

Утверждаю

И.И. Носова В.М.



28 2020 г

Управление Роспотребнадзора  
по Нижегородской области

1/558  
«24» 08 2020 г

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2020–2021

День первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354,0		0,88			59,48		21,0	1,56
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
343	Компот из смеси св. плодов	1/200	0,34	0,17	34,84	143,4		3,17			16,67		7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Фрукт яблоко св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0			16,0		9,0	2,2
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	<b>Итого:</b>		<b>31,28</b>	<b>34,4</b>	<b>143,76</b>	<b>1020,0</b>		<b>31,55</b>			<b>140,45</b>		<b>93,98</b>	<b>8,44</b>
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картоф горох с мясом	12,5/250/	8,7	3,0	18,1	134,2		10,4			31,6		36,1	2,1
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105,0		3,73			39,07		48,53	0,85
312	Картофельное пюре	1/210	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,35
700	Напиток клюквенный	1/200	0,1		23,0	85,0		5,0			3,2		1,8	0,2
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		<b>27,536</b>	<b>15,35</b>	<b>118,15</b>	<b>727,2</b>		<b>43,34</b>			<b>141,17</b>		<b>143,43</b>	<b>7,4</b>

День: второй  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
278	Тефтели из мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
304	Рис отварной	1/200	4,87	7,16	48,91	279,6					1,82		21,78	0,7
71	Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
209	Яйцо вареное	1 шт	5,9	4,6	0,24	63,0					22,0		4,8	1,0
382	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,22		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого:		35,15	31,76	117,48	900,5		7,97			240,42		115,74	9,68
	ОБЕД													
110	Борщ из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/,15	5,5	3,6	11,6	100,8		17,1			39,2		26,6	1,4
171	Греча отварная	1/210	11,8	12,73	53,15	37,33					35,17		187,36	6,3
288	Цыпленок отварной	100/20	23,46	25,82	0,5	328		23,5			56,0		20,28	1,82
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,0		0,6			248,0		28,0	0,2
	Фрукт груша	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		5,0			10,0		2,0	1,0
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		51,86	48,45	129,15	830,13		46,2			406,37		284,24	13,62

День: третий  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Котлеты из рыбы	100/10	12,28	15,02	14,82	244,0		0,32			45,88		38,26	1,46
143	Рагу из овощей	1/210	3,54	21,98	17,2	284,0		14,51			74,32		32,52	1,2
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
349	Компот из смеси с/фруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0		0,73			32,48		17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
338	Фрукт яблок св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		28,9			16,0		9,0	2,2
	Итого		23,88	38,44	113,73	909,3		43,06			199,98		142,04	7,96
	ОБЕД													
132	Рассольник Ленинградский	250/10	2,3	4,5	16,0	113,7		16,0			23,7		25,5	0,8
413	Котлеты мясные	100/10	13,56	35,08	74,12	430,0		4,64			41,82		60,24	2,22
321	Капуста тушеная	200/10	4,13	6,47	18,85	150,2		34,32			110,9		41,3	1,62
71	Огурец св	1/100	0,6	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		26,09	47,15	168,97	976,6		62,56			205,42		168,34	8,44

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
187	Запеканка пшеничная с яблоками	1/210	5,64	14,32	46,98	340,0		1,78			77,42		33,72	1,38
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
6	Бутерброд с п/колбасой	30/30	7,95	12,39	22,23	232,5					16,8		13,8	1,16
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	Итого		20,76	29,89	109,16	792,6		3,08			231,5		78,02	3,67
	ОБЕД													
124	Щи из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/0/15	11,0	7,2	28,2	200,0		50,0			78,0		45,4	2,0
259	Жаркое по домашнему	1/200	12,3	29,5	16,58	383,0		6,76			28,69		42,84	3,02
643	Кисель плодово- ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		28,2	37,7	119,78	919,0		58,06			159,99		108,44	8,02

