

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

Поротникова Ю.В.

"10" января 2022 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхнепашинская средняя общеобразовательная школа № 2»

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для учащихся МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2

с. Верхнепашино Енисейский район

Возрастная категория 6-10 лет

День 1-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
4	Каша пшеница молочная с маслом	200\5	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
692	Кофейный напиток	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
3	Сыр	20	4,26	6,72	0	65,11	0,006	0,14	0,042	0,08	136	103	11	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		19,61	21,11	151,76	798,49	0,18	1,48	0,212	1,48	512,8	371,1	54,76	3,09
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
1001713	Горошек зеленый консервированный	50	1,26	0,07	5,6	30	0	2	0	0	11	0	2,4	0,28
124	Щи со сметаной	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	196	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
451	Котлеты мясные	80	11,9	13,6	8,64	199	0,08	0	0	2	29,28	120,4	14,8	1,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		27,44	21,35	126,66	749	0,391	21,23	0,17	4,84	158,48	465,6	66,9	5,02
	Всего:		47,05	42,46	278,42	1547,49	0,571	22,71	0,382	6,32	671,28	836,7	121,66	8,11
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		54,85	50,66	302,82	1791,49	0,671	25,31	60,38	7,02	921,78	1050,7	155,66	8,91

Возрастная категория 6-10 лет

День 2-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
492	Плов с куриным филе	180	14,68	15,7	40,3	319	0,176	0	0,041	1,24	123,2	142,4	17,6	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		19,67	17,02	106,71	593,9	0,18	10,45	0,041	1,66	156,6	197,5	73	2,27
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	2,8	14,5		1	0	0	1	0	0	0,1
140	Суп с макаронными изделиями	200	3,1	6,6	21,2	128	0,13	0,9	0	0,3	185	182	2,8	0,2
374	Рыба тушеная с овощами	80	11,36	4,59	8,46	198,6	0,1	0,765	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,3
520	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		22,34	17,44	98,68	686	0,458	26,67	0	2,8	327,8	520,97	57,53	4,07
	Всего:		42,01	34,46	205,39	1279,9	0,638	37,12	0,041	4,46	484,4	718,47	130,53	6,34
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		44,61	35,66	259,39	1491,9	0,698	49,12	0,04	6,26	504,4	782,47	144,53	7,34



Возрастная категория 11-18 лет

День 2-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
492	Плов с куриным филе	200	16,3	17,4	44,8	354,4	0,196	0	0,041	1,38	136,9	158,2	19,6	0,39
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6	0	10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		21,29	18,72	111,21	629,3	0,18	10,45	0,041	1,8	170,3	213,3	75	2,36
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	2,8	14,5		1	0	0	1	0	0	0,1
140	Суп с макаронными изделиями	250	3,875	8,25	26,5	160	0,156	1,13	0	0,96	168,7	227	6	0,25
374	Рыба тушеная с овощами	100	14,2	5,7	10,57	248,25	0,24	11,2	0	0,9	148	182	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,305	21,48	113,39	818,15	0,664	37,33	0	4,43	367,1	649,87	70,23	4,38
	Всего:		50,595	40,2	224,6	1447,45	0,844	47,78	0,041	6,23	537,4	863,17	145,23	6,74
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		53,195	41,4	278,6	1659,45	0,904	59,78	0,04	8,03	927,4	927,17	159,23	7,74



Возрастная категория 6-10 лет

День 3-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
437	Гуляш мясной	80	11,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122,2	17,4	1,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		13,94	12,81	48,69	344,85	0,18	4,35	0	2,17	46,39	177,3	40,8	5,62
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	80	0,02	0,052	0,0856	0,866	0	0,12	0	0	0,213	0	0	0,07
132	Рассольник со сметаной	200\10	2,75	9,2	11,16	125,6	0,1	1,8	0,11	0,1	182	156	3,83	0,2
494	Курица запеченая	80	13,28	10,52	0,128	214,9	0,08	0	0	0,2	19,2	198	21,6	1,92
534	Капуста тушеная	150	3,1	4,45	16,7	86,25	0,034	29,1	6,8	17	55,87	42,08	20,9	0,797
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		23,83	25,002	94,1936	640,216	0,362	43,02	6,91	19,44	280,483	520,28	83,73	5,727
	Всего:		37,77	37,812	142,884	985,066	0,542	47,37	6,91	21,61	326,873	697,58	124,53	11,347
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		47,37	46,012	169,644	1231,066	0,662	49,97	66,91	22,3	576,873	911,58	158,53	12,147

