

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ школы-интерната № 1

Т.Е. Пазенкова

18/адыста 2021 г.

**Основное организованное меню
для детей 12 лет и старше
на осенне-зимний период**

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя понедельник 12 лет и старше

№	Прим. пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины										Минеральные									
реп.	наименование	порции	вещества			ценност	(мг%)										вещества (мг%)									
	блюда	(г)	B			(ккал)																				
							A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
Завтрак №1	104 Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	5,00	45,00	101,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,010	1,05						
	231 Горошек зеленый	100	4,00	0,00	9,00	75,00	0,00	0,02	0,01	0,10	3,50	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,00	0,11						
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
	271 Бутерброд – хлеб/сл.масло/сырРоссийский (45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04						
	Итого	600	22,00	22,00	98,00	514,00	0,03	0,19	0,14	1,96	3,58	5,01	647,05	347,60	171,50	101,33	287,90	4,68	0,01	2,20						
Завтрак№2	Свежие фрукты (яблоки)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	1,13	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,27						
	Сок мультифрукт	200	2,00	0,00	6,00	36,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00						
	Итого	385	4,00	2,00	21,00	124,00	0,05	0,09	0,12	1,74	30,00	1,13	58,80	804,40	38,80	40,20	49,80	4,36	0,00	0,27						
	Обед	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	4,00	5,00	52,00	0,03	0,05	0,03	0,39	18,50	2,83	5,59	272,35	19,27	19,04	31,09	0,80	0,03	0,23				
	37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	1,00	9,00	2,38	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40						
	189 Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54						
	227 Макароны издвеля	180	6,00	7,20	25,20	235,20	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,23	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37						
	282 Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00						
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
	Итого	970	32,08	28,20	141,44	905,86	0,04	0,47	0,34	6,70	27,90	13,57	1926,31	1426,51	177,83	169,24	612,09	8,32	0,07	3,84						
Полдник 312	Пирожок с джемом	150	4,50	7,50	85,50	474,00	0,05	0,14	0,16	1,29	1,20	3,29	30,69	496,60	75,01	27,10	111,12	1,01	0,01	0,46						
	274 Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00						
Ужин№1 172	Итого	350	5,50	7,50	114,50	590,00	0,55	0,74	0,76	7,79	31,20	6,79	30,69	496,60	325,01	39,60	111,12	6,01	0,01	0,46						
	Рыба тушеная с овощами	120	12,00	7,20	6,00	138,00	0,02	0,19	0,16	2,31	15,60	2,97	994,10	562,57	77,60	62,80	284,70	1,77	0,01	0,41						
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61						
	Салат из свежкы с соевыми огурами	100	2,00	6,67	8,33	93,34	0,00	0,01	0,03	0,16	8,10	2,63	254,86	232,68	30,87	18,42	35,43	1,11	0,01	0,34						
	26 Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00						
Ужин№ 2 272	Итого	720	26,65	21,74	99,00	734,15	0,08	0,53	0,38	5,49	33,90	7,55	1954,56	1903,65	201,12	168,02	578,07	7,41	0,03	1,66						
	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00						
	ВСЕГО:		96,23	87,44	481,94	2968,01	0,79	2,10	2,08	23,88	127,98	34,19	4717,41	5270,76	1154,26	546,39	1818,98	30,98	0,12	8,43						

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины										Минеральные									
рек.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)										вещества (мг%)									
	блюда	(г)	(%)			(ккал)																				
Завтрак №1			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn						
53 Суп молочный с макаронными изделиями		200	7,00	7,00	23,33	178,89	0,05	0,12	0,18	0,69	1,30	0,34	52,24	206,69	130,47	21,68	133,26	0,90	0,00	0,35						
Свежие фрукты (банан)		185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29						
272 Хлеб пшеничный с маслом		83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30						
300 Чай с сахаром		200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
Итого		668	19,58	24,31	91,95	638,61	0,05	0,26	0,30	2,48	20,80	1,90	203,89	987,69	171,67	131,58	275,46	4,15	0,04	0,94						
Печенье		24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00						
Завтрак 2		293	1,00	0,40	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12						
Итого		224	4,20	5,20	39,20	331,40	1,40	0,05	0,03	0,20	4,08	0,00	41,80	328,00	43,20	20,00	31,20	1,10	0,02	0,12						
Обед		22	1,50	9,00	7,50	108,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20						
44 Суп овощной с зеленым горошком		250	2,50	6,25	23,75	116,25	0,03	0,11	0,09	1,19	32,92	0,48	53,26	486,78	41,52	28,68	69,63	17,00	0,07	2,30						
284 Компот из яблок с лимоном		200	0,00	0,00	25,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00						
211 Плов из птицы		200	15,00	10,00	36,00	305,00	0,07	0,11	0,22	7,15	1,50	1,10	332,28	320,90	62,82	55,70	273,70	3,00	0,01	3,50						
Хлеб ржаной / пшеничный		80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
Итого		940	27,88	26,85	142,49	825,91	0,10	0,48	0,43	10,47	59,82	4,51	677,06	1480,44	191,98	177,58	589,93	40,70	0,08	6,30						
Полдник 271 Бутерброд – хлеб/сырРоссийский(45%) сл./масло		150	12,00	22,50	40,50	414,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04						
286 Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)		200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00						
Итого		350	17,00	26,50	57,50	524,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04						
Ужин1 132 Омлет натуральный		200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90						
246 Огурец свежий		100	1,00	0,08	4,00	128,00	0,00	0,02	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17						
155 Сырники с джемом		200	28,00	44,00	51,67	694,67	0,20	0,16	0,50	1,56	0,79	5,67	828,80	313,95	261,40	60,50	389,10	1,57	0,00	0,89						
295 Чай с молоком		200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00						
Хлеб ржаной / пшеничный		40 /60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
Итого		800	56,53	73,95	121,00	1478,81	0,44	0,39	1,01	2,94	6,83	9,12	1156,74	847,77	424,09	135,48	762,70	7,66	0,02	2,26						
Ужин 2 272 Кисломолочные продукты(йогурт2,5%)		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00						
Итого		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,04	0,26	0,20	0,60	0,00	100,00	292,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,00	0,00						
ВСЕГО:			131,19	162,81	460,14	3911,73	2,10	1,37	2,34	17,40	94,13	17,07	2515,91	4285,21	1395,20	552,63	2169,03	56,01	0,17	10,66						

