

Согласовано
 Директор *[Подпись]*
 " " " 2025 года

Утверждаю
 Генеральный директор АО "Комбинат питания"
[Подпись] Милушев И.И.
 " " " 2025 года

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 7-11 лет

Неделя: Первая День: Понедельник Вариант № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол)	C	E	
Завтрак	Каша вязкая молочная с крупой рисовой, масло сливочное 250/5	255	6,34	6,78	39,29	216,93	1	40,1	0,35	16,74	67,39	0,2	0,13	54	10,87	0,9	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	88	0,1	3,7	50	0,03	0,18	55	0,8	0,35	
	Сыр порцирами	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0		40	2	0,1	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	101	133	2	25,56	111,11	0,02	0,01	26	1,33	0,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,03	0	0	0,65	
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
25%																	
Обед	Салат из огурцов (с 01.11.-01.04.огурец соленый), (огурец свежий с 01.09.-01.11.; с 01.04.-31.05.)	60	0,6	0,06	0,9	6	144/117	33,9	0	7,7	13	0,06	0,06	23	1,8	0,1	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200/30	230	1,4	4	10,3	94,4	90	113,9	0,7	17,7	80,4	0,06	0,04	34	10,5	0,5	
	Птица, тушенная в соусе	100	15,59	17,31	27,57	265,84	96	181,3	1,05	22,4	153	0,18	0,25	99,4	0,1	0,33	
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,7	31,5	225,7	52	12,1	0,8	8,1	67,5	0,05	0,06	88,6	0	1,64	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	8,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,04	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
	35%																
	Полдник	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	75	112	38	0,5	7,2	32,6	0,02	0,06	27	3,3	0,2
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47		33,4	0,6	7	21	0,03	0,02	25	2,6	0,16	
Кекс творожный		50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,8	56,4	0,07	0,06	18	0,1	0,64	
Итого полдник		375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
10%																	
Итого день	1730	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	
ИТОГО																	

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол /сут)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,07	44,6	228,7	0,15	0,27	175	14,97	1,85		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,65	16,5	43,5	0,15	0,08	0	0	0,65		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		10%
Обед																		
	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	60	0,8	6	4,4	75	41	28,7	0,4	11,7	26	0,03	0,02	25	5,8	0,87		
	Суп картофельный с крупой, с мясными фрикадельками, 200/10	210	2,1	2,2	22,6	87,2	41	21,8	0,6	12,1	29,4	0,04	0,05	34	0,3	0,8		
	Чахоби	105	14,86	10,34	20,1	192	20	198,8	1,32	23,8	131	0,18	0,3	106	0,9	0,3		
	Рис припущенный с овощами	150	4,78	7,78	26,27	237,94	56	90,2	0,6	27,8	172,3	0,07	0,07	80	0	0,6		
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93			0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	775	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		35%
Полдник																		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Голет"	48	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	18	0,06	0,64		
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		10%
	Итого день	1648	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7		70%

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг							
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E			
Завтрак																			
	Каша молочная с крупой пшениной, масло сливочное 250/5	255	6,52	4,78	37,02	* 186,84	2	180,43	0,85	11,87	19,7	0,19	0,27	35	8,53	1,01			
	Сыр порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	4	2,4	0	0	3	0	0	40	5	0,1			
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9	*	11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
	Итого завтрак	565	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%		
Обед																			
	Салат из квашенной капусты	60	0,6	0,06	0,9	6	136	12	0	7,7	13	0,06	0,06	20	1,8	1,1			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,3	6,3	26,46	180,24	34	97,3	0,2	14,9	146,9	0,1	0,19	83	0,5	0,3			
	Гуляш мясной	100	11,84	16,57	36,9	234,7	77	191,33	1,8	15,65	84,87	0,1	0,02	122	0,1	0,33			
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	171	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	1,24			
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,04	0,05	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27			
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%		
Полдник																			
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Булочка "Веснушка"	30	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64			
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%		
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%		

Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Плов из птицы, огурец соленый (с 01.11-01.04), огурец свежий (с 01.09-01.11; 01.03-31.05) 250/20	270	15,17	19,23	50,5	408,6	92	249,3	2,09	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85		
	чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,13	0,02	15,2	62	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	525	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		25%
Обед																		
	Внегнет овощной	60	1,3	2,8	1,7	41,14	138	24,2	0,5	7,5	25	0,02	0,02	35	3	0,6		
	Суп из овощей	200	3,2	11,47	102,1	40	143,2	14,3	0,4	7,3	80,8	0,02	0,09	88	10	0,8		
	Жаркое по-домашнему	200	18,03	21,02	37,5	367,2	83	180,26	1,4	25,6	184	0,3	0,32	122	7,2	1,37		
	Напиток Брусничный	200	1,16	0,3	47,2	196,3	210	25,84	0,75	33	46	0,02	0,02	0	0,8	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		35%
Полдник																		
	Кисло-молочная продукция	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	10	72	0,08	0,1	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4,6	0,16		
	Пирожное "Медовое"	30	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	8	17	0,01	0,02	3	0	0,64		
	Итого полдник	355	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		10%
	Итого день	1590	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7		70%

Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица тушеная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	6,42	8,08	5,5	110,2	292	118,2	0,25	16,1	85,89	0,1	0,15	103	12,3	1,5	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 150/5	155	5,1	10,5	34,2	235,3	52	12	0,2	4,34	34,5	0,08	0,08	72	1,37	0,35	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,08	0,08	0	0	0,65	
	Итого завтрак	505	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат из стручковой фасоли	60	0,5	0,06	9,27	31,54	149	13	0,3	8,5	24	0,02	0,05	25	2	0,6	
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,2	4,2	11,3	162,2	37	90,6	0,34	13,2	79,6	0,07	0,09	34	1,3	1,62	
	Котлета рыбная в сметанном соусе 90/30	120	16,29	13,4	18,5	212	64	147	1,01	20,9	141,8	0,12	0,06	91	0,4	0,6	
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	38	212,8	53	101,6	0,8	27,4	87	0,1	0,2	95	0,8	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	780	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	6,4	7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого День	1660	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Запеканка творожная, молоко стученное 200/50	250	15,23	19,23	67,7	410,6	81	252,4	2,67	44,6	228,7	0,22	0,31	175	14,97	1,85		
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	1,05	116,9		11,5	0,05	16,5	43,5	0,08	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		25%
Обед																		
	Салат картофельный с огурцами	60	1,33	3,95	4,3	46,8	37	28	0,3	10	23	0,01	0,01	19,5	1,5	0,3		
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами, 200/30	230	8,26	7,01	13,1	135,6	90	61,1	0,2	25,6	122,1	0,1	0,1	35	1,8	0,8		
	Бефстроганов из мяса	100	9,8	8,2	15,33	179,44	72	193,96	0,2	9	85	0,2	0,23	110,5	2,6	1,07		
	Рис припущенный	150	3,78	7,78	49,3	242	54	67,04	0,59	11,8	82,3	0,03	0,05	80	1,5	0,6		
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,03	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,05	0	0	0,27		
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		35%
Полдник																		
	Кисло-молочная продукция	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Пирожное "Бисквитное"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64		
	Итого полдник	425	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		10%
	Итого день	1715	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7		70%

неделя: Вторая

День: пятница

Вариант: №11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры			Углеводы	Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол/сут)	C	E
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным, зеленый горошек консервированный 180/10/50	240	15,17	19,23	50,5	125	249,3	2,59	43,6	227,1	0,25	0,31	175	12,17	1,85	
	Чай с сахаром, лимон, 200/10	210	0,13	0,02	• 15,2	98	14,2	0,36	2,4	4,4	0	0	0	2,83	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05		11,5	0,05	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5	275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	
	Обед															25%
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,1	2,7	6,5	152	26,23	0,5	13	21	0,03	0,03	45	1,5	0,6	
	Рассольник ленинградский	200	8,16	9,19	15,3	128	116,4	0,21	23	44,4	0,15	0,2	34	1,3	1,17	
	Птица запеченная, соус сметанный	100	10,66	10,91	54,22	22	146,9	0,49	2,75	177,87	0,09	0,08	146	0,95	0,85	
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,25	4,14	6,01	60	40,57	0,55	17,65	69,13	0,07	0,09	20	0,9	0,15	
	Сок фруктовый	200	0,52	0,18	24,84	115	43,4	1,3	17	23,4	0,02	0,02	0	16,35	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69	6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	760	26,95	27,65	117,25	822,5	385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	
	Полдник															35%
	Полдник	Молоко кипяченое	200	0,9	0	5	112	35,4	0,5	7,9	36,9	0,02	0,06	30	2	0,2
Фрукты свежие		125	0,4	0,4	3,8	47	36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16	
Булочка с крешкой		50	6,4	7,5	24,7	113	38,6	0,1	10,1	62,1	0,07	0,06	5	0	0,64	
Итого полдник		375	7,7	7,9	33,5	235	110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	
Итого день	1635	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%	

