

СОГЛАСОВНО
Главный государственный
Санитарный врач в Алексинском
Заокском и Ясногорском районах



Пименов Д.С.

27.08.2020



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «ЦО №2»
г. Ясногорска

Трофимова Н.В.

20.08.2020

Примерное десятидневное меню для обучающихся
муниципального общеобразовательного учреждения
«Центр образования №2» г. Ясногорска Тульской области
на 2020 -2021 учебный год

Для разработки примерного меню использован сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Дели принт 2011г.544с.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
	Напиток кисломолочный	200	5,48	6,28	7,84	106,02		1,2			220,8			0,184
	Рожок сдобный	60	4,8	2,8	77,7	335,8								
215	Омлет яйца 3шт молоко 50 масло сл 5 Выход	200												
	Горошек консервированный	60												
	Итого завтрак		10,28	9,08	85,54	441,82								
	Обед													
53	Салат из свеклы свекла 65 зеленый горошек 38 лук репчатый 6 масло растительное 6 соль 2 Выход	60	11,56	8,40	30,09		0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170, 04	56,7 8	5,48
84	Суп картофельный с рыбными консервами Картофель 100 морковь 12 лук репчатый 10		6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100, 6	17,9 4	0,9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
79	Рыба тушеная минтай 123 морковь 23 вода или бульон 19 лук 10 томатное пюре 10 масло растительное 5	100	7,94	8,21	24,13	246,17	0,23	0,8	0,26	2,6	291,1	331,2	112,9	1,6
6	Бутерброд с колбасой колбаса в/к Колбаса в/к 21 хлеб пшеничный 30 Выход	50	1,41	0,21	14,94	64,2	0,48	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48
	Рис отварной рис 72 масло сливочное 9 соль 5 Выход	180	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,3 8	19,0 9	0,73
	Помидор порционно помидор 63 выход	60	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3
382	Какао с молоком Какао порошок 2 молоко 100 сахар 20 вода 100 выход	200	3,2	3,63	24,78	139,49	0,03	1	0,01	1,02	121,4	91	14	0,16
	Зефир	50												
	Итого завтрак		14,72	24,23	74,26	549,43	0,74	2,42	0,41	1,02	426,1	339	50,65	1,81

	Обед													
46	Салат из свежей капусты с морковь Капуста 98,6 морковь12,8 лук репчатый 6 сахар5 масло растительное 5 соль 2 Выход	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73
82	Борщ из свежей капусты Свекла 50 капуста свежая 25 картофель25 морковь12 лук12 томат5 сахар3 масло растительное 5 курица 30 Вода200 Выход	250	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3
171	Гречка отварная гречка 70 масло сливочное5 Выход	180	6,17	5,38	33,19	197,78	0,25		0,017		11,45	163	25,05	2,15
	Сосиски отварные сосиска 98 масло сливочное 6 Выход	100	12,4	7,6	5,4	157,0	0,38	-	-	0,4	35,0	159,5	20,0	1,8
349	Компот из замороженных ягод ягоды замороженные 25 сахар20 аскорбиновая к-та0,02 Выход	200	0,24	-	29,63	115,84					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: среда Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
120	Котлеты рубленые из кур Курица 121 хлеб пшеничный 8 вода или молоко 15 лук 5 соль 5 Выход	100	5,87	7,91	3,75	109,3	0,039	0,75	110	0,32	202	110	23,1	110
309	Макароны Макароны 72 масло сливочное 6 Выход	180	4,55	3,62	35,9	186	0,053		0,013	0,57	19,35	228	1,12	0,75
	Фасоль	60	6,1		14,9	84,								
15	Бутерброд с сыром сыр 21 хлеб пшеничный 30	50	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
376	Чай с сахаром чай заварка 15 сахар 20	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Итого завтрак		11,79	12,43	58,04	399,29	0,78	12,47	110,13	1,02	347,9	374,	63,8	144
	Обед													
96	Рассольник ленинградский картофель 40 перловка 5 морковь 12 лук 10	250	5,03	11,3	32,38	179,6	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187, 1	32,6 8	1,01

