

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

им. М.Н. Загоскина с. Рамзай

И. А. Герасимова

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ СОШ ИМ. М.Н. ЗАГОСКИНА С.РАМЗАЙ

Сезон: осень – зима

Возраст с 7-11, 12 и старше

При изготовлении блюд используется йодированная соль

Неделя: 1-я

День: 1-й

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
390	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,1	7,8	35,3	240,5	133,2	-	-	1,1	-	0,2	0	0
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27			0,34		0,03	0	0
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4				
	Итого		10,15	13,81	62,35	388,03	179,47			1,84		0,23	0	0
Обед														
40	Салат витаминный	60	1	3	7,1	62	2,8	7,1	15,3	0,29	-	0,01	1	1
124	Шни из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне из мяса кур	200	20,83	22,46	7,69	319,3	37,86	32,53	74,30	1,53	-	0,12	4	4
487	Отварное куриное мясо	90	23,5	22,2	0,3	294	9,5	10	71,5	0,9	10	0,2		
593	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	22	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1	1
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	8	-	-	0,5	-	0,04		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	1	1
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115		
	Итого		56,83	53,96	112,19	1176,3	88,11	54,97	177,85	5,71	10,01	0,515	56	56
	Итого за день		66,98	67,77	174,54	1564,33	267,58	54,97	177,85	7,55	10,01	0,745	57	57

Неделя: 1-я

День: 1-й

Возрастная категория: 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Завтрак

390	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,1	7,8	35,3	240,5	133,2	-	-	1,1	-	0,2		
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27			0,34		0,03		
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4				
	Итого		10,15	13,81	62,35	388,03	179,47			1,84		0,23		

Обед

40	Салат витаминный	100	1,6	5,1	11,8	103	41,6	14,2	30,6	0,58	-	0,02		
124	Щи из свежей капусты с картошкой на м/к бульоне из мяса куриного	250	22,78	24,95	9,58	358,25	47,32	40,66	92,88	1,91	-	0,15		
487	Отварное куриное мясо	100	26,1	24,6	0,3	327	9,5	10	71,5	0,9	10	0,2		
593	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	37	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02		
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	8	-	-	0,5	-	0,04		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115		
	Итого		62,18	61,85	120,18	1304,25	136,37	70,2	211,73	6,38	10,01	0,555		7
	Итого за день		72,33	75,66	182,53	1692,28	315,84	70,2	211,73	8,22	10,01	0,785		7

Неделя: 1-я
День 2-й

Возрастная категория 7 – 11 лет

№ реп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Завтрак

390	Каша манная жидкая молочная	200	5,9	6,8	30,4	207	126,3	-	-	0,4	-	0,1	0,6
2	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	6	-	-	0,4	-	-	-
	Итого		7,7	12,5	72,3	401,9	135,45	-	-	1,4	-	0,2	1,2

Обед

24	Салат 'Мазайка'	60	0,9	4,5	5,5	67	13,8	-	-	0,36	-	0,01	3,3
138	Суп картофельный с крупой (рис) м/к бульоне из мяса кур	200	21,31	19,54	16,09	330,5	13,91	25,39	62,77	1,22	-	0,11	17,44
216	Картофель тушеный с мясом кур	200	17,55	18,7	18,55	321,5	59,64	-	-	5,03	-	0,23	4,83
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	1,08
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-
	Итого		44,36	43,34	96,05	965	110,25	25,39	66,37	8,89	-	0,48	26,65
	Итого за день		52,06	55,84	168,35	1366,9	245,70	25,39	66,37	10,29	-	0,68	27,85

