

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Игримская СОШ №1



Л.Ф. Андронюк

01.09.2024 года

УТВЕРЖДАЮ

Председатель

ООО Артель «Щекуринское»



А.Д. Байков

01.09.2024 года

Примерное 10-ти дневное цикличное меню рационов горячего питания (завтрак,обед)
для учащихся МБОУ Игримская СОШ №1 на 2024 год

Сезон: осень-зима 2024 года

Возрастная категория: 7-17 лет

Приложение к СанПин

1 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
2 -й день																				
завтрак																				
	Каша пшеничная	210	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	55	
	Сыр порционный	25	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	30	
	Яйцо куриное вареное	65	5,10	5,20	3,80	0,30	20,80	4,30	68,30	0,90	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20	56,10	2,00	45	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Кондитерское изделие	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	16	
	Кофейный напиток	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	Всего:		26,10	14,00	40,40	149,90	557,20	70,20	393,10	3,32	0,16	0,05	0,06	0,63	4,18	15,88	795,60	35,00	166,00	

1 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
2 -й день																				
обед																				
	Солянка сборная мясная	250	5,70	3,20	3,20	14,20	17,00	19,00	77,00	1,30	0,00	0,10	0,02	2,30	0,20	2,10	119,00	5,00	60	
	Каша гречневая	200	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25	
	Гуляш из говядины	80	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	58	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20	
	Икра кабачковая	70	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	25	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	150	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30	
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10	

Всего:		44,28	26,80	33,05	162,08	173,92	245,00	859,10	15,36	4,20	1,50	2,66	77,10	4,10	11,40	1110,10	42,00	248-00
---------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	----------------	--------------	---------------

2 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда
неделя																			
2 -й день																			
завтрак																			
	Плов с мясом (говядина)	200	19,90	0,00	20,52	31,60	18,90	52,30	0,00	3,53	0,00	0,00	0,10	1,70	0,00	0,30	390,68	22,00	91
	Винегрет	100	1,50	0,00	2,60	10,70	8,40	4,20	22,50	0,27	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,60	72,40	3,00	45,00
	Кондитерское изделие	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Чай с сахаром и лимоном	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	129,60	6,00	10
	Всего:		34,70	2,30	45,92	163,70	334,60	86,90	152,30	5,65	0,00	0,00	0,13	1,70	4,00	17,15	933,18	46,00	166,00

2 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда
неделя																			
2-й день																			
обед																			
	Суп с бобовыми (горох) с мясом	200	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	60
	Тефтели мясные	100	9,90	9,90	10,60	9,20	32,70	25,00	193,80	1,70	0,10	0,00	0,10	0,10	0,10	0,60	171,20	6,00	58
	Каша рисовая	200	5,00	0,00	2,50	33,50	26,70	61,50	171,60	2,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	176,90	8,00	25
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20
	Томаты консервированные	70	2,30	0,00	6,50	8,50	44,20	20,40	48,20	1,20	0,00	0,30	0,10	17,80	0,00	2,80	101,00	3,00	25
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	150	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	

	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	10		
	Всего:		31,68	9,90	32,25	174,08	218,52	189,90	703,20	11,84	0,10	1,70	2,83	62,10	0,42	7,97	1087,50	42,00	248,00		
2 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда		
неделя																					
3-й день																					
завтрак																					
	Суп молочный с вермишелью	250	7,00	7,90	4,30	24,70	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	141,00	4,00	55		
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,34	0,00	3,18	31,93	10,01	10,46	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	8,28	0,00	0,00	168,40	5,40	41		
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10		
	Йогурт молочный	95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	50		
	Чай с сахаром	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	129,60	6,00	10		
	Всего:		17,34	10,20	16,88	105,13	169,11	67,26	202,50	2,56	0,02	1,10	0,10	16,18	0,20	2,65	583,60	21,40	166,00		

2 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда		
неделя																					
3-й день																					
обед																					
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	3,00	60		
	Каша гречневая	200	16,90	13,70	4,90	28,20	36,00	145,00	445,40	6,70	4,10	0,80	0,40	13,40	3,70	4,40	227,70	11,00	25		
	Котлета мясная	100	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	53		
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20		
	Салат из отварной моркови с кукурузой	70	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	30		
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10		