	огурец соленый17 масло растительное 5 бульон 200													
312	Жаркое по-домашнему картофель143 говядина107 лук13 топат.паста7 масло растительное5	200	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1
	Огурец свежий огурец 63	60	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
275	Кисель концентрат 24 сахар10 аскорбиновая к-та вода180	200	4,84	5,7	21,64	170,98	0,02	1,2	0,01	0,22	50,8	39,4	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	7,0	111,6	0,07	-	-	0,88	14,0	63,2	18,8	1,5
	Итого обед		17,4	23,53	101,1	714,73	0,46	31,82	0,45	2,22	313,1	426,	112,	6,71
	Итого за день		29,19	35,96	159,15	1114,02	1,24	44,29	1,45	3,24	661	801	176	121.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: четверг Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
204	Ленивые голубцы фарш п/ф 69 капуста 180 крупа рисовая 15 масло растительное 2 томатная паста 2 соль 2	200	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	1,75	0,1	0,15	193,6	159	20,8 5	1,45
	Помидор порционно помидор 63	60	1	0,4	2,3	21		5			11,5		7	0,3
393	Кофе с молоком кофейный напиток 5 вода 120 сахар 20 молоко 100	200	3,77	4,93	20,9	153,92	0,2	0,6	0,02	-	121	91	14	0,7
	Хлеб ржаной	30	0,41	-	21,0	54,0	0,01	13,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
153	Бутерброд с маслом масло сливочное 10 хлеб пшеничный 30	40	1,78	7,53	0,382	112,96	0,04				10,23			1,04
	Конфеты	30												
	Итого завтрак		16,59	13,43	94,94	534,52	0,36	15,35	0,12	0,15	330,6	250	43,8 5	4,35
	Обед													
67	Винегрет овощной картофель 28,9 свекла 19,1 морковь 12,6	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,7		

	лук12.5 огурцы сол18.8 масло растительное 10														
82	Суп гороховый картофель66 горох20 морковь12 лук12 куры 30 Выход	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2	
291	Плов Бройлер-цыпленок 139,7 масло растительное 7 морковь 10 лук10 томатное пюре 7 крупа рисовая40 Выход	180	4,2	3,8	14,2	134,0	0,1	4,1	0,1	0,4	73,4	84,0	27,1	0,6	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	30,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	-	-	-	0,7	14	75	24	1,1	
	Итого обед		19,52	21,73	137,0	526,26	0,45	15,75	0,12	27,1	243,5	529,	117,	9	8,1
	Итого за день		36,08	35,16	231,9	1360,78	0,81	31,1	0,24	27,2	574,1	779,	161,	7	12,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: пятница Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
468	Творожная запеканка творог 140 крупа манная 20 сахар 12 яйца 2гр масло сливочное 4 сметана 10 Выход	200	30,93	22,89	36	310,66	0,10	0,82	0,37		251,55	383, 23	54,3 6	0,93
382	Какао с молоком Какао порошок 5 вода 120 сахар 20 молоко 100 Выход	200	4,5	3,75	24,5	132,82	-	-	-	-	113,1	10	8	0,93
6	Бутерброд с колбасой к/к сыр 21 хлеб 30	50	17.64	17.05	41.17	378.52	0.2			3.52	151.1	229.	39.7	2.20
	Фрукт	100										41		
	Сок	200												
	Итого завтрак		35,43	26,64	60,5	443,48	0,1	0,82	0,37	-	364,6	393,	623, 3	1,86
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие 56 огурцы свежие 43 масло растительное 6	100	1,36	6,18	8,44	94.80	0,06	10,25	-		23,2	44,9 7	20,7 5	0,85