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя среда 12 лет и старше

№	Прием пищи, рец.	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины	Минеральные вещества														
	наименование блюда	(г)	(%)	(ккал)	(мг%)	(мг%)														
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
106	Каша овсяная из "Геркулеса" молочная	200	4,00	8,00	40,00	207,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
272	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	110	8,80	16,50	29,70	303,60	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
216	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
139	Яйцо отварное	140	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Итого	550	22,80	33,50	90,70	693,60	0,22	0,40	0,64	1,80	3,55	1,71	285,75	674,77	381,63	115,71	533,73	4,46	0,03	1,74
Завтрак2	Свежие фрукты (апельсин)	185	2,00	0,00	16,00	86,00	0,09	0,07	0,06	0,37	111,00	0,41	24,05	364,45	62,90	24,05	42,55	0,56	0,00	0,37
224	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,000
	Итого	350	3,00	0,00	36,00	171,00	0,09	0,11	0,14	1,57	123,00	0,41	36,05	668,45	72,90	48,05	72,55	0,96	0,00	0,37
Обед 4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,25	5,00	35,00	82,50	0,00	0,05	0,15	0,48	19,08	4,34	70,80	250,80	55,20	18,00	66,00	0,96	0,00	0,48
56	Суп на курином бульоне с макаронами	250	11,25	8,75	12,50	165,00	0,03	0,37	0,14	2,86	12,75	5,06	18,08	507,10	51,18	45,63	196,56	2,85	0,02	1,57
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
220	Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	15,40	0,00	0,00
212	Куры отварные	120	26,67	36,00	2,67	460,00	0,04	0,04	0,16	5,29	0,00	0,22	273,55	197,30	44,10	22,00	158,80	1,99	0,01	2,27
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	1010	54,50	58,02	151,08	1244,83	0,13	0,86	0,67	12,23	39,63	12,44	1166,95	2249,96	278,12	201,69	733,96	27,00	0,04	5,23
Полдник 312	Булочка сдобная	150	4,50	7,50	85,50	474,00	0,02	0,08	0,06	0,70	0,00	3,20	117,00	133,00	24,00	17,00	61,00	1,20	0,02	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	350	5,50	7,50	100,50	536,00	0,02	0,08	0,06	0,70	2,80	3,21	119,00	157,00	30,25	19,34	64,54	1,49	0,02	0,30
Ужин1 164	Рыба запеченная	120	20,00	18,67	5,33	277,34	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48
247	Оррец, соленый	100	1,00	0,05	2,00	13,00	0,00	0,01	0,01	0,10	2,50	2,22	556,00	70,50	11,50	7,00	12,00	30,00	0,00	0,57
222	Каша пшеничная	200	9,33	8,00	56,00	312,00	0,55	0,08	0,09	1,37	1,05	0,25	55,67	364,90	56,23	57,45	115,65	3,60	0,01	0,40
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
274	Кисель	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,00	0,02	0,04	0,40	0,40	0,00	6,00	290,00	32,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00
	Итого	720	38,53	27,92	135,33	972,48	0,56	0,37	0,31	6,37	5,11	7,49	2329,22	1255,95	181,43	158,30	539,65	38,06	0,21	2,75
Ужин 2 272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00
Итого	ВСЕГО:	130,33	132,94	521,61	3730,91	1,04	1,88	2,12	22,87	175,09	25,26	4026,97	5280,13	1168,33	569,09	2136,43	72,17	0,30	10,39	