День: пятый  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
265	Плов с мясом	50/200	12,62	28,17	25,89	408,0		1,28			12,42		39,64	1,81
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Йогурт	1/100	0,5	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	Итого		20,25	30,64	89,49	741,3		22,21			181,92		101,84	4,67
	ОБЕД													
120	Суп молочный	1/250	5,47	4,74	17,95	150,0		0,82			163,0		26,67	0,65
290	Цыпленок тушеный в томат смет	100/50	22,18	22,52	7,02	320,0		1,32			59,68		31,2	2,08
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
700	Напиток клюквенный	1/200	0,2		21,3	87,0		5,1			3,4		1,8	0,3
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		44,55	40,99	145,42	1150,0		7,24			279,25		267,03	12,23



День: шестой  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,92	3,6	52,8	268,0		0,96			128,57		36,46	0,61
3	Бутерброд с сыром	30/25	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			138,2		9,45	0,49
343	Компот из смеси св. плодов	1/200	0,34	0,17	34,84	143,4		3,17			16,67		7,78	0,88
	Фрукт апельсин	1/100	0,9	0,2	8,1	40,0		60,0			34,0		13,0	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	<b>Итого</b>		<b>16,96</b>	<b>12,77</b>	<b>134,57</b>	<b>729,9</b>		<b>64,24</b>			<b>328,94</b>		<b>83,19</b>	<b>3,28</b>

День: седьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
212	Омлет натур с мясн прод маслом	200/10	22,11	42,63	3,81	486,0		0,3			133,8		28,11	3,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03						
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					11,1		1,4	0,28
	Вафли	1/50	1,7	15,2	32,4	269,5					17,3		24,8	1,5
	Итого		29,78	58,6	87,31	994,8		0,33			4,0		16,5	0,3
	ОБЕД										166,2		70,81	5,98
147	Суп вермиш с цыпл зелень	25/250/0,15	10,0	9,0	27,8	232,0		4,8			30,0		22,0	1,2
230	Рыба жаренная	100/10	16,16	14,6	4,4	214,0		1,98			32,62		24,98	0,3
321	Капуста тушенная	1/100	2,06	3,2	9,4	75,2		17,2			55,4		20,6	0,8
304	Рис отварной	1/200	4,87	7,16	48,91	279,6					1,82		21,78	0,7
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7					9,3		5,3	0,4
	Фрукт яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		2,7			16,0		9,0	2,2
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0		28,9			18,0		20,0	2,9
	Итого		38,99	35,36	158,41	1118,5		55,58			145,32		123,66	8,5



День: восьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/40	40,92	30,96	78,4	756,0		1,32			547,64		74,36	1,8
707	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
338	Фрукт яблок св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		28,9			16,0		9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	451,2		65,9			59		96,2	4,9
	Итого:		47,82	32,11	136,4	1304,9		98,82			631,94		184,86	9,3
	ОБЕД													
137	Суп картофель с фрикадельками	35/250/1	12,4	9,0	36,8	284,0		22,0			79,0		76,0	2,6
278	Тефтели из мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого:		47,96	40,0	185,18	1309,6		24,98			315,73		322,52	18,35

День: девятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
268	Котлеты мясные	100/10	13,56	35,08	74,12	430,0		4,65			41,82		60,24	2,22
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
71	Огурец св	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Итого		30,97	46,71	170,71	995,9		10,85			203,6		124,44	5,75
	ОБЕД													
124	Щи из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/015	11,0	7,2	28,2	200,0		50,0			78,0		45,4	2,0
259	Жаркое по домашнему	1/200	12,3	29,5	16,58	383,0		6,76			28,69		42,84	3,02
342	Компот из груш	1/200	0,16	0,12	28,08	114,6		0,9			15,38		6,34	0,99
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		28,36	37,82	118,86	917,6		57,66			140,07		114,58	8,91

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354,0		0,88			59,48		21,0	1,56
312	Картофель в молоке	1/200	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,35
3	Бутерброд с сыром	30/25	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			139,2		9,45	0,49
382	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,22		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	<b>Итого</b>		33,87	43,7	100,24	932,1		26,79			411,68		105,29	4,88
	<b>ОБЕД</b>													
139	Суп картоф гороховый с мясом	12,5/250/	8,7	3,0	18,1	134,2		10,4			31,6		36,1	2,1
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105,0		3,73			39,07		48,53	0,85
143	Рагу из овощей	1/210	3,54	21,98	17,2	284,0		14,51			74,32		32,52	1,2
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,0		0,6			248,0		28,0	0,2
	Фрукт груша св	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		5,0			10,0		2,0	1,0
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		33,09	36,23	103,0	887,2		34,24			420,99		167,15	8,25