88	Суп гречневый картофель 93 крупа гречневая 10 морковь 12 лук 12 масло растительное 2 вода 187 соль 1 Выход	250	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3
259	Пюре картофельное картофель 234 молоко 32 масло сливочное 6 Выход	180	13,72	7,67	34,86	285,86	0,19	9,85			31,9	316	36,1 6	2
349	Компот из свежих ягод сахар 20 яблоко 11 апельсин 11	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
511	Котлета мясная фарш п/ф 81 хлеб 18 вода 24 соль 1 масло рас 1 лук 10	100	15,1	4,9	10,26	145,	0,1	3,28	15		48,63	205, 75	36,1 3	1,09
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого обед		35,51	25,69	95,71	851,12	0,992	24,26	15,02	2,05	130,2	650,	123, 0	6,84
	Итого за день		70,94	52,33	156,2	1294,6	1,092	25,08	15,39	2,05	494,8	1043	185. 4	8,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный яйцо 2шт молоко 50 масло сливочное 5	180	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9		151,72	346, 49	25,9 7	3,91
	Горошек	50	1,55	0,10	2,88	20,10					10	0,35		10,50
376	какао с молоком какао порошок 2 сахар 20 молоко 100	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
15	Бутерброд с сыром сыр 21 хлеб 30	50	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого завтрак		26,06	32,59	54,2	604,39	0,85	2,05	453,03	1,65	284,2	502,	59,1 7	5,42
	Обед													
46	Салат из свежей капусты капуста 98 морковь 18 лук 6 сахар 5 масло растительное 5 соль 2	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83		47,54	35,3	19,0 9	0,73
111	Суп вермишелевый картофель 50 вермишель 12 лук 12	250	3,45	5,17	27,5	164,34	0,11	12,5	0,73	12,5	16,07	59,5	20,3 8	0,91

	морковь 12 бульон 176.6													
261	Тефтели фарш п/ф 86 крупа рисовая 9 соль 1 лук 24 масло растительное 7	80	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,	13,5 1	5,5
649	Рис отварной рис 71 масло сливочное 6	180	3,67	5.76	24.53	164,7	0,16	21,8	30,6		44.37	103, 91	33,3	1,21
349	Напиток лимонный лимон 20 сахар 20	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого обед		23,49	27,39	97,55	785,46	0,59	84,53	35,56	16,4	158,	500,	155, 5	10,9
	Итого за день		49,55	59,98	151,7	1389,85	1,44	86,58	488,59	18,0	443,0	100,	174, 7	16,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: вторник Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
291	Гуляш говядина 110 морковь 3 лук 2,5 масло растительное 5 мука 2 соль 4 томатная паста 5 выход	80	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249	59,3	2,74
309	Макароны макароны 72 масло сливочное 5	180	4,55	3,62	35,9	186	0,053		0,013	0,57	19,35	228	1,12	0,75
	Икра кабачковая	60	6,1		14,9	84								
377	Чай с сахаром чай заварка 50 сахар 15	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Хлеб ржаной	60	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
153	Бутерброд с колбасой в/к колбаса 21 хлеб 30	50	1,78	7,53	0,385	112,96	0,04			10,2 3				1,04
	Итого за завтрак		32,45	25,52	95,3	729,74	0,8	2,98	-	1,65	189,7	405	92,5 8	4,25
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками морковь 93,8 яблоки 35,7	60	1,06	0,17	8,52	39,9		4,38						

	сахар песок 1													
82	Суп гороховый картофель 66 горох 20 морковь 12 лук 13 куры 30	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2
309	Капуста тушенная колбасными изделиями капуста 170 лук 12 морковь 11 томатная паста 5 сосиски 24	180	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	1,75	0,1	0,15	193,6	159	20,8 5	1,45
	Сок фруктовый	200	0,24		29,63	115,84					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого за обед		19,31	13,16	128,2	716,34	0,38	7,13	0,1	1,71	290	562	92,8 5	5,71
	Итого за день		51,76	38,63	23,59	1446,08	1,18	10,11	-	3,36	479,7	967	185. 4	9,96