Основное организованное меню на осенне-зимний период 1 неделя четверг 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Мас	Пищевые	Энерг	Витамины	Минеральные														
реж.	наименование	пор	вещества	ценность	(мг%)	вещества (мг%)														
блюда		(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
114	Каша рисовая молочная	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49
	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,45	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,05	0,29
272	Хлеб пшеничный с маслом	83	8,58	14,31	28,62	254,72	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	668	18,13	23,43	96,84	605,17	0,07	0,11	0,08	1,27	7,50	1,85	488,20	368,90	64,10	64,00	162,60	5,93	0,10	1,08
Завтрак2	Вафли	23	2,55	3,83	14,05	155,89	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
293	Сок Мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,60	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	223	3,55	3,83	34,05	240,89	2,00	0,05	0,09	1,20	12,08	0,00	21,80	332,00	13,20	26,00	37,20	0,70	0,00	0,00
Обед	Салат из квашеной капусты	100	1,16	6,98	4,65	80,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
41	Рассольник домашний	250	2,50	5,00	32,50	140,00	0,00	0,10	0,08	1,20	11,80	0,47	638,00	563,00	45,00	33,00	193,00	1,00	0,01	0,59
177	Бифтекс рубленый паровой	100	21,00	14,44	22,22	218,89	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
248	Рагу овощное	200	3,33	8,89	22,22	154,45	0,00	0,12	0,12	2,20	20,00	4,64	1013,00	765,00	95,00	68,00	163,00	2,00	0,01	0,79
283	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	37,87	36,91	162,83	930,00	0,06	0,64	0,46	7,19	49,28	9,91	2500,05	2901,54	303,46	238,36	730,29	10,15	0,04	2,70
Полдник318	Булочка молочная	150	4,50	5,30	85,50	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	0,93	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03
269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	Итого:	350	9,50	9,30	105,50	594,00	0,08	0,12	0,28	0,68	2,03	0,93	84,57	316,94	200,80	38,48	195,22	1,30	0,00	0,20
Ужин1 241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
212	Филе куриное	100	16,67	18,89	1,12	240,00	0,14	0,07	0,07	5,20	2,70	0,33	44,60	268,68	9,01	22,37	131,88	1,21	0,00	1,05
22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/60	7,12	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого	700	30,24	32,76	90,79	814,81	0,20	0,46	0,30	8,75	37,90	2,67	753,20	1667,08	115,66	129,17	415,82	6,64	0,01	2,16
Ужин 2 272	Кисломолочные продукты (Йогурт2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		105,29	112,23	498,01	3297,87	2,45	1,46	1,55	19,29	110,19	15,50	3947,82	5878,46	937,22	524,01	1721,13	24,92	0,15	6,14

Основное организационное меню на осенне-зимний период. 1 неделя пятница 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масс	Пищевые	Энерг	Витамины	Минеральные														
ре- ц.	наименование	пор- ции или	вещества	ценност ь	(мг%)	вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1																				
106	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	303,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	0,13	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83
	Свежие фрукты (яблоко)	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,06	0,03	0,20	38,00	0,00	12,00	155,00	35,00	11,00	17,00	0,10	0,00	0,00
300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
139	Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,00	20,00	96,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30
	Итого	665	17,00	14,00	73,00	590,00	0,17	0,40	0,44	1,81	39,60	1,71	224,36	598,31	245,32	101,51	408,01	4,66	0,03	1,57
Завтрак2																				
293	Печенье	24	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,01	0,12
	Итого	224	5,20	4,80	38,20	331,40	1,40	0,05	0,03	0,20	4,08	0,00	41,80	328,00	43,20	20,00	31,20	1,10	0,01	0,12
Обед	Щи из свежей капусты	250	3,75	8,75	27,50	200,00	0,00	0,05	0,05	0,80	20,50	2,38	514,00	290,00	65,00	25,00	185,00	0,80	0,00	0,44
189	Ежики	100	11,11	15,56	12,22	240,00	0,00	0,04	0,06	1,60	0,90	0,57	546,00	165,00	22,00	19,00	107,00	0,80	0,01	2,49
16	Салат из свежих огурцов	100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
282	Компот из свежемороженой вишни	200	0,44	0,00	8,00	34,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	29,63	38,58	128,63	982,33	0,07	0,54	0,38	6,70	35,25	9,03	1885,13	1955,16	235,91	185,94	661,57	8,49	0,02	4,13
Подник 376	Бутерброд – хлеб// сыр Российский (45%)/сл.масло	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	350	17,00	26,50	57,50	544,00	0,07	0,15	0,31	1,11	2,00	1,54	336,42	349,31	316,26	59,99	325,74	2,20	0,00	1,04
Ужин1	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	160,72	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
189	Котлета домашняя	100	16,87	19,03	10,40	314,00	0,02	0,10	0,17	3,95	1,20	0,43	715,00	188,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
247	Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,00	0,10
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	112,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	700	31,62	28,93	90,70	802,86	0,02	0,31	0,29	6,29	37,20	4,61	1365,10	1043,40	159,40	113,60	352,40	6,79	0,02	3,59
Ужин 2	Кисломолочные продукты (кефир2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
ВСЕГО:			106,45	117,81	396,03	3350,59	1,77	1,53	1,79	16,31	119,53	17,03	3952,81	4566,18	1240,09	509,04	1958,92	23,44	0,08	10,45