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
290	Цыпленок тушеный в томат смет	100/50	22,18	22,52	7,02	320,00		1,32			59,68		31,2	2,0
312	Картофельное пюре	1/210	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,3
	Молоко паст	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0		2,6			240,0		28,0	0,1
	Фрукт апельсин св	1/100	0,9	0,2	8,1	40,0		60,0			34,0		13,0	0,3
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	<b>Итого</b>		39,266	36,27	99,97	889,0		90,83			409,58		139,3	5,7
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/,15	5,5	3,6	11,6	100,8		17,1			39,2		26,6	1,4
291	Плов с кур	50/200	16,89	9,87	36,45	302,67		6,0			46,41		53,96	1,8
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
648	Кисель плодово ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		28,39	14,67	126,85	761,47		41,9			152,61		120,76	7,1

День: двенадцатый

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Гуляш из свин	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0		0,92			20,0		22,39	2,21
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Итого		33,47	43,19	115,84	993,3		4,35			210,67		251,95	10,47



День первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354,0		0,88			59,48		21,0	1,56
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
343	Компот из смеси св. плодов	1/200	0,34	0,17	34,84	143,4		3,17			16,67		7,78	0,88
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Фрукт яблоко св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		10,0			16,0		9,0	2,2
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	Итого:		31,28	34,4	143,76	1020,0		31,55			140,45		93,98	8,44
	ОБЕД													
139	Суп картоф горох с мясом	12,5/250/	8,7	3,0	18,1	134,2		10,4			31,6		36,1	2,1
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105,0		3,73			39,07		48,53	0,85
312	Картофельное пюре	1/210	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,35
700	Напиток клюквенный	1/200	0,1		23,0	85,0		5,0			3,2		1,8	0,2
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		27,536	15,35	118,15	727,2		43,34			141,17		143,43	7,4

День: второй  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
278	Тефтели из мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
304	Рис отварной	1/200	4,87	7,16	48,91	279,6					1,82		21,78	0,7
71	Огурец свежий	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
209	Яйцо вареное	1 шт	5,9	4,6	0,24	63,0					22,0		4,8	1,0
382	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,22		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	<b>Итого:</b>		35,15	31,76	117,48	900,5		7,97			240,42		115,74	9,68
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/,15	5,5	3,6	11,6	100,8		17,1			39,2		26,6	1,4
171	Греча отварная	1/210	11,8	12,73	53,15	37,33					35,17		187,36	6,3
288	Цыпленок отварной	100/20	23,46	25,82	0,5	328		23,5			56,0		20,28	1,82
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,0		0,6			248,0		28,0	0,2
	Фрукт груша	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		5,0			10,0		2,0	1,0
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		51,86	48,45	129,15	830,13		46,2			406,37		284,24	13,62

День: третий  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
234	Котлеты из рыбы	100/10	12,28	15,02	14,82	244,0		0,32			45,88		38,26	1,46
143	Рагу из овощей	1/210	3,54	21,98	17,2	284,0		14,51			74,32		32,52	1,2
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
349	Компот из смеси с/фруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	133,0		0,73			32,48		17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
338	Фрукт яблок св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		28,9			16,0		9,0	2,2
	Итого		23,88	38,44	113,73	909,3		43,06			199,98		142,04	7,96
	ОБЕД													
132	Рассольник Ленинградский	250/10	2,3	4,5	16,0	113,7		16,0			23,7		25,5	0,8
413	Котлеты мясные	100/10	13,56	35,08	74,12	430,0		4,64			41,82		60,24	2,22
321	Капуста тушеная	200/10	4,13	6,47	18,85	150,2		34,32			110,9		41,3	1,62
71	Огурец св	1/100	0,6	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		26,09	47,15	168,97	976,6		62,56			205,42		168,34	8,44