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: среда Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
511	Рыба тушеная рыба минтай 123 морковь 23 лук 10 выход	100	15,1	4,9	10,26	145,	0,1	3,28	15		48,63	205	36,1	1,09
259	Пюре картофельное картофель 234 молоко 32 масло сливочное 4 Выход	180	13,72	7,62	34,86	285,86	0,19	9,85			31,9	316	5,3	0,6
	Огурец порционно огурец 63	60												
	Бутерброд с сыром сыр 21 хлеб 30	50												
382	Какао с молоком какао порошок 2 молоко 100 сахар 20	200	0,3	-	18,0	64,6	-	-	-	-	14	10	8	1
	конфеты	30	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого завтрак		32,42	13,17	82,92	594,46	19,18	13,13	15	0,7	108,5	606	104,2	6,09
	Обед													
53	Салат из свеклы свекла 63,9 зеленый горошек 38,5	60	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,	56,7 8	5,48

	лук 6 масло растительное 6 соль 2														
82	Борщ со сметаной свекла 23 капуста свежая 23.5 картофель 25.4 морковь 12 лук 12 томат 5 масло растительное 5 курица 30 сметана 10	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2	
279	Гречка отварная гречка 94.6 масло сливочное 10	180	13,59	13,77	48,15	146,27	0,56	0,9		2,57	12,39	148	19,2	2,62	
312	Печень куриная печень 86 лук 10 морковь 12 масло растительное 5 мука 6	80	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1	
275	Компот из с/ф с/ф 20 сахар 20	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6	
	Хлеб ржаной	60	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	
	Итого за обед		79,08	35,09	131,5	648,38	1,27	28,33	0,23	12,8	244,8	724,	235,	35,9	
	Итого за день		111,5	48,26	214,4	1242,84	20,45	41,46	15,23	13,5	353.3	1330	339.	41,9	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: четверг Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
183	Плов Бройлер-цыпленок 139,7 масло растительное 7 морковь 10 лук 10 томатное пюре 7 крупа рисовая 35 выход	200	5,87	7,91	3,75	109,3	0,039	0,75	110	0,32	202	110	23,1 8	110
	Фасоль консервированная	60												
282	Кофе с молоком кофейный напиток 2 молоко 100 сахар 20	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Бутерброд с маслом хлеб пшеничный 30 масло сливочное 10	40	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого завтрак		14,94	12,58	71,44	466,79	0,83	2,47	0,24	2,67	349,4	341	80,3 8	351
	Обед													
70	Огурец соленый	60	1	0,4	2,3	21		5			11,5		7	0,3
96	Суп свекольный	250	5,03	11,3	32,38	179,6	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187,	32,6 8	1,01
312	Жаркое по-домашнему картофель 164 говядина 122 лук 13 томат.паста 7	200	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1