Неделя: 1-я

День 2 -й

Возрастная категория 12–18 лет

№ реп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
390	Каша манная жидкая молочная	200	5,9	6,8	30,4	207	126,3	-	-	0,4	-	0,1	0,6		
2	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1	0,6		
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	6	-	-	0,4	-	-	-		
	Итого		7,7	12,5	72,3	401,9	135,45	-	-	1,4	-	0,2	1,2		
Обед															
24	Салат 'Мазайка'	100	1,6	6,5	9,1	114	23	-	-	0,6	-	0,02	5,5		
138	Суп картофельный с крупой (рис) м/к бульоне из мяса кур	250	23,38	21,35	20,08	372,25	17,39	31,74	78,46	1,52	-	0,14	21,8		
216	Картофель тушеный с мясом кур	200	17,55	18,7	18,55	321,5	59,64	-	-	5,03	-	0,23	4,83		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	1,08		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-		
	Итого		47,13	47,15	102,83	1053,75	111,43	31,74	82,06	9,13	-	0,5	30,46		
	Итого за день		54,83	59,65	175,13	1455,65	246,88	31,74	82,06	10,53	-	0,7	31,66		

День 5 -и
Возрастная категория 7 – 11 лет

№ реп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Завтрак

469	Запеканка творога ступенным молоком	из со	100	18,56	12	21,6	186,4	150,93	32,61	229,94	0,56	0,22	0,06	
943	Чай с сахаром		200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого			18,76	12	35,6	214,4	156,93	32,61	229,94	0,96	0,22	0,06	

Обед

55	Салат из моркови с изюмом		60	0,9	0,1	8,7	42	23,2	20,75	44,97	0,85	-	0,06	1
138	Суп картофельный с крупной и консервой 'Скумбрия'		200	49,36	14,8	27,68	133,8	36,24	37,88	141,22	1,02	12	0,08	
492	Плов из курицы		250	24	28,8	42,4	533	30,8	-	-	2,6	-	0,15	
83	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		200	0	0	20	76	9	-	-	-	-	0,6	
	Хлеб пшеничный		50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого			78,36	48,7	122,98	907,8	115,74	58,63	186,19	6,57	12	1,065	4
	Итого за день			97,12	60,7	158,8	1022,2	272,67	91,24	416,13	7,53	12,22	1,065	4

Неделя: 1-я
День 3-й

Возрастная категория 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

469	Запеканка творога со стученным молоком	100	18,56	21,6	7,53	186,4	150,93	32,61	229,94	0,56	0,22	0,06	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		18,76	12	35,6	214,4	156,93	32,61	229,94	0,96	0,22	0,06	

Обед

55	Салат из моркови с изюмом	100	1,5	0,1	14,5	71	23,2	20,75	44,97	0,85	-	0,06	1
138	Суп картофельный с крупой и консервой «Скумбрия»	250	49,88	14,6	31,54	447,21	45,3	47,35	176,53	1,28	15	0,1	
492	Плов из курицы	250	24	28,8	42,4	533	30,8	-	-	2,6	-	0,15	
648	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных концентратах	200	-	-	19,6	80	9	-	-	-	-	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		79,48	44	132,24	1254,21	124,8	68,1	221,5	6,83	15	1,03	5
	Итого за день		98,24	56	167,84	1468,61	281,73	100,71	451,44	7,79	15,22	1,09	5

Неделя: 1-я

День 4-й

Возрастная категория 7 – 11 лет

№ рецепта	Приём пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность, (ккал)	Минеральные вещества (мг)			Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак

390	Каша рисовая жидкая молочная	200	3,19	3,71	31,41	177,85	4,67	-	-	0,45	-	-
1	Бутерброд с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	-	-	0,46	-	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4		
	Итого		6,51	11,28	64,98	367,15	21,07	-	-	1,31	-	0,04

Обед

42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	3,1	6,1	59	2,8	7,1	15,3	0,29	-	0,01
40	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне из мяса кур	200	23,63	21,46	16,81	359,3	15,09	24,67	64,69	1,18	-	0,11
199	Пюре из бобовых с маслом	155	15	5,42	32,52	258,39	84,45	-	-	4,97	-	0,41
462	Тефтели из фарша индейки или курицы с рисом	60/30	6,9	11,1	8,3	165	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115
	Итого		51,23	41,68	119,33	1087,69	176,19	58,71	203,44	9,89	39,01	0,735
	Итого за день		57,74	52,96	184,31	1454,84	197,26	58,71	203,44	11,2	39,01	0,775

