

ИП Засухина Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32"

三

Засухина Л.Н.

Лылова О.В.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **инд.меню 7-11 лет**

Лылова Ольга
Валентиновна

Подписан: Лылова Ольга Валентиновна
DN: C=RU, OU=директор, O=БМАУ СОШ №32, CN=Лылова
Ольга Валентиновна, E=lylova_ou32@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: п. Монетный
Дата: 2025-09-02 14:54:27

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Чай с лимоном	17																
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
032	Биточки куринные	90	16,99	4,88	9,25	149		0,06	0,08	0,01	256,5837	28,0875	25,8062	144,5277	1,4818	0,0058	0,0077	0,092
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
	Всего в Завтрак	547	28,42	17,34	82,44	600	50	0,21	2,91	0,01	450,5889	75,0592	72,3775	310,0807	4,9667	0,0075	0,044	0,1
	Обед																	
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309		0,28	0,92		267,7	20	22,39	128,62	2,21			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
430	Кукуруза сахарная	60	1,24	0,21	6,12	31		0,01	1,15			2,64		26,1	0,2088			
	Всего в Обед	780	23,91	36,67	106,6	853	20	0,54	7,79		904,8295	73,8335	116,3017	451,5598	7,0474	0,0063	0,0514	0,0395

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
378	Чай с молоком	150/50 /15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037
	Всего в Завтрак	555	30,95	24,82	67,4	616	100	0,33	12,73	0,01	202,2042	337,2778	104,0234	510,6501	4,7482	0,0138	0,0271	0,1493
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422
	Сдоба с маком	50	3,49	3,79	22,45	138	10	0,03	0,01	0,01	59,1205	19,4928	7,0892	34,3925	0,4167	0,0005	0,0001	0,0017
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236			
	Шницель из курицы	100	18,89	5,44	10,31	166		0,08	0,09	0,01	236,8466	31,1179	28,6903	160,7319	1,6474	0,0056	0,0075	0,09
	Всего в Обед	770	40,02	27,13	112,81	856	40	0,36	99,42	0,03	795,2979	144,1765	118,6338	479,4456	11,4694	0,0128	0,059	0,1453

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285	60	0,19	1,17		231,35	138,1	47,6	184,37	1,23			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
038	Йогурт	100	4,7	1,32	7,74	62	10	0,02	0,24		150	109,12	13,05	82,65	0,087			
	Всего в Завтрак	540	17,87	17,15	82,42	557	80	0,24	1,93		595,51	355,108	79,4768	368,114	1,9364			
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763			
034	Горбуша под сырной корочкой	100	15,54	11,55	5,07	186		0,02	1,06		61,9197	16,0547	10,0276	19,0269	0,2638	0,0015		0,0159
102	Суп картофельный с горохом и курой	200/15	7,98	7,67	14,54	159	10	0,16	4,88		448,0672	33,0183	31,5796	108,3428	1,7157	0,0043	0,0023	0,0535
	Всего в Обед	710	32,48	25,4	104,53	778	30	0,35	6,84		835,9294	92,7198	113,8042	353,0586	6,2353	0,0079	0,0452	0,0789

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			кКАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73				
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
		7																	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392	
	Всего в Завтрак	532	21,23	17,65	71,62	530	40	0,31	3,6		546,8698	71,9074	181,4819	384,9881	7,0954	0,0057	0,0209	0,0436	
	Обед																		
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	6,19	9,32	10,31	150	20	0,03	8,1	0,01	293,0233	44,1072	22,5166	79,2695	1,231	0,0056		0,0473	
692	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		0,01	10		348	8	42	28	0,6		0,0004	0,0009	
345	Компот из черной смородины	200	0,28	0,05	23,62	96		0,01	24		87,7476	1,3728	8,091	8,613	0,4019	0,0003		0,0045	
263	Рагу из свинины	250	16,65	39,8	22,44	515	312,5	0,21	11,09		886,9618	32,9749	53,9152	226,5356	2,8001	0,013	0,0003	0,1073	
	Всего в Обед	820	30,82	50,46	104,27	996	332,5	0,42	53,19	0,01	804,0577	115,7809	178,4401	520,4201	8,4043	0,0214	0,0518	0,1713	