	масло растительное 5													
	Кисель концентрат 24 сахар 10 аскорбиновая к-та	200	0,24	-	29,63	115,84					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24
	Итого за обед		59,8	20,73	88	489,79	1,28	35,7	0,44	0,42	246,9	269,	142, 9	26,3
	Итого за день		74.74	33,31	159,4	958,58	2,119	38,17	0,68	3,09	596,9	603	226, 3	29,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: пятница Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет													
	Завтрак													
468	Творожная запеканка со сметаной творог 121 крупа манная 10 сахар 12 яйца 1 масло растительное 5 сметана 10	200	14,4	14,5	44,67	434,32	0,11	0,79	0,1	0,86	445	531, 6	71,6	6,1
376	напиток кисломолочный напиток кисломолочный 207	200	3,2	3,63	24,78	139,49	0,16	0,16	0,02	0,14	0,65	0,1	0,47	
153	Бутерброд с сыром хлеб 30 сыр 21	50	1,78	7,53	0,385	112,96	0,04			10,2				1,02
	Фрукт	100												
	Итого за завтрак		17,6	18,13	69,45	573,81	0,27	0,95	0,12	1	1,1	635, 7	72,9 7	6,1
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры 56 огурцы 43 масло растительное 6	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	44,9	20,7 5	0,85
84	Суп гречневый картофель 93,8 гречка 10 морковь 12 лук 12масло растительное 3 вода 187	250	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,8 4	1,4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
							8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
215	Омлет яйцо 2шт молоко 30 масло сливочное 5	180	5,48	6,28	7,84	106,02		1,2			220,8			0,184
	Чай с сахаром заварка 50 сахар 15	200	3,2	3,63	24,78	139,49	0,031	0,01	1,02	121,4	91	14	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	4,8	2,8	77,7	335,8								
	Итого завтрак		10,28	9,08	85,54	441,82								
	Обед													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла 65 зеленый горошек 38 лук репчатый 6 масло растительное 6 соль 2	60	11,56	8,40	30,09		0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
84	Суп картофельный с рыбными консервами картофель 100 морковь 12 лук 10 пшено 10 консервы рыбные 30 вода 200	250	6,62	8,31	21,28	174,48	0,26	6,25	-	3,07	25,0	100,6	17,94	0,9
309	Макароны отварные	180	4,55	3,62	35,9	186	0,053		0,013	0,57	19,35	228	1,12	0,75

	макаронные изделия 70 масло сливочное 5													
268	Тефтели мясные фарш п/ф 86 рис 9 соль 1 лук 24 масло растительное 7	100	13,59	13,77	48,15	146,27	0,56	0,9		2,57	12,39	148	19,2	2,62
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,048			0,54	12,6	52,2	11,4	1,2
349	Компот из сухофруктов сухофрукты 20 сахар 20 вода 180	200	0,24		29,63	115,84					0,4			0,06
	Итого за обед		39,38	34,52	194,9	750,99	1,321	11,2	0,023	14,6	143,4	698	106,4	11
	Итого за день		49,66	43,6	280,4	1192,81	1,32	11,2	0,023	14,6	143,4	698,	106,4	11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: среда Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
120	Каша геркулесовая геркулес 20 масло сливочное 5 молоко 100 сахар 10	200	5,87	7,91	3,75	109,3	0,039	0,75	110	0,32	202	110	23,1 8	110
15	Бутерброд с сыром сыр 21 хлеб пшеничный 30	50	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
376	Чай с сахаром чай заварка 5 сахар 15	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Итого завтрак		11,79	12,43	58,04	399,29	0,78	12,47	110,13	1,02	347,9	374,	63,8 8	144
	Обед													
96	Рассольник ленинградский картофель 40 перловка 5 морковь 12,5 лук 12 огурец соленый 17 бульон 200	250	5,03	11,3	32,38	179,6	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187, 1	32,6 8	1,01
312	Жаркое по-домашнему картофель 143 говядина 107 лук 13 топ. паста 7 масло растительное 5	200	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1

	Огурец свежий огурец 63	60	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
275	Кисель концентрат 24 сахар10 аскорбиновая к-та вода180	200	4,84	5,7	21,64	170,98	0,02	1,2	0,01	0,22	50,8	39,4	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,0	0,4	7,0	111,6	0,07	-	-	0,88	14,0	63,2	18,8	1,5
	Итого обед		17,4	23,53	101,1	714,73	0,46	31,82	0,45	2,22	313,1	426,	112, 3	6,71
	Итого за день		29,19	35,96	159,15	1114,02	1,24	44,29	1,45	3,24	661	801	176	121.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
204	Ленивые голубцы фарш п/ф 69 капуста 180 крупа рисовая 15 масло растительное 2 томатная паста 2 соль 2	180	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	1,75	0,1	0,15	193,6	159	20,8 5	1,45
393	Кофе с молоком кофейный напиток 2 вода 120 сахар 20 молоко 100	200	3,77	4,93	20,9	153,92	0,2	0,6	0,02	-	121	91	14	0,7
	Хлеб ржаной	30	0,41	-	21,0	54,0	0,01	13,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
	Итого завтрак		16,59	13,43	94,94	534,52	0,36	15,35	0,12	0,15	330,6	250	43,8 5	4,35
	Обед													
67	Винегрет овощной картофель 28,9 свекла 19,1 морковь 12,6 лук 12,5 огурцы сол 18,8 масло растительное 10	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,7		
82	Суп гороховый картофель 66	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2