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сyt)	C	E		
Завтрак	Запеканка творожная с морковью, молоко стухшее 200/50	250	15,23	19,23	50,7	410,6	8	252,4	2,17	44,6	228,7	0,25	0,31	175	14,97	1,85		
		200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0		
		50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
		500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		
																	25%	
Обед	Морская капуста, тушенная с овощами	60	0,86	5,22	7,87	44,34	17	12,9	0,2	12	16,6	0,03	0,05	0	0,96	1,47		
		200	2,9	2,8	15,3	150,1	47	78,7	0,5	15,5	99,1	0,04	0,03	0	0,9	0,3		
		200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	1		
		200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0,2		
		20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
		30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
		710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		
																	35%	
		Полдник	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2
				125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16
50	6,4			7,5	24,7	113		38,6	0,1	10,1	52,1	0,07	0,06	5	0	0,64		
375	7,7			7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		
																	10%	
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645	770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%		

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол)	В/СУГ	C	E		
Завтрак																			
	Птица запеченная ,соус сметанный	100	7,92	8,8	17	73,4	22	37,79	1,06	9,7	27,6	0,05	0,23	95	12,03	0,75			
	Макаронные изделия отварные	150	3,78	7,78	20,5	242	52	67,04	0,59	11,8	82,3	0,17	0,05	80	1,5	0,6			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0,5			
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65			
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5			25%
Обед																			
	Салат "Степной"	60	1,3	3,1	3,5	46	147	24	0,3	8	14,4	0,02	0,03	25	1,1	0,4			
	Суп картофельный с крупой	200	5,5	6,44	17,1	128,1	38	182,1	0,6	21,2	197,1	0,25	0,2	46	1	1			
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,37			
	Компот из свежемороженных ягод (смородины)	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,04	0	0	0,26			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27			
	Итого обед	710	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5			35%
Полдник																			
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	0,04	0,1	32	1,4	0,2			
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16			
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,64			
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1			10%
	Итого день	1585	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7			70%

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сyt)	C	E	
Завтрак																	
	Биточки мясные, соус томатный 90/30	120	11,1	13,33	18,8	198,49	111	234,53	1,56	17,67	165,1	0,16	0,06	108	0,3	1,25	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 150/5	155	3,67	5,9	31,9	210,11	60	14,77	0,53	25,93	61,5	0,09	0,25	67	0,5	0,6	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65	
	Итого завтрак	530	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5	25%
Обед																	
	Салат из свеклы с сыром	60	1,39	5,16	12,11	51,1	141	19,4	0,55	8,7	37,13	0,06	0,06	25	8,56	0,6	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной 200/10	210	3,3	4,7	11,8	128,3	36	139	0,6	8,9	100,1	0,03	0,05	50	8,64	0,67	
	Поджарка из рыбы	120	11,2	8,71	24,76	210,44	129	167,8	0,9	23,3	148,28	0,2	0,2	170	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	150	7,1	8,5	30,6	202,1	53	15	0,5	15	28,39	0,06	0,08	0	1,1	0,7	
	Компот из плодов и ягод свежих мороженых	200	0,7	0,05	27,6	114,8	114	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27	
	Итого обед	790	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,1	32	1,4	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Песочное кольцо"	48	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,64	
	Итого полдник	373	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1	10%
	Итого день	1693	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7	70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства,масло сливочное,240\10	250	15,23	19,23	50,7	390,6	151	252,4	2,17	44,6	218,7	0,18	0,26	160	14,97	1,85		
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80	100	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	18,05	116,9		11,5	0,55	16,5	43,5	0,05	0,04	0	0	0,65		
	Итого завтрак	500	19,25	19,75	83,75	587,5		275	3	62,5	275	0,3	0,35	175	15	2,5		25%
Обед																		
	Салат Витаминный	60	0,67	3,9	1	35,6	142/48	8,4	0,3	7,5	15,1	0,1	0,12	25	2,2	0,47		
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 200/20	220	8,4	7,62	13,1	146,44	41	131,2	0,7	12,8	75,6	0,1	0,13	74	1,8	0,8		
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	238,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2		
	Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное150\5	155	3,8	5,7	36,6	210,1	160	76,6	0,5	19,1	61,5	0,08	0,1	27	0,4	0,3		
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,2		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		4,6	0,22	6,6	17,4	0,02	0,01	0	0	0,26		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	9,72	69		6,9	0,93	7,5	31,8	0,04	0,03	0	0	0,27		
	Итого обед	805	26,95	27,65	117,25	822,5		385	4,2	87,5	385	0,42	0,49	245	21	3,5		35%
Полдник																		
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,2	13,5	72	-0,05	0,1	32	1,4	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Кекс с творогом	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,04	0,02	3	0,6	0,64		
	Итого полдник	375	7,7	7,9	33,5	235		110	1,2	25	110	0,12	0,14	70	6	1		10%
	Итого день	1680	53,9	55,3	234,5	1645		770	8,4	175	770	0,84	0,98	490	42	7		70%