Возрастная категория 11-18 лет

День 3-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
437	Гуляш мясной	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152,83	21,56	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		16,9	15,73	49,46	386,23	0,18	4,35	0	2,61	48,7	207,93	44,96	6,12
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,36	5,2	8,56	86,6	0,06	12	0	0	21,3	0	0	0,72
132	Рассольник со сметаной	250\10	3,25	11,5	14,5	157	0,12	2,16	0,125	0,12	218,4	187,2	6,6	0,24
494	Курица запеченая	80	13,28	10,52	0,128	214,9	0,08	0	0	0,2	19,2	198	21,6	1,92
534	Капуста тушеная	200	4,13	5,9	21,4	115	0,045	38,8	9,1	2,27	74,49	56,1	27,87	1,1
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		26,7	33,9	110,708	786,1	0,453	64,96	9,225	4,73	356,59	565,5	93,47	6,72
	Всего:		43,6	49,63	160,168	1172,33	0,633	69,31	9,225	7,34	405,29	773,43	138,43	12,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		53,2	57,83	186,968	1418,33	0,753	71,91	69,23	8,04	655,29	987,43	172,43	13,64





Возрастная категория 11-18 лет

День 4-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
366	Творожная запеканка со сгущ мол	150\50	25,87	21,8	51,3	503,3	0,1988	0,375	0,27	2,5	211	295	51,75	2,87
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0
	Мандарин	185	0	0,37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0,49
	Итого:		26,07	22,17	80,29	603,3	0,18	90,38	0,27	2,5	285,9	303	67,8	3,36
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
28	Салат из свеклы с черносливом	100	1,56	5,18	19,66	127,5	0,018	8,64	0	0	42,22	0	0	1,6
139	Суп гороховый	200	4,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	5	0,1
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	261,4	0,06	0	0	0,6	10	36	5,2	0,2
462	Тефтели мясные	90\10	15,7	18,5	15,6	288,2	0,08	0	0	3,1	21,9	182	27,8	2,48
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		33,61	32,49	168,28	998	0,386	21,64	0,07	6,14	214,72	522,2	75,4	7,12
	Всего:		59,68	54,66	248,57	1601,3	0,566	112	0,34	8,64	500,62	825,2	143,2	10,48
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Сок	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		62,28	55,86	302,57	1813,3	0,572	124	0,34	10,44	520,62	889,2	157,2	11,48

Возрастная категория 6-10 лет

День 5-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
437	Гуляш (филе куриное)	80	1,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122	17,4	1,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
520	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Итого:		7,09	17,17	52,46	433,1	0,18	0	0	3,02	48,89	295,1	57,6	4,37
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из яиц и зеленого горошка	80	6,136	8,56	2,8	113,76	0,06	14,96	0	0	30,08	0	0	1,2
153	Суп с фрикадельками	200	4,6	5,08	11,28	151,42	0,01	7,2	0,16	0,68	110,4	133,6	5,5	0,3
374	Рыба тушеная с овощами	80	11,36	4,59	8,46	198,6	0,1	0,765	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,3
511	Рис отварной	150	3,72	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,996	24,53	106,06	873,18	0,308	46,93	0,16	2,94	300,58	402,57	57,33	4,87
	Всего:		37,086	41,7	158,52	1306,28	0,488	46,93	0,16	5,96	349,47	697,67	114,93	9,24
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		4,4	1,2	56,4	214	0,08	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		41,486	42,9	214,92	1520,28	0,568	58,93	0,16	7,76	369,47	761,67	128,93	10,24