	горох20 морковь12 лук12 куры 30 Выход														
304	Плов Бройлер-цыпленок 139,7 масло растительное 7 морковь 10 лук10 томатное пюре 7 крупа рисовая35 Выход	180	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,8 4	1,4	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	30,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	-	-	-	0,7	14	75	24	1,1	
	Итого обед		19,52	21,73	137,0	526,26	0,45	15,75	0,12	27,1	243,5	529,	117, 9	8,1	
	Итого за день		36,08	35,16	231,9	1360,78	0,81	31,1	0,24	27,2	574,1	779,	161, 7	12,4	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: пятница Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
468	Творожная запеканка со сметаной творог 140 крупа манная 20 сахар 12 яйца 2гр масло сливочное 4 сметана 10 Выход	200	30,93	22,89	36	310,66	0,10	0,82	0,37		251,55	383, 23	54,3 6	0,93
382	Какао с молоком Какао порошок 2 вода 120 сахар 20 молоко 100 Выход	200	4,5	3,75	24,5	132,82	-	-	-	-	113,1	10	8	0,93
	Итого завтрак		35,43	26,64	60,5	443,48	0,1	0,82	0,37	-	364,6	393,	623, 3	1,86
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие 56 огурцы свежие 43 масло растительное 6	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	-		23,2	44,9 7	20,7 5	0,85
88	Суп гречневый Суп гречневый	250	1,93	6,34	10,05	114,16	0,002	0,08	0,02	0,05	8,5	5,9	0,7	0,3

	картофель 93 крупа гречневая 10 морковь 12 лук 12 масло растительное 2 вода 187 соль 1 Выход													
259	Картофельное пюре картофель 234 молоко 32 масло сливочное 6 Выход	180	13,72	7,67	34,86	285,86	0,19	9,85			31,9	316	36,1 6	2
349	Компот из свежих ягод сахар 20 яблоко 11 апельсин 11	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
511	Котлета мясная фарш п/ф 81 хлеб 18 вода 24 соль 1 масло рас 1 лук 10	80	15,1	4,9	10,26	145,	0,1	3,28	15		48,63	205, 75	36,1 3	1,09
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого обед		35,51	25,69	95,71	851,12	0,992	24,26	15,02	2,05	130,2	650,	123, 0	6,84
	Итого за день		70,94	52,33	156,2	1294,6	1,092	25,08	15,39	2,05	494,8	1043	185. 4	8,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: понедельник Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
210	Омлет натуральный яйцо 2шт молоко30 масло сливочное 5	180	18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9		151,72	346, 49	25,9 7	3,91
376	Какао с молоком какао порошок 2 сахар20 молоко100	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
15	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого завтрак		26,06	32,59	54,2	604,39	0,85	2,05	453,03	1,65	284,2	502,	59,1 7	5,42
	Обед													
46	Салат из свежей капусты капуста 98 морковь 18 лук 6 сахар 5 масло растительное 5 соль 2	60	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83		47,54	35,3	19,0 9	0,73
111	Суп вермишелевый картофель 50 вермишель 12 лук 12 морковь 12.5 бульон 176.6	250	3,45	5,17	27,5	164,34	0,11	12,5	0,73	12,5	16,07	59,5	20,3 8	0,91
261	Тефтели мясные	80	11,43	15,75	2,51	197	0,19	19,98	2,4	1,9	32,87	224,	13,5	5,5

