

"Согласовано"

Директор МОУ СШ №7

имени адмирала Ф. Ф. Ушакова



Е. А. Салегина

2024 г.

"Утверждаю"

Индивидуальный предприниматель

Салегина

Т. П. Анисимова

"10 Октября 2024г."



**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся
в МОУ средняя школа №7 имени адмирала Ф.Ф. Ушакова
на 2024 - 2025 учебный год**

приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 7-11 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества						
		Жиры, Углев.,			В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	г										г	
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба" молочная	200	9,6	6	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	20,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
22-1997	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,20	0,10	74,80	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	530	15,5	17,6	82	559,4	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,3	26,8	116,1	757,2	0,6	17,4	0,12	0,62	241,3	113,5	333,7	5,6
	Всего за день:		41,8	44,4	198,1	1316,6	0,76	33,2	50,09	1,65	481,2	203,6	529,2	8,5

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества						
		Жиры, Углев.,			В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	г										г	
Завтрак														
461/587-2004	Тфтели мясные с томатным соусом 50/60	110	6,7	9,5	13,2	181,6	0,05	2,6	0,06	0,11	10,5	14	82,2	1
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	510	18,2	19,6	83,5	546,5	0,48	4,8	48,36	1,71	259,3	378,8	333,1	7,9
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
439-2006	Курица отварная	90	11,9	18,1	6,6	272,8	0,09	4,5	0,12	0,11	74,1	34,4	148,3	1,8
511-2004	Рис отварной	150	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	26,10	27,60	100,60	762,90	0,52	12,30	0,12	0,20	134,70	101,00	345,50	5,20
	Всего за день:		44,3	47,2	184,1	1309,4	1	17,1	48,48	1,91	394	479,8	678,6	13,1

Неделя: первая
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	Г										
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	200	16	17	51,1	410,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	500	16,8	17	74,1	541	0,13	16,2	39,5	0,08	70,5	53,2	115,3	3,8
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	27	115	810,7	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день:	40,5	44	189,1	1351,7	0,76	25,5	39,9	0,49	210	143,9	372,4	9,8	

Неделя: первая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	Г										
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
Сб.реп.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
	Итого:	520	19,2	19,7	69,6	506,9	0,17	15,2	12,07	0,1	206,2	57,2	302,4	3,65
Обед														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,4	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежки мясные	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	41,80	219,00	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	740	24,4	24	117,2	765,1	0,4	8,9	10	0,67	113,7	132,9	488,4	7
	Всего за день:	43,6	43,7	186,8	1272	0,57	24,1	22,07	0,77	319,9	190,1	790,8	10,65	

Неделя: первая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г										
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	640	17,7	19,7	78,6	567,2	0,34	17,8	123,2	1,75	624,7	263,1	305,6	2,45
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	14,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	90	12,20	15,00	12,20	243,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	24	111,9	754,9	0,54	15,8	10,12	0,21	224,3	100,3	290,1	5,2
	Всего за день:		41,4	43,7	190,5	1322,1	0,88	33,6	133,32	1,96	849	363,4	595,7	7,65

Неделя: вторая
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
		Масса порции				В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углев., г										
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	7,80	9,20	45,10	290,30	0,05	1,10	52,70	0,13	168,50	27,30	125,70	0,40
	Фрукт	100	0,50	0,00	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционно	10	5,5	6,5	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0,00	0,00	0,50	7,00	26,00	10,00	0,30
	Итого:	530,00	15,60	16,30	83,10	556,20	0,31	16,30	101,00	1,63	436,50	281,30	205,70	3,50
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,20	5,80	0,00	0,07	42,70	35,60	88,10	1,30
451-2004	Биточек мясной	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0,00	0,00	0,11	5,40	21,60	67,50	1,80
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,20	0,00	0,00	0,03	4,90	21,10	37,20	1,10
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	49,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	720,00	26,80	27,20	116,60	810,10	0,63	21,80	0,00	0,23	121,40	85,90	219,90	5,10
	Всего за день:		42,40	43,50	199,70	1366,30	0,94	38,10	101,00	1,86	557,90	367,20	425,60	8,60