Неделя: 1-я
День 4-й

Возрастная категория 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

390	Каша рисовая жидкая молочная	200	3,19	3,71	31,41	177,85	4,67	-	-	0,45	-	-	
3	Бутерброд с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	-	-	0,46	-	0,04	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		6,51	11,28	64,98	367,15	21,07	-	-	1,31	-	0,04	

Обед

42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,9	5,1	10,2	99	41,6	14,2	30,5	0,58	-	0,02	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне из мяса кур	250	26,28	23,75	20,98	408,25	18,86	30,84	80,86	1,47	-	0,14	2
199	Пюре из бобовых	155	15	5,42	32,52	258,39	84,45	-	-	4,97	-	0,41	
462	Тефтели из фарша курицы с рисом	60/50	6,9	11,1	8,3	165	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		54,88	46,87	129	1191,64	218,76	71,98	234,91	10,47	39,01	0,365	5
	Итого за день		61,39	58,15	193,98	1558,79	239,83	71,98	234,91	11,78	39,01	0,405	5

Неделя: 1-я
 День 5-й
 Возрастная категория 7 – 11 лет

№ реп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак																	
390	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	6	8,3	25,1	199,5	142,6	-	-	1,2	-	0,15	0,16				
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27	-	-	0,34	-	0,3	0,05				
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4							
	Итого		9,05	14,31	52,15	347,03	188,87	-	-	1,94	-	0,18	0,21				

Обед

418	Салат из свежих овощей	60	0,8	3,9	7,7	70	19	11	22	0,7	0,68	0,01	2,28		
139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне из мяса кури	200	25,3	21,46	26,55	409,9	25,41	31,95	56,07	1,72	-	0,18	12,76		
487	Отварное куриное мясо	90	23,5	22,2	0,3	294	9,5	10	71,5	0,9	10	0,2	-		
593	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	22	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6		
332	Макаронные изделия отварные	180	8	8,1	48,9	311	8	-	-	0,5	-	0,04	-		
379	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	34	-	-	-	-	0,02	-		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-		
	Итого		65,1	60,26	126,25	1330,9	119,46	58,29	162,72	6,13	10,69	0,585	16,64		
	Итого за день		74,15	74,57	178,4	1677,93	308,33	58,29	162,72	8,07	10,69	0,765	16,85		

Неделя: 1-я

День 5 -й

Возрастная категория 12 – 18 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

Зае́трак

390	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	6	8,3	25,1	199,5	142,6	-	-	1,2	-	0,15	0,16
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27	-	-	0,34	-	0,3	0,05
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		9,05	14,31	52,15	347,03	188,87	-	-	1,94	-	0,18	0,21

Обед

418	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	6,4	12,9	116	19	11	22	0,7	0,68	0,01	2,28
139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне из мяса кур	250	28,8	23,75	34,68	478,25	25,41	31,95	56,07	1,72	-	0,18	12,76
487	Отварное куриное мясо	100	43	36,2	0,3	499	9,5	10	71,5	0,9	10	0,2	-
593	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	37	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6
332	Макаронные изделия отварные	180	8	8,1	48,9	311	8	-	-	0,5	-	0,04	0
379	Кофейный напиток	200	3	2,8	16,6	101	34	-	-	-	-	0,02	-
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-
	Итого		65,1	60,26	126,25	1665,25	119,46	58,29	162,72	6,13	10,69	0,585	16,64
	Итого за день		74,15	74,57	178,4	2012,28	308,33	58,29	162,72	8,07	10,69	0,765	16,85

Неделя: 2-я

День 6 -й

Возрастная категория 7 – 11 лет

№ п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		

Завтрак

390	Каша манная жидкая молочная	200	5,9	6,8	30,4	207	126,3	-	-	0,4	-	0,1	0,6
2	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1	0,6
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		7,5	12,5	72,3	401,9	129,45	-	-	1,4	-	0,2	1,2