	фарш п/ф 86 крупа рисовая 9 соль 1 лук 24 масло растительное 7												1	
649	Рис отварной рис 71 масло сливочное 6	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103, 91	33,3	1,21
349	Напиток лимонный лимон 20 сахар 20	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого обед		23,49	27,39	97,55	785,46	0,59	84,53	35,56	16,4	158,	500,	155, 5	10,9
	Итого за день		49,55	59,98	151,7	1389,85	1,44	86,58	488,59	18,0	443,0	100,	174, 7	16,3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: вторник Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
291	Гуляш говядина 110 морковь 3 лук 2,5 масло растительное 5 мука 2 соль 4 томатная паста 5 выход	80	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249	59,3	2,74
309	Макаронные отварные макаронные 72 масло сливочное	180	4,55	3,62	35,9	186	0,053		0,013	0,57	19,35	228	1,12	0,75
377	Чай с сахаром чай заварка 50 сахар 15	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Хлеб ржаной	30	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
	Итого за завтрак		32,45	25,52	95,3	729,74	0,8	2,98	-	1,65	189,7	405	92,5 8	4,25
	Обед													
59	Салат из моркови с яблоками морковь 93,8 яблоки 35,7	60	1,06	0,17	8,52	39,9		4,38						
82	Суп гороховый картофель 66 горох 20 морковь 12 лук 13	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2

	лук 13 куры 30													
309	Капуста тушенная с сосиской капуста 170 лук 12 морковь 11 томатная паста 5 сосиски 24	180	12,41	8,5	53,04	326,6	0,15	1,75	0,1	0,15	193,6	159	20,8 5	1,45
	Сок фруктовый	200	0,24		29,63	115,84					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого за обед		19,31	13,16	128,2	716,34	0,38	7,13	0,1	1,71	290	562	92,8 5	5,71
	Итого за день		51,76	38,63	23,59	1446,08	1,18	10,11	-	3,36	479,7	967	185. 4	9,96

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День: среда Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
511	Рыба тушеная рыба минтай 123 морковь 23 лук 10 выход	100	15,1	4,9	10,26	145,	0,1	3,28	15		48,63	205	36,1 3	1,09
259	Картофельное пюре картофель 234 молоко 32 масло сливочное 4 Выход	180	13,72	7,67	34,86	285,86	0,19	9,85			31,9	316	36,1 6	2
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
382	Какао с молоком какао порошок 2 молоко 100 сахар 20	200	0,3	-	18,0	64,6					14	10	8	1
	Итого завтрак		32,42	13,17	82,92	594,46	19,18	13,13	15	0,7	108,5	606	104,2	6,09
	Обед													
53	Салат из свеклы свекла 63,9 зеленый горошек 38,5 лук 6 масло растительное 6 соль 2	60	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,	56,7 8	5,48
82	Борщ со сметаной свекла 23 капуста свежая 23.5 картофель 25.4	250	2,3	3,89	17,3	135,0	0,15	1,0	-	1	82,0	328	48	2,2

	морковь 12 лук 12 томат 5 масло растительное 5 курица 30 сметана 10													
279	Гречка отварная гречка 94.6 масло сливочное 10	180	13.59	13,77	48,15	146,27	0,56	0,9		2,57	12,39	148	19,2	2,62
312	Печень куриная печень 86 лук 10 морковь 12 масло растительное 5 мука 6	100	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1
275	Компот из с/ф с/ф 20 сахар 20	200	0,1	-	12,3	112,3	0,02	0,8	-	1,3	4,0	3	5,3	0,6
	Хлеб ржаной	60	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24
	Итого за обед		79,08	35,09	131,5	648,38	1,27	28,33	0,23	12,8	244,8	724,	235, 5	35,9
	Итого за день		111,5	48,26	214,4	1242,84	20,45	41,46	15,23	13,5	353.3	1330	339. 7	41,9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	День: четверг Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
183	Лапша молочная вермишель 20 молоко 100 сахар 5 масло сливочное 5	200/5	5,87	7,91	3,75	109,3	0,039	0,75	110	0,32	202	110	23,1 8	110
282	Кофе с молоком кофейный напиток 2 молоко 100 сахар 20	200	3,52	3,72	27,49	143,99	0,64	1,72	0,139		121,9	114	16,7	0,51
	Хлеб пшеничный	30	3,55	0,55	23,2	114,5	0,08	-	-	1,65	11,5	42	16,5	1
15	Сыр сыр 21	20	2,0	0,4	17,0	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24	2
	Итого завтрак		14,94	12,58	71,44	466,79	0,83	2,47	0,24	2,67	349,4	341	80,3 8	351
	Обед													
70	Огурец соленый	60	1	0,4	2,3	21		5			11,5		7	0,3
96	Суп свекольный	250	5,03	11,3	32,38	179,6	0,15	9,12	0,22	0,31	162,2	187,	32,6 8	1,01
312	Жаркое по-домашнему Жаркое по-домашнему картофель 164 говядина 122 лук 13 томат.паста 7	180	3,53	5,73	23,09	153,55	0,14	21,5	0,22	0,11	72,1	61,9	31,3	1