	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	150	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	Всего:		39,68	23,00	27,15	162,08	166,32	239,40	774,50	16,16	4,10	3,60	2,64	109,90	4,30	10,40	1030,70	42,00	248,00	
2-ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
1-й день																				
завтрак																				
	Каша манная	200	4,80	0,00	8,20	30,40	94,78	23,27	64,65	1,30	0,03	0,00	0,08	0,70	0,03	0,25	220,00	9,00	55	
	Йогурт молочный	95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	50	
	Ватрушка с повидлом	75	8,384	0,00	8,72	26,49	54,27	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,06	0,04	0,00	0,00	229,84	12,00	41	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Какао с молоком	200	2,30	2,30	2,30	25,00	124,80	13,70	87,80	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	129,60	6,00	10	
	Всего:		10,80	2,30	26,32	105,39	286,55	53,47	195,95	3,09	0,05	0,00	0,14	1,34	0,03	0,90	724,04	33,00	166,00	

2-ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
1-й день																				
обед																				
	Борщ "Сибирский"	250	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	60	
	Картофельное пюре	180	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	30	
	Котлета рыбная	100	12,59	9,30	4,21	13,51	68,05	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,10	0,40	0,00	0,40	138,94	6,00	68	
	Огурец консервированный	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	

	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10
	Всего:		41,57	15,40	38,06	192,19	393,37	118,10	332,00	8,07	0,00	0,30	2,44	35,30	4,20	18,50	951,64	39,00	248,00

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв) , мг	витЕ	Энергети ческая ценность , ккал	Энергет ическая ценност ь % сут. нор мы	Цена блюда
3-й день завтрак																			
	Капуста тушеная с мясом	200	2,60	1,20	6,30	13,40	63,20	41,90	88,40	1,25	0,01	4,20	0,10	13,05	0,73	2,96	120,70	6,00	101
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	35
	Чай с сахаром	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10
	Всего:		24,48	4,40	41,12	185,62	377,70	77,40	228,60	5,00	0,01	4,20	0,22	13,55	4,73	18,21	937,40	38,00	166,00

1 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв) , мг	витЕ	Энергети ческая ценность , ккал	Энергет ическая ценност ь % сут. нор мы	Цена блюда
3-й день обед																			
	Суп "Картофельный" с лапшой	250	2,40	0,00	4,30	6,60	21,60	26,60	71,20	1,00	0,00	1,10	0,10	7,30	0,20	2,00	75,10	4,00	60
	Плов из говядины	200	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	91

	Салат из отварной свеклы с горошком	70	1,00	0,00	4,10	9,00	28,20	12,80	22,70	0,50	0,00	1,10	0,00	11,50	0,20	1,90	76,90	3,00	37
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	1500	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,00	0,00	21,80	60,00	17,00	17,00	25,00	0,00	4,90	0,00	11,00	0,00	0,00	89,60	3,00	10
	Всего:		26,65	0,00	27,50	168,35	215,60	132,60	394,30	33,00	0,00	7,40	0,10	65,00	0,50	5,40	1008,00	44,00	248,00
1 -ая		Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда
неделя	Наименование блюда																		
4-й день																			
завтрак																			
	Печень тушеная	100	11,43	0,00	15,75	2,51	32,87	13,51	224,73	5,50	0,00	0,00	0,19	19,98	0,00	1,90	197,00	20,00	61
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20
	Макаронные изделия	200	5,20	0,00	4,20	25,80	14,90	24,60	64,70	0,80	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,90	161,40	9,00	25
	Томат консервированный	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10
	Всего:		28,56	0,00	28,05	157,04	248,29	56,01	115,60	10,41	0,00	0,30	2,14	62,38	4,10	18,25	862,40	49,00	166

1-ая		Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда
неделя	Наименование блюда																		
4-й день																			
обед																			
	Борщ "Сибирский"	250	3,70	0,00	4,00	10,10	62,30	37,00	112,20	2,00	0,00	0,20	0,10	10,00	0,20	2,00	90,90	4,00	60

	Каша перловая	200	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	25
	Котлета мясная	80	9,70	9,30	6,10	8,20	30,70	19,60	133,40	1,80	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,40	127,10	6,00	63
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20
	Салат из капусты	100	0,84	0,00	0,15	9,62	24,32	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,05	6,25	0,00	0,00	40,79	0,00	40
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	0,10	21,20	3,00	1,40	1,80	0,20	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	85,70	3,00	10
	Всего:		35,12	9,30	37,20	201,50	345,74	142,50	474,40	9,94	0,00	0,20	2,50	24,65	4,20	18,50	1007,89	38,00	248,00

1 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
5 -й день																				
завтрак																				
	Каша пшеничная молочная	210	5,40	4,20	10,90	28,20	129,10	30,50	141,00	0,47	0,06	0,05	0,06	0,63	0,08	0,23	234,10	10,00	60	
	Сыр порционный	25	2,30	2,30	2,90	0,00	100,00	5,00	54,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	35,30	2,00	36	
	Йогурт молочный	95	0,20	0,00	3,60	0,10	1,20	0,00	1,50	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,10	1,00	50	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Какао на молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	Всего:		15,00	9,70	22,70	73,60	346,40	70,80	336,70	2,23	0,08	0,05	0,06	1,13	0,08	1,08	532,20	24,00	166,00	