Обед

40	Салат витаминный	60	1	3	7,1	62	2,8	7,1	15,3	0,29	-	0,01	12,5
110	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне из мяса кур	200	20,84	22,42	10,97	332,1	35,50	21	42,58	0,952	-	0,04	8,23
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,15	-
487	Отварное куриное мясо	90	23,5	22,2	0,3	294	14	-	-	0,66	-	0,02	-
593	Соус томатный	30	0,4	1,3	2	22	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	1,08
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-
	Итого		60,94	56,32	121,77	1268,1	95,23	100,94	283,13	8,342	0,03	0,365	23,41
	Итого за день		68,44	68,82	194,07	1670	224,68	100,94	283,13	9,742	0,03	0,565	24,61

Неделя: 2-я

День 6 -й

Возрастная категория 12–18 лет

№ респ	Присм пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
390	Каша манная жидкая молочная	200	5,9	6,8	30,4	207	126,3	-	-	0,4	-	0,1	0,6		
1	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1	0,6		
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4					
	Итого		7,5	12,5	72,3	401,9	129,45	-	-	1,4	-	0,2	1,2		
Обед															
40	Салат витаминный	100	1,6	5,1	11,8	103	41,6	14,2	30,6	0,58	-	0,02	25		
110	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне из мяса кур	250	22,78	24,95	13,68	374,25	44,38	26,25	53,23	1,19	-	0,05	10,29		
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,15	-		
487	Отварное куриное мясо	100	26,1	24,6	0,3	327	14	-	-	0,66	-	0,02	-		
593	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	37	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	1,6		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	1,08		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	-		
	Итого		66,28	64,25	130,58	1399,25	142,91	113,29	309,08	8,87	0,03	0,385	37,97		
	Итого за день		73,78	76,75	202,88	1801,15	2723,6	113,29	309,08	10,27	0,03	0,585	39,17		

Неделя: 2-я

День: 7-й

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	В1	В2	В3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

Завтрак

390	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,1	7,8	35,3	240,5	133,2	-	-	1,1	-	0,2		
3	Бутерброд с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,04			0,46		0,04		
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4				
	Итого		10,42	15,37	68,37	429,8	149,24			1,96		0,24		

Обед

24	Салат 'Мазайка'	60	0,9	4,5	5,5	67	23,2	20,75	44,97	0,85	-	0,06		1
138	Суп картофельный с крупной перловка на м/к бульоне из мяса кур	200	21,31	19,54	16,09	330,5	24,16	2072	57,56	0,78	-	0,08		
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	8	-	-	0,5	-	0,04		
462	Тефтели из фарша кур с рисом	60/30	6,9	11,1	8,3	165	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06		
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115		
	Итого		40,21	40,14	125,49	1041,5	126,21	68,41	225,98	5,58	39,01	0,385		1
	Итого за день		50,63	55,51	194,36	1471,3	275,45	68,41	225,98	7,54	39,01	0,625		2

Лечебная диета
День 7-й
Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
330	Каша пшеничная жидкая молочная	200	7,1	7,8	35,3	240,5	133,2	-	-	1,1	-	0,2	
3	Бутерброд с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,04			0,46		0,04	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		10,42	15,37	68,87	429,8	149,24			1,96		0,24	
Обед													
24	Салат 'Мазайка'	100	1,6	6,5	9,1	114	23,2	20,75	44,97	0,85	-	0,06	1
138	Суп картофельный с крупной перловка на м/к бульоне из мяса кур	250	23,38	21,35	20,08	372,25	26,45	25,9	71,95	0,98	-	0,1	
332	Макаронные изделия отварные	180	6,5	4,4	40	233	8	-	-	0,5	-	0,04	
462	Тефтели из фарша кур с рисом	60/30	6,9	11,1	8,8	165	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		42,98	43,95	133,08	1130,25	131,5	73,59	240,37	5,78	39,01	0,405	2
	Итого за день		53,4	59,32	201,95	1560,05	280,74	73,59	240,37	7,74	39,01	0,645	2