	Кисель концентрат 24 сахар 10 аскорбиновая к-та	200	0,24	-	29,63	115,84					0,4			0,06
	Хлеб ржаной	60	50	3,3	0,6	19,8	99,0	0,08	-	-	0,7	14	75	24
	Итого за обед		59,8	20,73	88	489,79	1,28	35,7	0,44	0,42	246,9	269,	142, 9	26,3
	Итого за день		74,74	33,31	159,4	958,58	2,119	38,17	0,68	3,09	596,9	603	226, 3	29,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: пятница Неделя: вторая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
468	Творожная запеканка со сметаной творог 121 крупа манная 10 сахар 12 яйца 1 масло растительное 5 сметана 10	200	14,4	14,5	44,67	434,32	0,11	0,79	0,1	0,86	445	531, 6	71,6	6,1
376	Чай с сахаром	200	3,2	3,63	24,78	139,49	0,16	0,16	0,02	0,14	0,65	0,1	0,47	
	Итого за завтрак		17,6	18,13	69,45	573,81	0,27	0,95	0,12	1	1,1	635, 7	72,9 7	6.1
	Обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры 56 огурцы 43 мало растительное 6	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	44,9	20,7 5	0,85
84	Суп гречневый картофель 93,8 гречка 10 морковь 12 лук 12масло растительное 3 вода 187	250	7,36	7,06	47,1	271,46	0,12	-	0,02	1,6	15,2	8,4	10,8 4	1,4
304	Макаронны отварные макаронны 71 масло сливочное 6	180	4,2	3,8	14,2	134,0	0,1	4,1	0,1	0,4	73,4	84,0	27,1	0,6
248	Куры тушенные	80	1	0,2	30,2	92	0,02	0,4	-	0,2	14	14	8	2,8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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
	День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 11 лет и старше													
	Завтрак													
79	Рыба тушеная рыба 123 морковь 23 вода или бульон 19 масло растительное 5 томат пюре 5	100	7,94	8,21	24,13	246,17	0,23	0,8	0,26	2,6	291,1	331, 2	112, 9	1,6
6	Хлеб пшеничный	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,48	-	-	0,39	7,8	24,9	10,5	0,48
649	Рис отварной рис 72 соль 5 масло сливочное 6	180	3,67	5,76	24,53	134,7	0,16	21,8	30,6		44,37	103, 91	33,3	1,21
382	Какао с молоком какао порошок 2 сахар 20 молоко 100	200	3,2	3,63	24,78	139,49	0,03	1	0,01	1,02	121,4	91	14	0,16
	Итого завтрак		14,72	24,23	74,26	549,43	0,74	2,42	0,41	1,02	426,1	339	50,6 5	1,81
	Обед													
46	Салат из свежей капусты с морковью Капуста 56,3 морковь 18,8 лук репчатый 6 сахар 5 масло растительное 5 соль 2 Выход	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,3 8	19,0 9	0,73