День: четвертый  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
187	Запеканка пшеничная с яблоками	1/210	5,64	14,32	46,98	340,0		1,78			77,42		33,72	1,38
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
6	Бутерброд с п/колбасой	30/30	7,95	12,39	22,23	232,5					16,8		13,8	1,16
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	<b>Итого</b>		20,76	29,89	109,16	792,6		3,08			231,5		78,02	3,67
	<b>ОБЕД</b>													
124	Щи из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/015	11,0	7,2	28,2	200,0		50,0			78,0		45,4	2,0
259	Жаркое по домашнему	1/200	12,3	29,5	16,58	383,0		6,76			28,69		42,84	3,02
643	Кисель плодово- ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		28,2	37,7	119,78	919,0		58,06			159,99		108,44	8,02



День: пятый  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Плов с мясом	50/200	12,62	28,17	25,89	408,0		1,28			12,42		39,64	1,81
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Йогурт	1/100	0,5	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
	<b>Итого</b>		<b>20,25</b>	<b>30,64</b>	<b>89,49</b>	<b>741,3</b>		<b>22,21</b>			<b>181,92</b>		<b>101,84</b>	<b>4,67</b>
	<b>ОБЕД</b>													
120	Суп молочный	1/250	5,47	4,74	17,95	150,0		0,82			163,0		26,67	0,65
290	Цыплята тушеный в томат смет	100/50	22,18	22,52	7,02	320,0		1,32			59,68		31,2	2,08
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
700	Напиток клюквенный	1/200	0,2		21,3	87,0		5,1			3,4		1,8	0,3
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		<b>44,55</b>	<b>40,99</b>	<b>145,42</b>	<b>1150,0</b>		<b>7,24</b>			<b>279,25</b>		<b>267,03</b>	<b>12,23</b>



День: шестой  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,92	3,6	52,8	268,0		0,96			128,57		36,46	0,61
3	Бутерброд с сыром	30/25	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			138,2		9,45	0,49
343	Компот из смеси св. плодов	1/200	0,34	0,17	34,84	143,4		3,17			16,67		7,78	0,88
	Фрукт апельсин	1/100	0,9	0,2	8,1	40,0		60,0			34,0		13,0	0,3
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	<b>Итого</b>		16,96	12,77	134,57	729,9		64,24			328,94		83,19	3,28

День: седьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
212	Омлет натур с мясн прод маслом	200/10	22,11	42,63	3,81	486,0		0,3			133,8		28,11	3,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1		1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Вафли	1/50	1,7	15,2	32,4	269,5					4,0		16,5	0,3
	Итого		29,78	58,6	87,31	994,8		0,33			166,2		70,81	5,98
	ОБЕД													
147	Суп вермиш с цыпл зелень	25/250/0,15	10,0	9,0	27,8	232,0		4,8			30,0		22,0	1,2
230	Рыба жаренная	100/10	16,16	14,6	4,4	214,0		1,98			32,62		24,98	0,3
321	Капуста тушеная	1/100	2,06	3,2	9,4	75,2		17,2			55,4		20,6	0,8
304	Рис отварной	1/200	4,87	7,16	48,91	279,6					1,82		21,78	0,7
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Фрукт яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		28,9			16,0		9,0	2,2
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		38,99	35,36	158,41	1118,5		55,58			145,32		123,66	8,5

День: восьмой  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
223	Запеканка творожная со сгуш молоком	200/40	40,92	30,96	78,4	756,0		1,32			547,64		74,36	1,8
707	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
338	Фрукт яблос св	1/100	0,4	0,4	9,8	47,0		28,9			16,0		9,0	2,2
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	451,2		65,9			59		96,2	4,9
	Итого:		47,82	32,11	136,4	1304,9		98,82			631,94		184,86	9,3
	<b>ОБЕД</b>													
137	Суп картоф с фрикадельками	35/250/1	12,4	9,0	36,8	284,0		22,0			79,0		76,0	2,6
278	Тефтели из мясные с соусом	60/50	13,7	15,61	12,85	248,0		1,48			45,38		29,02	5,5
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
342	Компот из яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6		0,9			14,18		5,14	0,95
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого:		47,96	40,0	185,18	1309,6		24,98			315,73		322,52	18,35

