

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Крымско-Слудская основная  
общеобразовательная школа им. героя Советского Союза Н.  
С. Савина»



Утверждаю  
Директор школы  
К. Н. Михайлова  
«01» сентября 2023 г.  
приказ № 2/5

**Двухнедельное меню**  
**на осенне-зимний сезон для возрастной группы**  
**7-11 лет и 12-18 лет**  
**МБОУ Крымско-Слудская ООШ им. Н. С. Савина**

Примерное 2- недельное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Меню: на осенне-зимний период для 7-11 лет

Понедельник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
п00019	салат из зеленого горошка	100	0.63	0.04	2.80	15.00	0.03	9.00	0.01	4.50		21.00	38.00	13.00	0.70
п00097	суп с мясн.фрикадельками	250	8.41	7.35	18.62	174.00	0.14	21.84	0.05	0.10		32.58	131.92	36.01	1.99
п00141	рагу из овощей	150	3.11	12.00	12.23	169.50	0.07	10.39	0.41	76.50		33.47	55.39	25.39	1.16
п00254	сосиски отварные	100	10.78	26.54	0.04	285.04	0.19		0.00	0.30		27.70	124.62	15.38	1.54
п00438	напиток из апельсинов	200	0.20		257.00	105.00	0.01	13.00	0.03	0.10		8.00	5.00	3.00	0.40
<b>ВСЕГО в обед</b>			<b>27.77</b>	<b>46.79</b>	<b>311.94</b>	<b>859.71</b>	<b>0.59</b>	<b>54.23</b>	<b>0.50</b>	<b>81.50</b>		<b>146.52</b>	<b>489.49</b>	<b>132.21</b>	<b>8.52</b>

Вторник 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
п00051	винегрет	100	1.40	10.10	6.60	123.00	0.02	15.00	0.25	46.00		38.00	36.00	19.00	1.00
п00100	суп с макаронными изделиями	250	3.11	4.76	21.18	140.00	0.13	16.53	0.03	0.10		26.74	70.28	24.86	1.01
п00335	пюре картофельное	150	3.10	5.40	20.30	141.00	0.14	5.00	0.04	0.20		47.00	85.00	29.00	1.10
п00277	биточки "школьный"	100	7.41	10.41	3.85	136.88	0.10	0.94		1.50		5.63	69.38	9.38	0.94
ф00553	соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01			4.76	6.67	3.46	0.14
п00402	компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00	0.02		0.01	0.50		21.00	23.00	16.00	0.70
<b>ВСЕГО в обед</b>			<b>20.61</b>	<b>32.89</b>	<b>107.29</b>	<b>805.05</b>	<b>0.57</b>	<b>38.18</b>	<b>0.34</b>	<b>48.30</b>		<b>166.90</b>	<b>424.89</b>	<b>141.13</b>	<b>7.62</b>

Среда 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
п00022	салат из св.ломидор	100	1.00	10.20	3.30	109.33	0.05	24.00	0.17	5.10		30.00	24.00	18.00	1.00
п00076	борщ с капустой	250	2.11	6.07	13.50	117.00	0.06	23.81	0.04			52.11	58.55	25.17	1.17
п00311	плов из птицы	150	17.90	13.70	27.70	306.00	0.08	11.00	0.22	4.40		37.00	188.00	37.00	12.00
п00411	кисель	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2.00		0.10		5.00	8.00	2.00	0.40
<b>ВСЕГО в обед</b>			<b>25.75</b>	<b>30.93</b>	<b>93.65</b>	<b>756.50</b>	<b>0.35</b>	<b>60.81</b>	<b>0.43</b>	<b>9.60</b>		<b>147.88</b>	<b>413.11</b>	<b>121.60</b>	<b>17.30</b>

Четверг 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
п00030	салат степной	100	3.60	10.20	7.80	137.00		8.00				20.00		20.00	0.90
ф00107	суп картофельный с фасолью	250	5.64	6.61	19.44	160.00	0.18	11.64	0.01			48.78	140.68	38.65	1.81
п00324	каша пшенная	150	2.20	4.40	25.50	150.00	0.02		0.03	0.70		10.00	49.00	16.00	0.40
ф00442	гуляш из отварного мяса	100	12.85	10.34	3.30	158.00	0.03	4.68	0.02			24.33	103.50	22.67	0.96
п00436	компот из яблок	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	13.00		0.40		5.00	3.00	2.00	0.10
<b>ВСЕГО в обед</b>			<b>29.03</b>	<b>32.51</b>	<b>103.69</b>	<b>824.17</b>	<b>0.39</b>	<b>37.32</b>	<b>0.06</b>	<b>1.10</b>		<b>131.88</b>	<b>430.74</b>	<b>138.75</b>	<b>6.80</b>