Неделя: вторая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	г										
Завтрак														
498-2004	Шницель куриный	90	7,60	9,00	12,20	203,00	0,09	4,40	0,12	0,11	73,80	34,20	147,60	1,80
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,9	40,3	170	0,2	0	0	0,1	14,8	135,8	203,9	4,6
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Батон йодированный	40	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	500	19,10	19,10	82,50	567,90	0,52	6,60	48,42	1,71	322,60	399,00	398,50	8,70
Обед														
Сб.р.	Овощи по сезону	60	0,40	0,00	1,60	8,20	0	5	12	0	25,2	7	21	0,75
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	240	17,60	19,90	43,80	459,90	0,16	9,30	0,00	0,22	153,80	58,20	282,60	5,30
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	780	23,20	23,90	106,80	738,10	0,43	21,10	22,00	0,67	264,70	109,70	393,90	8,25
	Всего за день:		42,3	43	189,3	1306	0,95	27,7	70,42	2,38	587,3	508,7	792,4	16,95

Неделя: вторая
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	г										
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0	0	0	0	4,6	6,6	17,4	0,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	16,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	540	15,6	15,9	70,6	483,2	0,33	16	98,2	1,53	454,1	268,5	229,9	3,8
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные	110	13,3	14,8	14,5	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	150,00	5,90	5,20	41,80	219,00	0,03	0,00	0,00	0,02	5,30	25,50	77,90	0,50
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	740	25,1	24,7	103,1	753,5	0,38	14,8	10	0,27	99,1	120,9	490	7,4
	Всего за день:		40,7	40,6	173,7	1236,7	0,71	30,8	108,2	1,8	553,2	389,4	719,9	11,2

День: четвертый

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	Жир, г										
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	200	18,4	17,8	58	454,6	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	1,50	2,50	3,50	4,50	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50
	Итого:	500	19,2	19,3	75,5	517,5	5	8	27,5	8,1	400,1	67,5	450,4	13,8
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	2,9	3,8	14,2	119,8	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
498-2004	Шницель куриный	90	12,90	18,60	15,90	289,00	0,03	0	0	0,11	5,4	21,6	67,5	1,8
516-2004	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,30	38,40	204,00	0,2	0	0	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вкг.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	23,7	27	115	810,7	0,63	9,3	0,4	0,41	139,5	90,7	257,1	6
	Всего за день		42,9	46,3	190,5	1328,2	5,63	17,3	27,9	8,51	539,6	158,2	707,5	19,8

Неделя: вторая

День: пятый

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Жиры, г		Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			Белки, г	Жир, г										
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	200	13	15	43	314,6	0,1	1,2	39,5	0,08	28,5	23,2	72,3	2
	Сок фруктовый 0.200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	2,5	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Итого:	600	15,9	19,5	82	550	0,14	18	64,5	0,3	241,1	47,8	191	2,45
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	90	13,7	14,4	11,6	235,1	0,07	0	0,07	0	131,4	10,8	167,4	0,7
520-2004	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	26,4	154,2	0,1	8,2	0	0,1	37	27,8	86,6	1
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	720	24,7	23,8	101,3	706,8	0,38	10	0,27	0,5	222,4	71,8	327,7	3,8
	Всего за день		40,6	43,3	183,3	1256,8	0,52	28	64,77	0,8	463,5	119,6	518,7	6,25

Итого среднесуточная за две недели

			42,1	44,0	188,5	1306,6	1,3	27,5	66,6	2,2	495,6	292,4	613,1	11,3
--	--	--	------	------	-------	--------	-----	------	------	-----	-------	-------	-------	------

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: первая
День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
175-2015	Каша "Дружба"	200	12,1	6,3	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8		
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80		
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	27,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00		
22-1997	Масло сливочное порционно	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0		
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3		
	Итого:	550	18,1	20,6	89,1	655,2	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9		
Обед																
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3		
498-2004	Шницель куриный	100	13,6	16,7	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2		
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3		
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:	800	28,3	29	121,8	847,2	0,71	19	0,14	0,65	250,5	121,5	357,5	6		
	Всего за день:	46,4	49,6	210,9	1502,4	0,87	34,8	50,11	1,68	490,4	211,6	553	8,9			

Неделя: первая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	10,3	14,4	198,1	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8		
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5		
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1		
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3		
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1		
	Итого:	550	21	21,4	92,8	643	0,51	6,8	48,4	1,82	270,4	416,8	437,9	9,6		
Обед																
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3		
439-2006	Курица отварная	100	14,3	20,1	1,3	303,1	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2		
511-2004	Рис отварной	200	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6		
686-2004	Чай с сахаром	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:	800	30,70	31,30	125,70	935,70	0,80	11,50	0,13	0,23	218,50	122,40	391,00	5,20		
	Всего за день:	51,7	52,7	218,5	1578,7	1,31	18,3	48,53	2,05	488,9	539,2	828,9	14,8			