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 7-11 лет

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,4326	105,9907	12,893	77,693	0,3433				
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582				
291	Плов из курицы	100\150	24,98	30,21	41,41	537	50	0,11	1,59		327,0643	31,6364	49,9964	265,7278	2,4854	0,0023	0,0077	0,0353	
	Всего в Завтрак	580	28,31	32,21	85,49	744	58,37	0,16	68,88		762,1335	153,6271	72,1431	355,8381	4,9009	0,0043	0,008	0,0433	
	Обед																		
223	Запеканка из творога	50/20	10,23	7,74	19,6	189	40	0,04	0,33		136,81	136,91	18,59	150,61	0,45				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0073	
96	Рассольник ленинградский	200	6,13	8,89	13,03	157	16	0,07	5,69	0,01	369,7506	26,1363	23,3941	88,2798	1,0305	0,0046	0,0002	0,0508	
143	Рагу из овощей &	145\5	2,39	12,03	12,79	169	20	0,06	9,72		396,7657	40,8948	24,0667	57,5678	0,8094	0,0046	0,0002	0,0328	
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141	
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065	
	Всего в Обед	790	44,69	53,52	103,82	1 076	96	0,41	17,46	0,02	522,3613	298,3275	158,2326	711,9118	10,2685	0,0175	0,0613	0,1152	

Сезон: Осенний-зимний
Категория: Инд. меню 7-11 лет

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		0,09			70,6	13,5	19,4	46,1	0,88			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
215	Омлет паровой	160	15,96	27,81	4,04	331	234,67	0,07	0,38	0,03	273,7745	136,3452	21,0775	255,926	2,5866	0,0299	0,0384	0,0785
	Сок фруктовый	200	0,75	20,57	85			0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	23,12	137		10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	650	27,41	33,6	84,75	752	244,67	0,26	2,5	0,08	769,7145	288,2692	83,1945	468,37	7,486	0,0433	0,0602	0,117
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,07	15,54	89		0,06	5,72		392,652	16,6447	18,4809	46,8409	0,7288	0,0038	0,0002	0,0281
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
103	Огурец в нарезке	60	0,45	0,05	1,42	8		0,01	2,4		84,6	12,144	7,308	21,924	0,3132	0,0018	0,0002	0,0102
349	Компот из смеси сухофруктов	222	0,07	23,09	92						0,666	0,3907			0,0579			
447	Тефтели мясные с рисом @	90/50	11,5	8,94	7,53	157		0,04	0,9	0,01	215,9856	23,2927	21,5425	118,2238	0,8172	0,0055	0,0012	0,0458
	Всего в Обед	842	28,24	21,52	109,33	743	40	0,45	9,02	0,01	119,3936	103,4581	231,3949	546,6307	9,4746	0,0132	0,0445	0,0936

инд.меню 7-11 лет

Категория:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
		7																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
036	Печенье	50	1,06	1,56	3,22	31		0,01			16,5	3,828	2,61	11,745	0,2741			0,0109	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,019	
	Всего в Завтрак	572	21,37	19,26	91,09	624	20	0,17	6,38		335,8902	62,7892	74,7988	235,9201	3,9014	0,0036	0,0363	0,019	
	Обед																		
421	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131		0,07			54,8	11	14,5	37	0,69				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022				
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392	
128	Картофельное пюре @	150	3	8,89	19,67	171	30	0,12	10,17	0,01	620,8142	35,501	27,805	82,7984	1,0055	0,0072	0,0007	0,037	
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	200	6,8	6,56	14,5	144	10	0,15	4,88		360,8176	32,0496	30,5022	98,4666	1,6199	0,0035	0,002	0,0392	
	Всего в Обед	780	29,37	30,16	104,23	806	50	0,52	103,82	0,01	390,1116	134,024	137,7736	471,8491	11,2455	0,0175	0,0467	0,1249	