Пятница 1 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
n00019	салат из св.огурцов	100	0.70	10.10	2.30	103.00	0.02	5.40	0.01	2.70		12.60	22.80	7.80	0.42
n00091	рассольник ленинградский	250	2.72	6.30	17.16	136.00	0.12	16.78	0.04			27.10	75.85	24.67	1.13
n00236	рис припущенный	150	4.85	8.12	41.67	248.73	0.14	18.17	25.50			36.98	86.60	27.75	1.01
ф00386	котлета рыбная	100	10.78	26.54	0.04	285.04	0.19		0.03	0.38		34.63	155.78	19.23	1.93
n00441	напиток из шиповника	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00		0.40		5.00	3.00	2.00	1.00
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>23.79</b>	<b>52.02</b>	<b>108.82</b>	<b>991.94</b>	<b>0.63</b>	<b>43.35</b>	<b>25.58</b>	<b>3.48</b>		<b>140.08</b>	<b>478.59</b>	<b>120.88</b>	<b>8.22</b>

Понедельник 2 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
n00022	салат из квашеной капусты	100	1.60	5.10	7.70	83.00	0.02	27.00	0.03	2.30		49.00	28.00	15.00	0.70
n00099	суп гороховый	250	5.84	6.53	19.79	161.00	0.18	16.03	0.04			60.05	146.45	40.67	1.87
n00331	макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06		21.00			4.86	37.17	21.12	1.11
n00291	фрикадельки мясные в соусе	105	8.30	10.60	7.40	159.00	0.03			2.60		7.00	78.00	10.00	1.00
n00440	напиток из кураги	200	1.00		28.20	119.00	0.02	1.00	0.09	0.90		29.00	28.00	18.00	1.00
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>26.90</b>	<b>27.61</b>	<b>110.79</b>	<b>801.62</b>	<b>0.46</b>	<b>44.03</b>	<b>21.16</b>	<b>5.80</b>		<b>173.68</b>	<b>452.18</b>	<b>144.22</b>	<b>8.41</b>

Вторник 2 неделя															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				мин.вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
	Обед														
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.82	34.67	0.04					7.00	31.60	9.40	0.78
n00023	салат из огурцов и помидор	100	0.70	10.10	2.30	103.00	0.02	5.40	0.01	2.70		12.60	22.80	7.80	0.42
n00097	суп щи (без крупы)	250	2.23	6.06	7.69	94.00	0.04	19.77	0.01			40.90	54.70	15.60	0.80
n00141	азу	150	13.35	15.00	13.28	241.50	0.09	5.25	0.01	3.08		19.50	153.75	31.50	2.25
n00254	компот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.40				31.82	15.40	6.00	1.25
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>21.36</b>	<b>32.04</b>	<b>72.29</b>	<b>662.67</b>	<b>1.30</b>	<b>30.82</b>	<b>0.03</b>	<b>5.78</b>		<b>128.59</b>	<b>381.21</b>	<b>100.33</b>	<b>7.45</b>





Утверждаю \_\_\_\_\_

Примерное 2- недельное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд

Меню: на осенне-зимний период для 12 лет и старше														Понедельник 1 неделя				
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
П00184	каша гречневая молочная	200	8.77	9.16	34.71	257.00	0.18	1.29	0.05	0.52	125.16	228.39	109.68	3.87				
Ф00001	бутерброд с маслом	60	3.68	11.33	21.93	204.00	0.08		0.06		13.95	43.65	14.85	0.93				
Ф00616	чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.00		0.03		10.53	2.63	1.37	0.29					
Ф00571	груши	100	0.40	0.30	10.30	46.00	0.03	5.00		19.00	16.00	12.00	2.30					
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>12.91</b>	<b>20.81</b>	<b>77.46</b>	<b>549.00</b>	<b>0.29</b>	<b>6.32</b>	<b>0.11</b>	<b>0.52</b>	<b>168.64</b>	<b>290.67</b>	<b>137.90</b>	<b>7.39</b>				
	<b>Обед</b>																	
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95				
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95				
П00019	салат из св.огурцов	100	0.78	10.10	2.30	103.00	0.03	9.00	0.01	4.50	21.00	38.00	13.00	0.70				
П00097	суп с мясн.фрикадельками	250	8.41	7.35	18.62	174.00	0.14	21.84	0.05	0.10	32.58	131.92	36.01	1.99				
П00141	рагу из овощей	150	3.11	12.00	12.23	169.50	0.07	10.39	0.41	76.50	33.47	55.39	25.39	1.16				
П00254	сосиски отварные	100	10.78	26.54	0.04	285.04	0.19		0.00	0.30	27.70	124.62	15.38	1.54				
П00438	напиток яблочный	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00	0.03	0.50	6.25	3.75	2.50	1.25				
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>29.80</b>	<b>57.31</b>	<b>91.07</b>	<b>1002.72</b>	<b>0.65</b>	<b>44.23</b>	<b>0.50</b>	<b>81.90</b>	<b>155.27</b>	<b>535.64</b>	<b>145.81</b>	<b>10.54</b>				
	<b>ВСЕГО в понедельник</b>		<b>42.71</b>	<b>78.12</b>	<b>168.53</b>	<b>1551.72</b>	<b>0.94</b>	<b>50.55</b>	<b>0.61</b>	<b>82.42</b>	<b>323.91</b>	<b>826.31</b>	<b>283.71</b>	<b>17.93</b>				