Возрастная категория 11-18 лет

День 5-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
437	Гуляш (филе куриное)	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152	21,56	2,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Итого:		23,4	21,37	60,53	524,98	0,18	0	0	3,74	53,2	351,1	71,26	5,07
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат из яиц и консервированного горошка	100	7,67	10,7	3,5	142,2	3	18,7	0	0	37,6	0	0	1,5
153	Суп с фрикадельками	250	5,79	6,35	14,1	189,28	0,01	9	0,2	0,85	138	167	6,92	0,375
374	Рыба тушеная с овощами	100	16,2	14,68	1,2	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
511	Рис отварной	200	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		38,3	39,08	110,15	1026,58	3,394	62,9	0,2	3,92	402,4	509,87	78,38	5,745
	Всего:		61,7	60,45	170,68	1551,56	3,574	62,9	0,2	7,66	455,6	860,97	149,64	10,815
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		4,4	1,2	56,4	214	0,08	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		66,1	61,65	227,08	1765,56	3,654	74,9	0,2	9,46	475,6	924,97	163,64	11,815



Возрастная категория 6-10 лет

День 6-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
178	Каша рисовая молочная с маслом	200\5	5,63	6,954	28,34	203,65	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
692	Какао с молоком сгущенным	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
337	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		20,45	17,144	107,94	684,75	0,18	1,34	0,27	1,6	398,8	345,1	48,76	3,95
	<b>ОБЕД</b>													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	2,8	14,5	0	1	0	0	1	0	0	0,1
110	Борщ со сметаной	200\10	3,6	7,97	9,9	127,04	0,05	7,2	0,17	0,85	128	167	6,92	0,3
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	196	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
437	Гуляш мясной	80	11,7	11,68	3	165,3	0,038	0	0	1,75	9,29	122,2	17,4	1,8
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		25,93	22,13	119,82	715,44	0,296	20,2	0,17	5,34	171,49	449,4	64,92	5,04
	Всего:		46,38	39,274	227,76	1400,19	0,476	21,54	0,44	6,94	570,29	794,5	113,68	8,99
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		54,18	47,474	252,16	1644,19	0,576	24,14	60,44	7,64	820,29	1008,5	147,68	9,79

Возрастная категория 11-18 лет

День 6-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
178	Каша рисовая молочная с маслом	250\5	6,469	7,624	34,32	223,188	0,112	2,998	0	0	278,6	0	0	0,503
692	Какао с молоком сгущенным	200	5,68	4	50,8	238,8	0,04	0,8	0	0	168	70	0	0
337	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,24	62	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Итого:		21,289	17,814	113,92	704,288	0,18	3,798	0,1	1,12	485,2	228,1	25,7	3,273
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
74	Кукуруза консервированная	50	0,55	0,1	2,8	14,5		1	0	0	1	0	0	0,1
110	Борщ со сметаной	250\10	4,5	9,96	12,3	158,8	0,06	9	0,2	0,9	160	246	8,3	0,36
516	Макароны отварные	200	6,48	1,9	45,6	261,4	0,072	0	0	0,72	12	43,2	3,8	0,1
437	Гуляш мясной	100	14,66	14,6	3,77	206,68	0,048	0	0	2,19	11,6	152,83	21,56	2,3
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		30,87	27,34	130,59	853,98	0,328	22	0,2	5,95	207,8	566,23	71,06	5,6
	Всего:		52,159	45,154	244,51	1558,268	0,508	25,8	0,3	7,07	693	794,33	96,76	8,873
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	0,1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		59,959	53,354	268,91	1802,268	0,608	28,4	60,3	7,77	943	1008,33	130,76	9,673

Возрастная категория 6-10 лет

День 7-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
492	Курица тушенная	80	13,1	8	2,5	139		16,2	0	0	35	0	13	0,5
508	Гречка отварная	150	5,67	7,5	39	200,34	0,29	5,6	0	0	15,42	0	0	4,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		23,76	16,82	107,91	614,24	0,18	32,25	0	0,42	83,82	55,1	68,4	6,97
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Салат из зеленого гор-ка и лука	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0
132	Рассольник со сметаной	200\10	2,75	9,2	11,16	125,6	0,1	1,8	0,11	0,1	182	156	3,83	0,2
436	Жаркое по домашнему	230	15,3	14,3	48,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		24,33	28,55	113,28	708,3	0,546	37,7	0,31	2,38	397,5	480,87	91,76	4,39
	Всего:		48,09	45,37	221,19	1322,54	0,726	69,95	0,31	2,8	481,32	535,97	160,16	11,36
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		50,69	46,57	275,19	1534,54	0,786	81,95	0,31	4,6	501,32	599,97	174,16	12,36