2-ая неделя/Среда

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
377	Завтрак	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Чай с лимоном	7																	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04			37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236				
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039	
284	Котлета особая	90	13,34	15,07	4,85	208	110	0,08	0,12	0,01	252,1309	33,1363	24,7469	140,3026	1,4012	0,0066	0,0078	0,0725	
	Всего в Завтрак	532	25,98	29,31	68,56	642	160	0,24	3,06	0,01	445,7896	174,409	74,6675	364,3066	5,1035	0,0085	0,045	0,0807	
342	Обед	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952				
	Компот из свежих плодов (яблоки)	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
704	Хлеб пшеничный	20	2,52	0,44	10,61	56		0,06			76,545	11,9196	21,1019	72,3492	1,3703	0,001	0,0208	0,0046	
	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)																		
304	Рис отварной	150	3,6	5,11	35,15	201	20	0,03			55,5525	4,8708	23,5135	71,9969	0,4763				
167	Суп-пюре из разных овощей	200	2,3	3,77	10,4	85	16	0,06	6	0,02	238,708	49,9136	17,3966	56,6196	0,5081	0,005	0,0007	0,0234	
301	Кнели из кур с рисом	120	23,49	13,97	7,04	248	40	0,06	0,06		269,5719	21,8005	28,3411	175,2059	1,3361	0,0063	0,0014	0,1221	
	Всего в Обед	730	35,27	24,01	104,55	776	76	0,31	6,96	0,02	850,0174	117,8205	122,2891	472,4436	6,3828	0,0136	0,0493	0,1559	

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			(г)				A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
Б	Ж	У	4	5	6	7													8
1	2	3																	
	Завтрак																		
377	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	0,0044
128	Картофельное пюре	150	3,01	8,88	19,67	171		0,12	10,16	0,01	747,9702	35,5014	27,8052	82,7989	1,0054	0,0081	0,0008	0,0419	0,0419
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109		0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083	0,083
1	Бутерброд с сыром (батон)	35	4,21	2,99	11,6	90		0,11	0,11			92,4		46,98					
	Всего в Завтрак	557	25,9	16,36	69,89	531	60	0,27	14,49	0,01	134,0677	186,7772	90,0629	372,2857	4,8325	0,015	0,0371	0,133	0,133
	Обед																		
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	0,0058
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,6	8,86	7,57	132	20	0,04	11,32	0,01	263,3632	42,9431	20,6872	70,8072	0,9083	0,0042	0,0002	0,0422	0,0422
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008	0,008
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,18	28,22	171	10	0,04		0,01	37,0427	10,3847	7,2918	32,554	0,7236				
281	Биточки говяжья+свинина	90	3,14	3,48	11,78	91	10	0,06	0,1	0,01	90,0284	33,7392	24,1289	90,734	1,4229	0,0025	0,0192	0,0076	0,0076
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68									
	Всего в Обед	810	20,52	17,95	106,59	669	170	0,62	97,52	1,7	856,7593	130,473	111,8552	381,6672	8,3401	0,0112	0,0709	0,0692	0,0692

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд. меню 7-11 лет

2-ая неделя/Пятница

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02	
173	Каша вязкая молочная ячневая	200/10	7,42	12,41	40,01	301	60	0,12	0,52	0,05	251,6971	33,9754	230,4725	0,8623	0,0091	0,002	0,065	
219	Сырники из творога @	65	10,4	12,17	6,32	177	41,36	0,02	0,12	0,34	67,1825	13,243	124,5745	0,3486	0,0005	0,0163	0,0194	
	Всего в Завтрак	505	23,51	28,45	79,56	669	111,36	0,23	1,16	0,44	538,3796	79,4954	502,251	2,6203	0,0196	0,0401	0,1087	
	Обед																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	17,46	23,44	0,698				
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058	
82	Борщ с капустой и картофелем @	200	1,72	5,39	9,85	95	10	0,02	7,76	0,01	249,498	37,3296	42,7518	0,863	0,0047	0,0186	0,0104	
67	Винегрет овощной	60	0,64	5,34	3,97	67		0,01	2,07		116,9902	11,1313	19,3244	0,3603	0,0017		0,1692	
291	Плов из курицы@	240	30,34	12,36	44,62	411		0,11	1,54		414,3212	22,8236	271,5516	2,255	0,0084	0,0085	0,1692	
	Всего в Обед	760	38,56	24,09	112,34	823	10	0,28	12,09	0,01	168,5594	128,3605	506,3598	7,0038	0,0169	0,0514	0,2077	
	Итого		574,8	547,0	1 852,29	14 637	1 788,9	6,67	531,75	2,36	18 028,465	2 346,8	8 768,1	133,46	0,2595	0,85	1,9958	
	Среднее за период		57,48	54,7	185,23	1 464	178,89	0,67	53,18	0,24	802,8465	234,685	876,8151	13,3463	0,0259	0,085	0,1996	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,71	33,64	50,62													