Неделя: 2-я
 День 8-й
 Возрастная категория 7 – 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)	
			Б	Ж	У			Са	Mg	P	Fe	A	B ₁
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13

Завтрак

235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,9	7,53	149,97	147,26	-	-	-	3,02	-	0,25
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27	-	-	-	0,34	-	0,03
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0				0,4		
	Итого		8,55	10,91	34,58	297,5	193,53	-	-	-	3,36	-	0,28

Обед

55	Салат из моркови с изюмом	60	0,9	0,1	8,7	42	13,8	-	-	-	0,36	-	0,01
138	Суп картофельный с крупной консервой «Скумбрия»	200	49,36	14,08	27,68	423,84	36,24	37,88	141,22	1,02	12	0,08	
492	Плов из мяса кур	250	24	28,8	42,4	533	30,8	-	-	-	2,6	-	0,15
648	Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	200	-	-	20	76	9	-	-	-	-	-	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	-	2,1	-	0,115
	Итого		78,36	47,98	122,98	1197,84	106,34	37,88	141,22	5,07	12	0,955	4
	Итого за день		86,91	58,89	157,56	1495,34	299,87	37,88	141,22	8,43	12	1,235	4

Неделя: 2-я

День 8-й

Возрастная категория 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	В1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,9	7,653	149,57	147,26	-	-	3,02	-	0,25	
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27	-	-	0,34	-	0,03	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		8,55	10,91	34,58	297,50	193,53	-	-	3,36	-	0,28	

Обед

55	Салат из моркови с изюмом	100	1,5	0,1	14,5	71	23	-	-	0,6	-	0,02	
138	Суп картофельный с крупной и консервой «Сквмбрия»	250	49,88	14,6	31,54	447,21	45,3	47,35	176,53	1,28	15	0,1	
492	Плов из мяса кур	250	24	28,8	42,4	533	30,8	-	-	2,6	-	0,15	
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	20	76	9	-	-	-	-	0,6	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		79,48	44	132,54	1250,21	124,6	47,35	176,53	6,58	15	0,985	
	Итого за день		88,03	54,91	167,22	1547,71	318,13	47,35	176,53	9,94	15	1,265	4

Неделя: 2-я
 День 8-й
 Возрастная категория 7 – 11 лет

№ рецеп	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак														
235	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,9	7,53	149,97	147,26	-	-	3,02	-	0,25		
3	Бутерброд с сыром	20/10	2,85	6,01	13,05	119,53	40,27	-	-	0,34	-	0,03		
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4				
	Итого		8,55	10,91	34,58	297,5	193,53	-	-	3,36	-	0,28		
Обед														
55	Салат из моркови с изюмом	60	0,9	0,1	8,7	42	13,8	-	-	0,36	-	0,01		
138	Суп картофельный с крупной консервой «Скумбрия»	200	49,36	14,08	27,68	423,84	36,24	37,88	141,22	1,02	12	0,08		
492	Плов из мяса кур	250	24	28,8	42,4	533	30,8	-	-	2,6	-	0,15		
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	-	-	20	76	9	-	-	-	-	0,6		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115		
	Итого		78,36	47,98	122,98	1197,84	106,34	37,88	141,22	5,07	12	0,955		
	Итого за день		86,91	58,89	157,56	1495,34	299,87	37,88	141,22	8,43	12	1,235		

Неделя: 2-я

День: 9-й

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Завтрак														
390	Каша рисовая жидкая молочная	200	3,19	3,71	31,41	177,85	4,67	-	-	0,45	-	-		
2	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1		
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4				
	Итого		4,99	9,41	73,31	372,75	41,82	-	-	1,45	-	0,1		
Обед														
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,1	3,1	6,1	59	19	11	22	0,7	0,68	0,07		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне из мяса кур	200	23,63	21,46	16,81	359,3	15,09	24,67	64,69	1,18	-	0,11		1
199	Пюре из бобовых	155	15,5	5,6	33,6	267	112,6	-	-	6,62	-	0,55		
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,5	4,9	4,7	101	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06		0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01		
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115		
	Итого		54,33	35,66	116,31	1032,3	220,54	62,61	210,14	11,95	39,69	0,935		
	Итого за день		59,32	45,07	189,62	1405,05	262,36	62,61	210,14	13,4	39,69	1,035		2