Основное организованное меню на осенне-зимний период. 1 неделя воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование	Масс порц ии	Пищевые вещества	Энерг ценнос ть	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)														
блюда		(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
153	Пудинг творожный запеченный	200	23,34	32,23	42,23	544,45	67,50	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79
295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	71,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
272	Хлеб пшеничный с маслом	70	7,25	12,07	24,14	214,83	0,04	0,13	0,05	1,24	0,00	1,54	179,90	159,80	29,60	44,00	162,20	2,58	0,00	0,60
	Итого	655	34,59	47,30	101,37	892,28	67,54	0,29	0,45	3,16	19,80	3,85	642,85	983,90	168,20	158,90	439,30	5,45	0,04	1,68
Завтрак 2	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого	223	4,20	4,80	39,20	331,40	0,00	0,04	0,09	1,20	12,00	0,00	13,12	333,92	14,48	39,84	45,20	0,88	0,00	0,00
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	4,00	5,00	52,00	0,00	0,08	0,05	0,57	25,60	0,39	8,00	388,80	24,80	27,20	44,80	1,12	0,00	0,33
45	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	0,43	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,47
189	Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54
235	Капуста тушеная	200	4,00	6,67	14,67	121,34	0,00	0,05	0,05	1,05	23,50	2,32	459,00	504,00	87,00	30,00	60,00	1,20	0,01	0,65
282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80/60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	990	32,33	28,67	128,41	821,75	0,01	0,56	0,38	7,32	50,50	10,27	2118,52	1923,56	288,44	204,40	782,40	10,42	0,03	5,29
Полдник	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
294	Бутерброд – хлеб/сли.масло / сыр	150	12,00	22,50	40,50	414,00	0,07	0,06	0,08	0,65	0,08	1,04	222,70	93,40	136,00	28,60	154,60	1,38	0,00	0,91
	Российский (45%)																			
	Итого	350	13,00	22,50	55,50	476,00		0,06	0,08	0,65	2,88	1,05	224,70	117,40	142,25	30,94	158,14	1,67	0,00	0,91
Ужин1	Рыба запеченная в омлете	200	43,00	23,00	7,00	415,00	0,27	0,17	0,32	3,90	1,20	5,67	1291,00	452,00	90,00	45,70	387,00	2,40	0,02	1,70
241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,31	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
22	Салат из свежих помидоров	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	Хлеб ржаной / пшеничный	40/60	6,16	1,08	34,32	171,33	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
286	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого	800	59,71	34,95	88,79	907,00	0,37	0,62	0,77	7,60	35,52	8,03	2071,47	2042,11	367,66	170,82	800,24	7,71	0,03	2,81
Ужин 2	Кисломолочные продукты	200	6,00	6,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
272	(Кефир2,5%)																			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		149,83	144,22	421,27	3528,43	#ЗНАЧ!	1,65	2,11	20,13	122,10	23,34	5170,66	5692,89	1221,03	632,90	2405,28	26,33	0,10	10,69

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 недели вторник 12 лет и старше

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины										Минеральные									
реч.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)										вещества (мг%)									
	блюда	(г)	(%)			(ккал)																				
Завтрак №1			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Zn						
	114	Каша молочная рисовая	200	5,55	6,67	32,22	204,45	0,05	0,02	0,01	0,50	0,00	0,53	376,00	34,00	10,00	18,00	51,00	0,40	0,05	0,49					
	269	Какао с молоком	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,01	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17					
	271	Бутерброд-хлеб/сл.масло/сыр Российский (45%)Хлеб с маслом	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04					
	Итого		550	22,55	33,17	92,72	758,45	0,09	0,17	0,33	1,65	2,03	2,07	713,94	423,06	332,31	88,53	394,62	3,13	0,05	1,70					
Завтрак№2			185	3,00	3,00	30,00	165,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29					
	293	Сок мультифрукт	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12					
	Итого		385	4,00	3,00	50,00	250,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41					
Обед			100	1,43	8,58	14,29	132,86	0,00	0,03	0,06	0,35	12,60	2,30	55,06	360,08	60,92	28,52	59,88	1,77	0,01	0,59					
	45	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,00	27,50	173,75	0,00	0,15	0,08	0,80	1,00	2,31	648,00	450,00	82,00	48,00	328,00	2,20	0,01	1,08					
	219	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,00	5,00	41,00	228,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	1,05					
	176	Бефстроганов из отварной говядины	100/ 20	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01	3,90					
	282	Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00					
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30						
	Итого		990	35,56	31,18	165,03	1156,27	0,03	0,53	0,39	6,73	14,60	11,88	2102,83	1546,04	268,66	219,12	833,88	11,48	0,04	6,92					
Полдник 318			150	5,00	8,00	86,00	474,00	0,03	0,06	0,05	0,49	0,08	1,28	9,18	61,48	17,49	7,28	44,50	0,60	0,00	0,03					
	288	Молоко кипяченое(2,5%)	200	6,00	6,00	9,00	117,00	0,04	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00					
	Итого		350	11,00	14,00	95,00	591,00	0,07	0,14	0,35	0,69	2,68	1,28	109,18	353,48	257,49	35,28	224,50	0,80	0,00	0,03					
Ужин№1 16			100	1,00	6,00	4,00	70,00	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,46	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05					
	241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,91	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61					
	164	Рыба запеченая	120	22,00	19,00	6,00	278,00	0,01	0,13	0,12	3,48	1,16	3,36	1523,95	358,15	49,30	36,25	243,60	1,02	0,20	1,48					
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30						
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00					
	Итого		720	35,65	32,87	94,67	850,81	0,09	0,58	0,33	7,11	11,36	7,40	2798,80	1544,55	164,15	154,55	587,04	6,61	0,21	2,44					
Ужин №2 272			200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00					
	Кисломолочные продукты (йогурт 2,5 %)																									
	Итого		200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00					
	ВСЕГО:			114,76	81,81	427,00	3719,53	0,32	1,62	1,86	17,75	55,57	23,55	5917,20	5137,73	1318,21	625,38	2298,64	24,19	0,36	11,50					

