

418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
205	Котлета рубленая из птицы	80	16,2	19,92	10,3	286	0,19	0,60	51,94	0,88	21,25	149,94	22,67	1,9
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
338			0,3	0	8,5	40	0,73	0,00	0	5,4	2,65	0,23	2	0,23
	Итого		36	34,13	153	1064	1,51	9,99	97,95	12,2	202,32	511,52	258,1	11,38
	Всего		48,6	48,78	231	1562	1,765	10,3	191,18	13	419,93	782,58	301,7	76,87

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
332	Макароны отварные	150/5	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
413	Сосиска отварная	50/5	5,19	10,88	0,43	121	0,045	0,00	7,13	0,27	11,28	61,21	6,57	0,79
17	Огурец соленый	30	0,06	0	0,12	0,99	0	0,39	0	0	1,74	0	0	0,06
685	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
2	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		14,4	16,92	71,2	498,8	0,145	1,51	28,37	1,28	27,048	111,23	16,07	1,81
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
492	Плов из кур	200	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,02	1,60	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			5,8	5	8	100	0,42	1,40	0	0	240	0	0	0,2

	Итого		42,7	39,65	131	1052	2,21	16,6	60,54	0,39	351,25	360,57	91,98	7,25
	Всего		57,2	56,57	202	1551	2,355	18,1	88,91	1,67	378,3	471,8	108,1	9,06

МЕНЮ 3-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сметаной	120/20	16,4	32,7	32,7	363	0,44	0,54	96,3	0,05	248,45	277	34,96	0,68
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		20,7	35,15	69,9	547,8	0,51	0,62	101,09	0,09	300,1	313,2	40,58	0,74
	ОБЕД													
17	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
489	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80,00	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			3	4,72	30	166,8	0,064	8,00	0	0	0	27,6	5,2	0
	Итого		21,5	16,79	122	886,8	0,754	97,3	80,46	3,24	97,49	484,22	88,85	7,93
	Всего		42,2	51,94	192	1435	1,264	97,9	181,55	3,33	397,59	797,42	129,4	8,67

МЕНЮ 4-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
261	Макароны запеченные с сыром	180/10	10,3	17,39	34,8	340	0,18	0,05	83,47	1,16	166,85	135,69	16,4	0,92
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0

648	Кисель	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
	Итого		12,7	18,24	61,5	544,8	0,18	0,05	83,47	1,16	167,05	135,69	16,4	0,95
	ОБЕД													
111	Икра кабачковая	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
454	Котлета по Хлыновски	80	17,7	13,8	16,9	271	0,018	0,02	3,37	3,85	43,96	182,32	36,4	1,68
332	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,57	5,09	40	235,6	0,102	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
338			0,3	0	8,5	40	0,73	0,00	0	5,4	2,65	0,23	2	0,23
	Итого		35,1	30,54	157	1053	2,26	14,5	51,31	13,3	211,75	342,84	113,8	7,18
	Всего		47,8	48,78	218	1597	2,44	14,6	134,78	14,4	378,8	478,53	130,2	8,13

МЕНЮ 5-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
311	Каша молочная Дружба	180	7,1	9,8	37,3	267	0,27	0,25	71,61	0,32	141,42	163,21	40,45	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/10	4,2	4,3	13,2	110	0,035	0,02	20,7	0,45	76,9	129,93	12,44	64,97
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого		13,9	15,05	81,1	517,8	0,305	0,27	92,31	0,77	218,72	293,14	52,89	65,91
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
134	Суп крестьянский	250	2,4	6,4	11,7	115	0,06	6,01	9	2,44	28,69	51,33	12,88	0,46
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,1	6,79	3,29	131,4	0,016	2,36	10,46	1,18	16,41	99,28	22,52	0,57
297	Рис отварной	150	4,17	5,31	38,4	221,5	0,102	1,02	35,34	0,83	55,62	120,58	61,82	1,22
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,02	1,60	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0

2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			5,8	5	8	100	0,42	1,40	0	0	240	0	0	0,2
			1,17	1,332	31	141,7	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		33,7	29,48	157	1027	0,645	13,4	54,8	6,23	377,2	293,87	110	5,46
	Всего		47,6	44,53	238	1545	0,95	13,6	147,11	7	595,92	587,01	162,8	71,37

МЕНЮ 6-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	100	10,5	15,3	1,8	186	0,27	0,03	81,43	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55
111	Икра кабачковая	30	0,6	2,36	3,86	39	0,06	2,88	0	0	16	0	0	0,21
685	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		13,7	18,61	36,3	365,8	0,33	4,03	81,43	0,7	82,23	138,9	11,12	1,84
	ОБЕД													
17	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0,78	0	0	3,48	0	0	0,12
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,35	7,10	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
437	Гуляш	50/50	15,1	14,74	3,08	250	0,11	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
332	Макаронные изделия отварные	150	5,48	4,24	33,3	197	0,08	0,00	17,7	0,83	9,31	40,6	7,31	0,73
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			3,9	4,67	27,5	169	0,064	8,00	0	0	0	27,6	5,2	0
	Итого		36,3	29,18	124	1033	0,604	16,2	35,4	1,55	66,01	298,89	68,13	6,25
	Всего		50	47,79	160	1399	0,934	20,2	116,83	2,25	148,24	437,79	79,25	8,09