1 -ая	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
неделя																				
5 -й день																				
обед																				
	Щи по-уральски со свежей	250	2,40	0,00	4,30	7,10	42,50	21,90	55,30	1,00	0,00	1,30	0,10	9,70	0,20	2,10	76,70	4,00	60	
	Жаркое по-доманему	200	11,80	9,60	26,00	21,00	27,20	31,20	228,60	3,70	0,00	1,50	0,10	0,40	0,30	0,70	365,00	13,00	88	

1-й день																				
обед																				
	Суп гречневый	250	4,90	0,00	4,70	12,30	66,60	45,00	192,00	2,38	0,00	1,10	0,20	1,80	0,20	2,10	111,10	5,00	60	
	Картофельное пюре	200	8,60	6,10	5,00	22,90	56,80	46,50	134,00	1,70	0,00	0,10	0,20	16,60	0,00	0,20	120,00	6,00	25	
	Рыба припущенная (минтай)	100	10,10	14,00	1,20	0,50	62,20	78,90	344,30	1,20	0,00	0,00	0,10	1,50	0,00	0,40	53,20	2,00	53	
	Соус	30	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20	
	Томат консервированный	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Хлеб ржаной	60	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	5,00	10	
	Фрукты свежие (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	150	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30	
	Кисель "Витаминный"	200	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	5,00	10	
	Всего:		33,28	20,10	18,65	145,78	235,42	205,80	772,10	11,44	0,00	1,80	2,54	97,50	0,40	4,40	808,20	32,00	248,00	
2 -ая		Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета-каротин, мг	В1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв), мг	витаЕ	Энергетическая ценность, ккал	Энергетическая ценность % сут. нормы	Цена блюда	
	Наименование блюда																			
неделя																				
4 -й день																				
завтрак																				
	Сердце тушеное	80	19,62	0,00	13,77	4,29	41,30	34,98	272,10	5,94	114,15		0,41	2,10	114,15	4,10	228,00	19,00	66	
	Соус	20	0,63	0,00	3,35	3,03	9,22	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	2,04	7,20	0,00	0,00	45,10	0,00	20	
	Каша перловая	200	4,20	0,00	2,10	27,90	22,20	51,30	143,00	1,70	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,20	147,30	5,00	25	
	Булочка	70	7,28	0,00	12,52	53,92	27,40	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	358,00	11,00	35	
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10	
	Какао на сухом молоке	200	3,60	3,20	1,80	21,90	104,60	18,80	98,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	118,20	6,00	10	
	Всего:		38,83	3,20	37,04	134,44	216,22	121,58	555,30	11,05	114,15	0,00	2,77	9,80	114,15	4,95	1008,10	46,00	166,00	

2 -ая неделя	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Белки жив., г	Жиры, г	Углевод ы, г	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A, мг	Бета- карот ин, мг	B1, мг	C, мг	ВитА (рет.экв) , мг	витаЕ	Энергети ческая ценность , ккал	Энергет ическая ценност ь % сут.нор мы	Цена блюда
4 -й день																			
обед																			
	Уха из минтая	250	5,20	5,10	4,10	13,20	73,70	10,40	90,80	0,90	0,10	0,00	0,00	0,40	0,10	0,20	111,20	2,00	58
	Плов из говядины	200	13,90	0,00	14,70	53,20	74,00	42,00	190,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	406,00	20,00	91
	Огурец консервированный	65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35
	Хлеб пшеничный	50	3,50	0,00	3,50	23,40	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	111,50	5,00	10
	Хлеб ржаной	50	4,95	0,00	0,90	25,05	11,50	16,50	42,00	0,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	130,50	10,00	10
	Фрукты свежие (яблоки.)	150	0,30	0,00	0,00	29,30	8,80	1,20	8,90	1,90	0,00	0,30	0,00	35,20	0,10	0,20	118,40	4,00	30
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	0,00	17,00	73,00	171,00	0,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	14,60	229,00	10,00	10
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши, апельсины, мандарины)	200	0,20	0,00	0,20	29,80	7,30	3,80	4,70	0,30	0,00	0,00	0,09	0,00	0,02	0,77	121,80	6,00	10
	Всего:		35,55	5,10	40,40	246,95	357,80	90,60	378,90	8,50	0,10	0,30	0,09	35,60	4,22	17,07	1228,40	57,00	254,00