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя среда 12 лет и старше

№	Прием пищи, реж.	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)															
блюда			(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1			Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
	220	Каша манная молочная	200	6,00	6,00	27,00	196,00	0,08	0,25	0,34	0,55	2,60	1,20	112,90	408,25	420,05	68,60	303,35	1,60	0,00	1,09
		Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,45	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,00	0,29
	271	Бутерброд - хлеб/сл.масло/сыр Российский 45 %)	100	8,00	15,00	27,26	276,00	0,03	0,09	0,09	0,96	0,08	1,54	262,55	133,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	17,00	110,00	0,04	0,06	0,22	0,15	1,92	0,00	73,87	215,71	177,26	20,66	132,84	0,17	0,00	0,00
	Итого		685	20,00	25,45	90,26	666,00	0,17	0,43	0,70	1,81	12,10	3,28	470,32	990,06	764,81	146,59	653,09	7,25	0,00	2,42
Завтрак№2																					
		Печенье	24	0,64	4,20	9,47	78,56	0,000	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,12	29,92	4,48	15,84	15,20	0,48	0,00	0,00
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00
	Итого		224	1,64	4,20	29,47	163,56	0,00	0,04	0,09	1,20	12,00	0,00	13,12	333,92	14,48	39,84	45,20	0,88	0,00	0,00
Обед																					
	30	Салат из соленых помидор с луком	100	1,00	1,00	4,00	29,00	0,00	0,06	0,04	0,53	25,00	0,39	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,20
	35	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	1,00	9,00	2,59	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40
	227	Макаронные изделия отварные	180	6,00	7,20	25,20	235,20	0,00	0,06	0,03	0,41	0,00	1,22	267,20	38,40	13,92	8,00	36,40	0,82	0,01	0,37
	209	Котлета куриная	100	12,00	4,00	10,00	115,00	0,02	0,08	0,14	4,30	0,20	0,69	372,00	236,00	44,00	26,00	96,00	2,20	0,00	1,30
	282	Компот из свежемороженой клубники	200	0,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
		Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого		970	30,88	17,80	137,44	834,86	0,02	0,48	0,37	7,84	34,60	7,57	1580,72	1482,16	195,56	170,20	574,00	9,12	0,03	2,57
Подник																					
	154	Сырники из творога (твор.9%)	200	30,00	44,00	39,00	672,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90
	294	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Итого		400	31,00	44,00	54,00	734,00	0,24	0,08	0,44	0,21	3,45	1,72	134,95	210,50	111,45	18,94	203,64	2,35	0,02	0,90
Ужин№1																					
	194	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	4,70	0,17	1,27	5,58	11,43	1,54	507,60	210,60	27,00	15,30	215,10	4,50	0,01	5,02
	7	Салат из квашеной капусты	100	1,46	3,30	8,52	69,60	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41
	219	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
		Хлеб ржаной/пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого		600	37,99	29,19	105,23	862,11	4,75	0,38	1,59	6,98	23,06	5,04	815,12	917,24	278,53	109,40	549,91	9,39	0,02	5,90
Ужин №2																					
	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого		200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:			127,51	125,64	424,40	3360,53	5,22	1,53	3,53	18,24	86,61	17,75	3114,23	4225,88	1604,83	512,97	2205,84	29,19	0,07	11,79