МЕНЮ 7-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
280	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	9,65	8,45	49,8	315	0,22	0,14	25,26	1,16	124,17	128,93	20,57	0,74
694	Какао на молоке	200	3,5	3,4	22,3	130	0,14	0,15	9,58	0,09	107,2	95,2	26,03	0,84
	Итого		13,2	11,85	72,1	445	0,36	0,29	34,84	1,25	231,37	224,13	46,6	1,58
	ОБЕД													
18	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,8	0	0,39	0	0	3,48	0	0	0,12
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	0,13	6,60	10,62	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
492	Глов из кур	200	23,8	24,3	40,2	479	0,22	0,77	42,84	0	27,56	254,99	50,74	2,34
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,06	80,0 0	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,57
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
338			0,3	0	8,5	40	0,73	0,00	0	5,4	2,65	0,23	2	0,23
	Итого		33,1	28,59	126	900,7	1,14	87,8	53,46	6,48	72,47	313,92	76,62	5,68
	Всего		46,3	40,44	198	1346	1,5	88,1	88,3	7,73	303,84	538,05	123,2	7,26

МЕНЮ 8-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	булочка "Домашняя"	100			394	7,5	13,2	60,90						
	ОБЕД													
	ЗАВТРАК													
311	Каша манная молочная жидкая	200/5	6	5,17	29,3	215	0,2	0,22	63,07	0,62	125,47	105,48	18,28	0,42
3	Бутерброд с сыром	30.окт	5,78	5,91	18,2	151,9	0,14	0,03	28,46	0,06	105,59	89,33	17,11	0,79
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,00	0	0	0,4	0	0	0,04
	Итого		14,4	12,03	78,1	507,7	0,34	0,25	91,53	0,68	231,46	194,81	35,39	1,25
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42

110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,09	7,95	26,7	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
462	Тефтели	80	11,1	16,4	12	240	0,08	0,40	3,2	0	7,5	91,28	18,67	0,76
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,53	6,96	34,4	237	0,313	1,02	35,39	1,17	63,59	223,25	157,2	4,77
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			3	2,3	4,5	115	0	1,10	0	0	180	0	0	0
	Итого		33,2	37,31	142	1098	1,803	17	65,29	4,18	405,06	426,14	242,5	9,92
	Всего		47,6	49,34	220	1606	2,143	17,3	156,82	4,86	636,52	620,95	277,9	11,17

МЕНЮ 9-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сметаной	120/20	16,4	32,7	32,7	363	0,44	0,54	96,3	0,05	248,45	277	34,96	0,68
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
690	Кофейный напиток	200	1,9	1,6	20,5	99	0,07	0,08	4,79	0,04	51,65	36,2	5,62	0,06
	Итого		20,7	35,15	69,9	547,8	0,51	0,62	101,09	0,09	300,1	313,2	40,58	0,74
	ОБЕД													
418	Свекла отварная	60	0,83	3,22	9,15	67	0,027	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,6	0,62
138	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,7	2,6	19,3	113	0,15	7,00	10,62	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
487	Куры отварные	80	18,9	160	0,27	220	0,146	0,73	40,44	0,59	15,67	134,91	15,97	1,51
518	Картофель отварной	150/5	3	6,15	24,3	166,5	0	0,00	0	0	0,015	0,084	0,03	1,35
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	10	119	0	0,00	0	0	0,2	0	0	0,03
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
			1,17	1,332	31	141,7	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		31,6	174,6	124	979,1	0,323	8,7	51,06	2,57	61,895	232,64	49,61	5,99

	Всего		52,3	209,8	194	1527	0,833	9,32	152,15	2,66	362	545,84	90,19	6,73
--	--------------	--	-------------	--------------	------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	------------	---------------	--------------	-------------

МЕНЮ 10-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
332	Макароны отварные	150/5	6,57	5,09	40	236	0,1	0,00	21,24	1	11,168	48,68	8,77	0,88
413	Сосиска отварная	50/5	5,19	10,88	0,43	121	0,045	0,00	7,13	0,27	11,28	61,21	6,57	0,79
17	Огурец соленый	30	0,06	0	0,12	0,99	0	0,39	0	0	1,74	0	0	0,06
685	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		14,4	16,92	71,2	498,8	0,145	1,51	28,37	1,28	27,048	111,23	16,07	1,81
	ОБЕД													
111	Зеленый горошек	30	1,2	4,72	7,72	78	1,2	5,76	0	0	32	0	0	0,42
132	Рассольник Ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,15	6,71	26,7	0,87	23,14	68,38	23,19	0,87
489	Рагу из птицы	200	10,1	7,84	15,5	342	0,48	1,50	69,84	2,2	53,12	374,86	56,68	4,76
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,12	0,80	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
2	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,85	16,7	85,77	0	0,00	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,4	66,16	0	0,00	0	0	14	0	0	1,56
338			0,3	0	8,5	40	0,73	0,00	0	5,4	2,65	0,23	2	0,23
			3,9	4,67	27,5	169	0,064	8,00	0	0	0	27,6	5,2	0
	Итого		25,3	24,36	146	1078	2,744	22,8	96,54	11,2	195,84	534,58	132,8	9,28
	Всего		39,7	41,28	218	1577	2,889	24,3	124,91	12,5	222,89	645,81	148,8	11,09
	итого за 10 дней		479	639,2	2071	15143	17,07	314	1382,5	69,4	3844	5905,8	1552	218,44

2020-2021 учебный год