День: девятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
268	Котлеты мясные	100/10	13,56	35,08	74,12	430,0		4,65			41,82		60,24	2,22
203	Макароны с маслом	200/10	7,64	8,1	42,64	274,0					17,0		11,4	1,4
71	Огурец св	1/100	0,7	0,1	1,9	12,0		4,9			1,7		14,0	0,5
379	Кофейный напиток	1/200	3,17	2,68	15,95	100,6		1,3			125,78		14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	<b>Итого</b>		30,97	46,71	170,71	995,9		10,85			203,6		124,44	5,75
	<b>ОБЕД</b>													
124	Щи из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/015	11,0	7,2	28,2	200,0		50,0			78,0		45,4	2,0
259	Жаркое по домашнему	1/200	12,3	29,5	16,58	383,0		6,76			28,69		42,84	3,02
342	Компот из груш	1/200	0,16	0,12	28,08	114,6		0,9			15,38		6,34	0,99
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		28,36	37,82	118,86	917,6		57,66			140,07		114,58	8,91

День: десятый  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354,0		0,88			59,48		21,0	1,56
312	Картофель в молоке	1/200	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,35
3	Бутерброд с сыром	30/25	5,8	8,3	14,83	157,0		0,11			139,2		9,45	0,49
382	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6		1,59			152,22		21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	1/50	4,0	0,5	24,0	119,5					11,5		16,5	1,0
	Итого		33,87	43,7	100,24	932,1		26,79			411,68		105,29	4,88
	ОБЕД													
139	Суп картоф гороховый с мясом	12,5/250/	8,7	3,0	18,1	134,2		10,4			31,6		36,1	2,1
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	9,75	4,95	3,8	105,0		3,73			39,07		48,53	0,85
143	Рагу из овощей	1/210	3,54	21,98	17,2	284,0		14,51			74,32		32,52	1,2
386	Ряженка	1/200	5,8	5,0	8,4	102,0		0,6			248,0		28,0	0,2
	Фрукт груша св	1/100	0,4	0,3	9,5	42,0		5,0			10,0		2,0	1,0
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	Итого		33,09	36,23	103,0	887,2		34,24			420,99		167,15	8,25



День: одиннадцатый

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
290	Цыпленок тушеный в томат смет	100/50	22,18	22,52	7,02	320,00		1,32			59,68		31,2	2,08
312	Картофельное пюре	1/210	4,086	6,4	27,25	183,0		24,21			49,3		37,0	1,35
	Молоко паст	1/200	5,6	6,4	9,4	116,0		2,6			240,0		28,0	0,12
	Фрукт апельсин св	1/100	0,9	0,2	8,1	40,0		60,0			34,0		13,0	0,3
	Сок	1/200	0,6		12,1	50,7		2,7			9,3		5,3	0,4
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	<b>Итого</b>		39,266	36,27	99,97	889,0		90,83			409,58		139,3	5,75
	<b>ОБЕД</b>													
110	Борщ из св капусты мясо сметана зелень	25/250/10/,15	5,5	3,6	11,6	100,8		17,1			39,2		26,6	1,4
291	Плов с кур	50/200	16,89	9,87	36,45	302,67		6,0			46,41		53,96	1,88
71	Помидора св	1/100	1,1	0,2	3,8	22,0		17,5			14,0		20,0	0,9
648	Кисель плодово ягодный	1/200			29,0	116,0		1,3			35,3		0,2	0,1
	Хлеб ржаной	1/100	4,9	1,0	46,0	220,0					18,0		20,0	2,9
	<b>Итого</b>		28,39	14,67	126,85	761,47		41,9			152,61		120,76	7,18

День: двенадцатый  
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Гуляш из свин	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0		0,92			20,0		22,39	2,21
171	Греча отварная	1/200	11,8	12,73	53,15	373,0					35,17		187,36	6,3
377	Чай с лимоном	200/7/15	0,13	0,02	15,2	62,0		2,83			14,2		2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	1/75	5,9	0,75	36,1	179,3					17,3		24,8	1,5
	Йогурт	1/100	5,0	1,5	8,5	70,0		0,6			124,0		15,0	0,1
	<b>Итого</b>		33,47	43,19	115,84	993,3		4,35			210,67		251,95	10,47