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя патница 12 лет и старше

№	Прием пищи, реж.	Масса	Пищевые порции	Энерг ценность	Витамины										Минеральные вещества									
	блюда	(г)	вещества	(%)	(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn					
Завтрак № 1																								
	231	Горошек зеленый	100	4,00	0,00	9,00	75,00	0,00	0,02	0,05	0,40	7,00	0,00	700,00	315,00	41,00	15,00	37,00	0,70	0,00	0,03			
	238	Картофель запеченный	200	5,00	6,00	33,00	266,00	0,00	0,10	0,08	1,20	4,05	0,27	738,00	517,50	57,00	25,50	97,50	0,75	0,02	0,57			
	272	Хлеб пшеничный с маслом	70	7,00	12,00	24,00	215,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30			
	295	Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00			
	Итого	570	19,00	20,00	83,00	618,00	0,00	0,18	0,15	2,22	11,05	1,05	1529,20	934,90	123,60	68,50	222,10	3,53	0,02	0,90				
Завтрак 2 288																								
	Печенье	23	3,20	4,80	19,20	246,40	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,27			
	Итого	223	9,20	10,80	28,20	363,40	1,44	0,09	0,31	0,20	2,68	0,00	109,80	320,00	243,20	30,00	187,20	0,50	0,00	0,27				
Обед																								
	22	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,00	5,00	72,00	0,01	0,05	0,05	0,70	18,10	4,62	11,00	248,00	45,00	17,00	33,00	0,80	0,00	0,24			
	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	5,00	22,00	122,00	0,00	0,11	0,09	3,99	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	36,97	1,09	0,00	0,29			
	189	Шницель из говядины	120	14,00	12,00	8,00	213,00	12,00	0,08	0,20	4,56	0,00	1,23	535,20	238,80	21,60	33,60	181,20	1,92	0,02	2,11			
	241	Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,08	0,61			
	282	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	31,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30	0,30			
	Итого	1010	32,33	31,27	142,91	930,33	12,07	0,64	0,56	12,85	31,95	11,90	1371,33	1986,96	215,51	192,54	583,77	9,61	0,10	3,55				
Полдник																								
	293	Сок вишневый	185	2,00	2,00	15,00	88,00	0,05	0,05	0,04	0,54	18,00	0,00	46,80	500,40	28,80	16,20	19,80	3,96	0,00	0,00			
	Итого	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	14,44	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
Ужин № 1 153																								
	Пудинг творожный запеченный	24,00	33,00	43,00	545,00	67,5	0,08	0,30	0,75	0,30	1,53	400,50	121,50	111,00	27,00	214,50	0,90	0,00	0,79	0,79				
	19	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,00	6,00	46,00	254,00	0,00	0,08	0,04	0,90	0,00	3,42	379,00	92,00	12,00	49,00	72,00	1,60	0,01	0,40			
	300	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00			
	Хлеб ржаной/пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30	0,30			
	Итого	700	39,20	40,20	142,00	1093,14	67,50	0,29	0,39	2,67	0,30	6,61	969,10	409,90	167,40	123,60	436,90	6,14	0,01	1,49	1,49			
Ужин № 2 272																								
	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00	0,00			
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00	0,00			
ВСЕГО:																								
		108,73	110,27	439,11	3290,87	81,08	1,35	1,83	19,88	76,98	34,00	4128,23	4730,16	1012,51	480,84	1651,77	24,34	0,13	6,21	6,21				