Неделя: первая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со стущенкой	250	20	21,3	63,9	513,3	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	20,8	21,8	86,9	664,7	0,33	16,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	4,4
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,2	4,4	16,8	117,6	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27	30,2	123,7	863,5	0,74	9,3	0,4	0,44	141,1	97,3	272	6,4
	Всего за день:	47,8	52	210,6	93,7	1528,2	1,07	25,8	48,7	0,84	534,4	210	685,8	10,8

Неделя: первая

День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	600	22,4	22,9	93,7	640,3	0,27	28,8	0,08	0,62	510,4	96,4	335,9	4,3
Обед														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные	120	16	16,9	14	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	219	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	29,1	27,8	131,1	765,1	0,67	8,9	10	0,67	114,8	138	504	7,1
	Всего за день:	51,5	50,7	224,8	1405,4	0,94	37,7	10,08	1,29	625,2	234,4	839,9	11,4	

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г		Жиры, г			Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Г	Г	Г	Г		Г	Г								
Завтрак																
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8		
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1		
773-1994	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3		
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15		
	Итого:	650	20	22	78,6	609,7	0,37	17,8	123,2	2,25	627,1	282,5	298,2	2,55		
Обед																
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1		
498-2004	Шницель куриный	100	15	18,3	15,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2		
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3		
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6		
	Итого:	800	27,1	27,8	121,6	824,9	0,65	17,4	10,14	0,24	233,5	108,3	313,9	5,6		
	Всего за день:	47,1	49,8	200,2	1434,6	1,02	35,2	133,34	2,49	860,6	390,8	612,1	8,15			

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества					
		Белки, г		Жиры, г			Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Г	Г	Г	Г		Г	Г								
Завтрак																
182-2015	Каша рисовая молочная	200	15,6	6,3	50,4	260,5	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8		
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80		
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1		
22-1997	Масло сливочное порционно	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0		
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50		
	Итого:	550	18,10	19,70	88,60	590,50	5,63	22,30	57,47	9,03	242,40	74,60	197,00	15,10		
Обед																
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3		
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2		
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3		
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3		
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60		
	Итого:	800	28,80	29,80	122,70	885,10	0,74	21,80	0,00	0,26	123,00	92,50	234,80	5,50		
	Всего за день:	46,9	49,5	211,3	1475,6	6,37	44,1	57,47	9,29	365,4	167,1	431,8	20,6			

Неделя: вторая
День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
498-2004	Шницель куриный	100	8,4	9,8	13,6	226	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	22,1	22,8	92	670,9	6	14,7	55,94	9,75	336,3	414,5	457,2	22
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
124-2004	Ши из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	21,6	25,7	58,6	553,6	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	27,5	29,7	125	837,3	0,43	32,6	10	0,75	569,7	132,4	446	9,4
	Всего за день:	49,6	52,5	217	1508,2	6,43	47,3	65,94	10,5	906	546,9	903,2	31,4	

Неделя: вторая
День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	10,8	12,1	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	22,20	122,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	19,9	20,3	76,8	555,7	0,36	16	98,2	2,03	456,5	287,9	222,5	3,9
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные	120	16	16,9	14	301,2	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	29,8	28,5	116,5	851,6	0,65	14,8	10	0,27	100,2	126	505,6	7,5
	Всего за день:	49,7	48,8	193,3	1407,3	1,01	30,8	108,2	2,3	556,7	413,9	728,1	11,4	

Неделя: вторая
День: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины			Минеральные вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	250	21	22,3	72,5	530	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	21,8	22,8	95,5	660,4	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
132-2004	Расольник ленинградский	250	4,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
498-2004	Шницель куриный	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,3	29,6	121,1	865,7	0,74	7	0,3	0,19	128,5	90,9	237,2	5,5
	Всего за день:	49,1	52,4	216,6	1526,1	1,27	22,5	21,3	0,79	554,1	173,9	710,1	8,6	

Неделя: вторая
День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	250	16,3	16,3	54	394,6	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	650	19,2	20,8	93	630	0,14	18,4	77,7	0,33	250,6	55,5	215,1	3,15
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	200	3,9	9,2	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,6	27,9	122	834,7	0,39	13,6	0,28	0,52	244,4	78,6	363,6	4,1
	Всего за день:	46,8	48,7	215	1464,7	0,53	32	77,98	0,85	495	134,1	578,7	7,25	
	Итого среднесуточная за две недели	48,7	50,7	211,8	1483,1	2,1	32,9	62,2	3,2	587,7	302,2	687,2	13,3	