Неделя: 2-я
 День 9-й
 Возрастная категория 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

390	Каша рисовая жидкая молочная	200	3,19	3,71	31,41	177,85	4,67	-	-	0,45	-	-	
2	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	5,7	27,9	166,9	3,15	-	-	0,6	-	0,1	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		4,99	9,41	73,31	372,75	41,82	-	-	1,45	-	0,1	

Обед

42	Салат белокочанной капусты с яблоками	100	1,9	5,1	10,2	99	31,67	18,33	36,67	1,17	1,13	0,02	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне из мяса кур	250	26,28	23,75	20,98	408,25	18,86	30,84	80,86	1,47	-	0,14	2
199	Пюре из бобовых	155	15,5	5,6	33,6	267	112,6	-	-	6,62	-	0,55	
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,4	5,9	5,5	121	43,9	21,6	106,7	0,96	39	0,06	0,
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,4	-	3,6	0,18	-	0,01	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		59,68	40,95	125,38	1141,25	236,98	76,11	240,98	12,71	40,14	0,915	3
	Итого за день		64,67	50,36	198,69	1514	278,8	76,11	240,98	12,71	40,14	1,015	3

Неделя: 2-я

День: 10-й

Возрастная категория: 7 – 11 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)	
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

Завтрак

390	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	6	8,3	25,1	199,5	142,6	-	-	1,2	-	0,15	
1	Булгур с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	-	-	0,46	-	0,04	
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4			
	Итого		9,32	15,87	58,67	388,3	159	-	-	2,06	-	0,19	

Обед

418	Салат из свежих овощей с изюмом	60	0,8	3,9	7,7	70	2,8	7,1	15,3	0,29	-	0,01	
139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне из мяса курицы	200	25,3	21,46	26,55	409,9	25,41	31,95	56,07	1,72	-	0,18	1
487	Отварное куриное мясо	90	23,5	22,2	0,3	294	14	-	-	0,66	-	0,02	
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	45,3	312	12,98	67,5	203,5	3,95	0,02	0,15	
593	Суп томатный	30	0,4	1,3	2	22	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	34	-	-	-	-	0,02	
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115	
	Итого		65,2	56,26	137,95	1353,9	112,74	111,89	293,02	8,93	0,03	0,515	2
	Итого за день		74,52	72,13	195,62	1742,7	271,74	111,89	293,02	10,99	0,03	0,705	2

Неделя: 2-я

День 10-й

Возрастная категория 12 – 18 лет

№ рецепта	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			

Завтрак

390	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	6	8,3	25,1	199,5	142,6	-	-	1,2	-	0,15			
1	Бутерброд с маслом	20/10	3,12	7,57	19,57	161,3	10,4	-	-	0,46	-	0,04			
943	Чай с сахаром	200	0,2		14	28	6,0			0,4					
	Итого		9,32	15,87	58,67	388,8	159	-	-	2,06	-	0,19			

Обед

418	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	6,4	12,9	116	41,6	14,2	30,6	0,58	-	0,02			
139	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне из мяса гур	250	28,8	23,75	34,68	478,25	31,76	39,94	70,09	2,15	-	0,22			1
487	Отварное куриное мясо	100	26,1	24,6	0,3	327	14	-	-	0,66	-	0,02			
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,15			
593	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	37	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,02			
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	34	-	-	-	-	0,02			
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	24,2	123	16,5	-	-	2,1	-	0,115			
	Итого		72	64,35	152,68	1516,25	157,89	126,98	322,34	9,65	0,03	0,565			4
	Итого за день		81,32	80,22	211,35	1905,05	316,89	126,98	322,34	11,71	0,03	0,755			4