Возрастная категория 11-18 лет

День 7-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
492	Курица тушенная	80	13,1	8	2,5	139		16,2	0	0	35	0	13	0,5
508	Гречка отварная	200	7,56	10,04	52,2	344,96	0,38	7,4	0,038	0,82	20,56	274,6	182,36	6,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		25,65	19,36	121,11	758,86	0,18	34,05	0,038	1,24	88,96	329,7	250,76	8,59
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
27	Салат из зеленого гор-ка и лука	100	2,1	4	9,1	66,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0
132	Рассольник со сметаной	250\10	3,25	11,5	14,5	157	0,12	2,16	0,125	0,12	218,4	187	6,6	0,24
436	Жаркое по домашнему	250	18,6	17,4	59,28	393,1	0,289	3,16	0,24	0,53	192,46	277,56	35,79	1,6
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		28,13	33,95	127,2	809,9	0,617	38,62	0,365	2,49	468,26	561,43	100,92	4,71
	Всего:		53,78	53,31	248,31	1568,76	0,797	72,67	0,403	3,73	557,22	891,13	351,68	13,3
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		2,6	1,2	54	212	0,06	12	0	1,8	20	64	14	1
	Всего:		56,38	54,51	302,31	1780,76	0,857	84,67	0,1	5,53	577,22	955,13	365,68	14,3

Возрастная категория 6-10 лет

День 8-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
511	Рис отварной	150	3,72	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
383	Рыба запеченая	80	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		18,92	18,12	84,89	589,55	0,18	13,31	0	1,81	174	297,1	47,2	4,49
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
71	Винегрет	100	1,62	78	5,8	129,75	0,03	9,9	0	1,3	26,57	43,34	19,22	0,7
124	Щи со сметаной	200\10	4,2	5,3	8,3	111,4	0,103	7,23	0,17	0,1	85	185	9,1	0,3
462	Тефтели мясные	60\10	10,5	13,5	10,47	201,74	0,06	0	4,25	2,5	13,4	122,1	18,73	1,7
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		25,9	102,68	112,59	806,99	0,461	29,13	4,42	6,89	169,17	592,64	103,95	6,04
	Всего:		44,82	120,8	197,48	1396,54	0,641	42,44	4,42	8,7	343,17	889,74	151,15	10,53
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		54,42	129	224,28	1642,54	0,751	45,04	64,42	9,4	593,17	1103,74	185,15	11,33

Возрастная категория 11-18 лет

День 8-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
511	Рис отварной	180	4,46	6,3	47,03	259,2	0,036	0	0	0,73	52,4	64	22,13	0,27
383	Рыба запеченая	100	16,2	14,68	0	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	185	0	0,74	18,13	63,25	0	4,35	0	0	18,5	0	2,7	1,85
	Итого:		22,9	22,11	92,72	681,25	0,18	15,55	0	2,05	237,5	301,1	63,33	4,82
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
71	Винегрет	100	1,62	78	5,8	129,75	0,03	9,9	0	1,3	26,57	43,34	19,22	0,7
124	Ци со сметаной	250\10	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1236	9,02	0,2	0,12	102	212	13,92	0,36
462	Тефтели мясные	90\10	15,7	13,5	15,6	288,2	0,08	0	4,25	3,1	21,9	182	27,8	2,48
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		33,75	110,16	127,09	971,8	0,5416	30,92	4,45	7,79	196,67	705,54	127,34	7,08
	Всего:		56,65	132,27	219,81	1653,05	0,7216	46,47	4,45	9,84	434,17	1006,64	190,67	11,9
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		66,25	140,47	246,61	1899,05	0,7228	49,07	64,45	10,54	684,17	1220,64	224,67	12,07