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя суббота 12 лет и старше

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг ценность	Витамины (мг%)	Минеральные вещества (мг%)														
	блюда	(г)	(%)	(ккал)																
Завтрак №1		Б	Ж	У	А	В1	В2	РР	С	Е	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
	222 Каша молочная пшениная	200	7,00	11,00	38,00	279,00	0,03	0,08	0,36	0,90	0,50	0,59	623,00	191,00	170,00	35,00	275,00	0,80	0,08	0,57
	271 Бутерброд – хлеб /сл.масло / сыр Российский(45%)	150	12,00	22,50	40,50	434,00	0,00	0,01	0,01	0,96	0,08	1,54	262,55	166,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04
	294 Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого	550	20,00	33,50	93,50	775,00	0,03	0,09	0,37	1,86	0,58	2,13	887,55	381,60	321,00	80,33	475,90	3,63	0,08	1,61
Завтрак№2	Свежие фрукты (апельсин)	185	1,00	1,00	18,00	70,00	0,00	0,08	0,10	1,17	19,50	0,78	60,45	678,60	15,60	81,90	54,60	1,17	0,04	0,29
	293 Сок яблочный	200	2,00	2,00	15,00	88,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,00	0,00	32,00	300,00	40,00	18,00	24,00	0,80	0,02	0,12
	Итого	385	3,00	3,00	33,00	158,00	0,00	0,12	0,12	1,37	23,50	0,78	92,45	978,60	55,60	99,90	78,60	1,97	0,06	0,41
Обед	Свекольник	250	2,00	2,00	5,00	38,00	0,020	0,08	0,15	1,50	7,00	0,48	552,00	170,00	50,00	18,00	45,00	1,00	0,01	0,78
	213 Птица тушенная	110	23,00	25,00	4,00	319,00	0,03	0,05	0,19	6,48	0,00	0,45	334,80	240,30	52,65	27,00	193,05	2,43	0,01	2,99
	247 Помидоры соленные	100	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,03	0,02	0,27	12,50	0,20	1,50	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,01	1,05
	108 Каша кукурузная	150	3,10	3,45	42,60	211,50	0,02	0,12	0,02	0,61	0,00	1,30	569,25	78,00	22,20	31,50	85,50	1,06	0,00	0,05
	282 Компот из свежемороженой клубники	200	2,00	0,00	24,00	99,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,14	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30
	Итого	950	39,53	32,15	127,74	931,16	0,07	0,48	0,46	10,46	19,90	5,11	1746,07	1016,06	205,49	159,70	557,15	9,34	0,03	5,17
Полдник	Какао с молоком <td>200</td> <td>5,00</td> <td>4,00</td> <td>20,00</td> <td>120,00</td> <td>0,05</td> <td>0,06</td> <td>0,23</td> <td>0,19</td> <td>1,95</td> <td>0,00</td> <td>75,39</td> <td>255,46</td> <td>183,31</td> <td>31,20</td> <td>150,72</td> <td>0,70</td> <td>0,00</td> <td>0,17</td>	200	5,00	4,00	20,00	120,00	0,05	0,06	0,23	0,19	1,95	0,00	75,39	255,46	183,31	31,20	150,72	0,70	0,00	0,17
	150 Оладьи с джемом	165	13,00	14,00	81,00	503,00	1,40	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
	Итого	365	18,00	18,00	101,00	623,00	1,45	0,07	0,24	0,19	2,03	0,00	85,19	283,46	186,51	33,20	157,92	1,00	0,00	0,17
Ужин №1	Рыба запеченная с лаймом <td>200</td> <td>42,00</td> <td>26,00</td> <td>10,00</td> <td>436,00</td> <td>0,13</td> <td>0,14</td> <td>0,34</td> <td>2,48</td> <td>4,80</td> <td>7,31</td> <td>1032,80</td> <td>609,60</td> <td>76,40</td> <td>49,60</td> <td>257,60</td> <td>2,12</td> <td>0,23</td> <td>2,07</td>	200	42,00	26,00	10,00	436,00	0,13	0,14	0,34	2,48	4,80	7,31	1032,80	609,60	76,40	49,60	257,60	2,12	0,23	2,07
	246 Огурец свежий	107	1,00	0,08	5,00	139,00	0,00	0,00	0,02	0,15	5,39	0,08	5,39	150,92	13,09	10,78	23,10	0,39	0,00	0,17
	241 Картофельное пюре	200	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,32	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,01	0,61
	295 Чай с молоком	200	3,00	2,00	17,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,25	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00
	Хлеб ржаной / пшеничный	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	1,66	187,60	172,40	32,40	41,60	142,40	2,84	0,00	0,30
	Итого	807	57,65	35,95	101,67	1077,81	0,19	0,47	0,55	5,65	20,39	9,38	1743,79	1868,92	182,14	147,18	538,64	7,04	0,24	3,15
Ужин №2	Кисломолочные продукты (кефир 2,5%) <td>200</td> <td>6,00</td> <td>5,00</td> <td>8,00</td> <td>100,00</td> <td>0,04</td> <td>0,08</td> <td>0,34</td> <td>0,20</td> <td>1,40</td> <td>0,14</td> <td>100,00</td> <td>292,00</td> <td>240,00</td> <td>28,00</td> <td>180,00</td> <td>0,20</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td>	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	Итого	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,04	0,08	0,34	0,20	1,40	0,14	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00
	ВСЕГО:		144,18	127,60	464,91	3664,97	1,78	1,31	2,08	19,73	67,80	17,54	4655,05	4820,64	1190,74	548,31	1988,21	23,18	0,41	10,51

Основное организованное меню на осенне-зимний период 2 неделя воскресенье 12 лет и старше

