72	10,27	
Итого:		626,58	681,96	2741,53	18150,99	9,42	632,40	1586,26	50,81	5582,46	10218,54	2577,06	139,30	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Устюгов Алексей Анатольевич

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022