Возрастная категория 6-10 лет

День 9-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
451	Котлета мясная	80	11,9	13,6	8,64	199	0,08	0	0,028	2	29,28	120	14,8	1,6
508	Гречка отварная	150	5,67	7,5	39	200,34	0,29	5,6	0	0	15,42	0	0	4,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,6		10,45	0	0	14,8	0	34,7	0
	Итого:		22,56	22,42	114,05	674,24	0,18	16,05	0,028	2,42	78,1	175,1	70,2	8,07
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат (яйцо, зел гор, лук)	80	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638
139	Суп гороховый	200	6,47	5,9	16,2	108,3	0,08	1	0,07	0,3	117,4	180	15	0,2
438	Азу	200	11,14	8,48	29,32	332,8	0,21	0	0	0,32	123,5	159	5	0,1
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		25,48	22,23	100,97	745,5	0,448	28,1	0,07	14,76	291,48	484,87	85,35	3,808
	Всего:		48,04	44,65	215,02	1419,74	0,628	44,15	0,098	17,18	369,58	659,97	155,55	11,878
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		55,84	52,85	239,42	1663,74	0,728	46,75	60,11	17,9	619,58	873,97	189,55	12,678

Возрастная категория 11-18 лет

День 9-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
451	Котлета мясная	100	14,9	16,9	10,8	248,9	0,1	0	0,03	2,46	248,9	150	18,5	2
508	Гречка отварная	200	7,56	10,04	52,2	344,96	0,38	7,4	0	0,82	20,56	274,6	182,36	6,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарин	185	0	0,37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0
	Итого:		24,7	27,7	105,55	754,16	0,18	97,4	0,03	3,7	350,96	479,7	231,61	10,09
<b>ОБЕД</b>														
	Хлеб пшеничный	230	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат (яйцо, жел гор, лук)	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638
139	Суп гороховый	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,2
438	Азу	250	13,56	10,32	35,7	405,14	0,26	0	0	0,39	150	193	18,26	0,17
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,52	25,55	111,4	844,92	0,514	28,3	0,085	14,89	335,08	564,87	89,61	3,878
	Всего:		54,22	53,25	216,95	1599,08	0,694	125,7	0,115	18,59	686,04	1044,57	321,22	13,968
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		62,02	61,45	241,35	1843,08	0,794	128,3	60,12	19,3	936,04	1258,57	355,22	14,768

Возрастная категория 6-10 лет

День 10-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
440	Говядина тушеная с капустой	200	16,6	17,63	13,1	411,4	0,018	0,77	0,33	0,189	129,4	141,1	8,3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,84	18,02	40,66	527,7	0,18	0,77	0,33	0,609	148	196,2	29	2,27
<b>ОБЕД</b>														
27	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
158	Салат из кукурузы и лука	100	2,1	4	9,1	56,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0,3
492	Суп с клецками	200	6,37	8,25	14,5	160	0,106	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,5
	Цып с куриным филе	200	18,7	16,7	51,5	407,56	0,23	0	0,05	1,58	157,4	181,9	22,5	0,4
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		31,85	29,73	141,22	846,56	0,634	26,42	0,05	4,495	313,6	500,5	132,5	3,94
	Всего:		50,69	47,75	181,88	1374,26	0,814	27,19	0,38	5,104	461,6	696,7	161,5	6,21
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	30	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,5	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		60,29	55,95	208,68	1620,26	0,826	29,79	60,38	5,8	711,6	910,7	195,5	7,01



Возрастная категория 11-18 лет

День 10-й

№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
440	Голубцы тушеная с капустой	230	16,6	17,63	13,1	411,4	0,018	0,77	0,33	0,189	129,4	141,1	8,3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		13,84	18,02	40,56	527,7	0,18	0,77	0,33	0,609	148	196,2	29	2,27
<b>ОБЕД</b>														
27	Хлеб пшеничный	200	4,03	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
155	Салат из кукурузы и лука	100	2,1	4	9,1	56,4	0,1	9,3	0	0,4	31	0	27	0,3
422	Суп с клецками	250	6,37	8,25	14,5	160	0,156	5,12	0	0,375	102	194,4	45,6	0,5
	Шюв с куриным филе	230	18,7	16,7	51,5	407,56	0,23	0	0,35	1,58	157,4	181,9	22,5	0,4
	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Итого:		31,35	29,73	141,22	846,56	0,634	26,42	0,35	4,495	313,6	500,5	132,5	3,94
	Всего:		50,69	47,75	181,88	1374,26	0,814	27,19	0,38	5,104	461,6	696,7	161,5	6,21
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Печенье	30	3,8	1,2	17,4	122	0,04	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,5	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		9,6	8,2	26,8	246	0,12	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		50,29	55,95	208,68	1620,26	0,826	29,79	60,38	5,8	711,6	910,7	195,5	7,01