№	Прием пищи, рецепт	Масса порции	Пищевые вещества	Энерг. ценность	Витамины										Минеральные вещества									
		(г)	(%)	(ккал)	(мг%)										(мг%)									
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn				
Завтрак №1																								
	141 Запеканка из творога	210	10,00	11,00	46,00	319,00	0,07	0,25	0,21	0,91	1,60	1,52	67,56	284,91	162,72	57,71	226,61	1,48	0,02	0,83				
	300 Чай с сахаром	200	1,00	0,00	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	24,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00				
	139 Яйцо отварное	1/40	5,00	5,00	1,00	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,80	0,80	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44			
	271 Бүгөрбүрд – хлеб /сл.масло / сыр Российский(45%)	100	8,00	15,00	27,00	276,00	0,00	0,01	0,01	0,96	0,08	1,54	262,55	166,60	139,00	39,33	192,90	2,03	0,00	1,04				
	Итого	550	24,00	31,00	84,00	698,00	0,17	0,29	0,40	1,95	1,68	3,86	385,71	531,51	335,72	107,84	504,31	5,31	0,03	2,31				
Завтрак№2	Свежие фрукты (груша)	185	1,00	0,00	19,00	84,00	0,02	0,03	0,05	0,15	7,50	0,54	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45	0,050	0,29				
	293 Сок персиковый	200	2,00	0,00	19,00	85,00	0,00	0,04	0,08	1,20	12,00	0,00	12,00	304,00	10,00	24,00	30,00	0,40	0,00	0,00				
	Итого	385	3,00	0,00	38,00	169,00	0,02	0,07	0,13	1,35	19,50	0,54	33,00	536,50	38,50	42,00	54,00	3,85	0,05	0,29				
Обед	Салат из квашеной капусты	100	2,00	7,00	5,00	81,00	0,00	0,02	0,04	0,19	9,68	1,84	44,53	278,78	35,82	21,30	41,69	1,35	0,01	0,41				
	37 Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3,00	4,00	24,00	105,00	0,00	0,08	0,08	0,80	1,00	2,38	650,00	535,00	50,00	43,00	195,00	0,80	0,02	0,40				
	Итого	445	4,45	6,67	26,67	186,67	0,06	0,20	0,14	2,00	7,40	0,28	516,00	912,00	54,00	42,86	112,00	1,40	0,08	0,61				
	241 Картофельное пюре	200	13,00	11,00	7,00	324,00	0,03	0,07	0,13	3,08	0,60	1,17	732,25	261,20	40,10	20,40	153,40	1,51	0,01	3,90				
	176 Бефстроганов из отварной говядины	200	0,00	0,00	25,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,40	0,00	2,52	116,36	22,44	12,00	15,40	5,40	0,00	0,00				
	282 Компот из яблок с лимоном	200	0,00	0,00	25,00	46,00	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				
	Хлеб ржаной / пшеничный	80 / 60	8,88	1,60	50,24	251,66	0,00	0,20	0,08	1,42	0,00	2,54	286,00	266,40	51,20	61,20	205,20	4,40	0,00	0,30				
	Итого	1010	31,33	30,27	137,91	994,33	0,09	0,57	0,47	7,67	19,08	8,21	2231,30	2369,74	253,56	200,76	722,69	14,86	0,12	5,62				
Полдник	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	2,00	24,00	6,24	2,34	3,54	0,29	0,00	0,00				
	Хлеб пшеничный	60	5,00	2,00	30,00	144,00	0,00	0,06	0,02	0,62	0,00	0,78	89,20	78,40	13,60	22,00	79,60	1,28	0,00	0,30				
	Итого	260	6,00	2,00	45,00	206,00	0,00	0,06	0,02	0,62	2,80	0,79	91,20	102,40	19,84	2,34	3,54	0,29	0,00	0,30				
	132 Омлет натуральный	200	17,33	26,67	5,33	340,00	0,24	0,08	0,44	0,21	0,65	1,71	132,95	186,50	105,20	16,60	200,10	2,06	0,02	0,90				
	Итого	460	23,33	28,67	50,33	546,00	0,24	0,14	0,46	0,83	3,45	2,50	224,15	288,90	125,04	40,94	283,24	3,63	0,02	1,20				
Ужин №1	Котлета мясная	100	12,20	11,40	6,00	177,00	0,01	0,08	0,12	3,30	0,00	4,45	715,00	198,00	21,00	26,00	129,00	1,50	0,01	2,54				
	Итого	200	8,00	7,00	44,00	266,00	0,02	0,06	0,02	0,76	0,00	0,32	570,75	67,50	37,20	18,00	112,50	0,61	0,00	0,01				
	115 Каша ячневая	100	1,00	6,00	4,00	70,00	89,00	0,01	0,05	0,05	0,70	6,05	3,09	20,61	205,40	21,27	25,88	0,45	0,00	0,10				
	16 Салат из свежих огурцов	40 / 60	7,20	1,20	43,00	254,14	0,00	0,13	0,05	1,02	0,00	0,82	221,20	90,40	133,60	28,60	151,60	1,36	0,00	0,89				
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	1,00	0,00	29,00	116,00	0,50	0,60	0,60	6,50	30,00	3,50	0,00	0,00	250,00	12,50	0,00	5,00	0,00	0,00				
	Итого	700	29,40	25,60	126,00	883,14	89,53	0,88	0,84	11,63	30,70	15,14	1510,04	376,51	647,20	106,37	418,98	8,92	0,01	3,54				
Ужин№2	Кисломолочные продукты(ряженка 2,5%)	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	Итого	200	6,00	6,00	8,00	113,00	0,02	0,06	0,30	0,20	1,00	0,00	90,00	274,00	224,00	26,00	172,00	0,20	0,00	0,00				
	ВСЕГО:		117,06	121,54	444,24	3403,47	90,07	2,01	2,60	23,63	75,41	30,25	4474,20	4377,16	1624,02	523,91	2155,22	36,77	0,23	12,96				