Вторник 1 неделя																		
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
П00189	каша рисовая молочная	200	5.03	8.13	27.87	205.00	0.05	1.29	0.05	0.65	138.06	136.77	29.68	1.29				
Ф00005	бутерброд с сыром	60	6.89	8.77	19.39	184.00	0.07	0.09	0.06		149.90	133.80	20.00	0.93				
П00432	кофейный напиток	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01		61.00	45.00	7.00	1.00				
Ф00570	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20				
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>13.82</b>	<b>18.60</b>	<b>79.46</b>	<b>540.00</b>	<b>0.17</b>	<b>12.38</b>	<b>0.12</b>	<b>0.65</b>	<b>364.96</b>	<b>326.57</b>	<b>65.68</b>	<b>5.42</b>				
	<b>Обед</b>																	
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95				
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95				
П00051	винегрет	100	1.40	10.10	6.60	123.00	0.02	15.00	0.25	46.00	38.00	36.00	19.00	1.00				
П00100	суп с макаронными изделиями	250	3.11	4.76	21.18	140.00	0.13	16.53	0.03	0.10	26.74	70.28	24.86	1.01				
П00335	пюре картофельное	150	3.10	5.40	20.30	141.00	0.14	5.00	0.04	0.20	47.00	85.00	29.00	1.10				
П00277	биточки "школьный"	100	7.41	10.41	3.85	136.88	0.10	0.94		1.50	5.63	69.38	9.38	0.94				
Ф00553	соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14				
П00402	компот из сухофруктов	200	0.60	0.10	31.70	131.00	0.02		0.01	0.50	21.00	23.00	16.00	0.70				
Ф00682	булочка домашняя	100	7.76	4.72	52.3	282.00	0.14		0.02		22	74	29	1.38				
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>30.35</b>	<b>37.97</b>	<b>169.82</b>	<b>1139.06</b>	<b>0.77</b>	<b>38.18</b>	<b>0.36</b>	<b>48.30</b>	<b>199.40</b>	<b>546.29</b>	<b>184.23</b>	<b>10.17</b>				
	<b>ВСЕГО во вторник</b>		<b>44.17</b>	<b>56.57</b>	<b>249.28</b>	<b>1679.06</b>	<b>0.94</b>	<b>50.56</b>	<b>0.48</b>	<b>48.95</b>	<b>564.36</b>	<b>872.86</b>	<b>249.91</b>	<b>15.59</b>				

Среда 1 неделя																		
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
П00212	макароник	200	8.15	12.77	48.31	342.00	0.09		0.15	3.38	16.92	67.69	13.85	1.54				
Ф00003	бутерброд с повидлом	60	2.72	4.29	30.07	170.00	0.05	0.11	0.02		11.89	32.07	12.33	0.95				
Ф00620	чай с молоком	200	2.97	2.60	15.90	99.00	0.04	1.33	0.02		126.56	92.78	15.44	0.41				
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>13.84</b>	<b>19.66</b>	<b>94.28</b>	<b>611.00</b>	<b>0.18</b>	<b>1.44</b>	<b>0.19</b>	<b>3.38</b>	<b>155.37</b>	<b>192.54</b>	<b>41.62</b>	<b>2.90</b>				
	<b>Обед</b>																	
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95				
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95				
П00022	салат из св.помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.33	0.05	24.00	0.17	5.10	30.00	24.00	18.00	1.00				
П00076	борщ с капустой	250	2.11	6.07	13.50	117.00	0.06	23.81	0.04		52.11	58.55	25.17	1.17				
П00311	плов из птицы	150	17.90	13.70	27.70	306.00	0.08	11.00	0.22	4.40	37.00	188.00	37.00	12.00				
П00411	кисель	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2.00		0.10	5.00	8.00	2.00	0.40				
	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	23.00	13.00	13.00	0.30				
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>28.63</b>	<b>31.49</b>	<b>111.98</b>	<b>851.51</b>	<b>0.45</b>	<b>120.81</b>	<b>0.51</b>	<b>9.80</b>	<b>158.38</b>	<b>483.51</b>	<b>148.70</b>	<b>18.77</b>				
	<b>ВСЕГО в среду</b>		<b>42.47</b>	<b>51.15</b>	<b>206.26</b>	<b>1462.51</b>	<b>0.63</b>	<b>122.25</b>	<b>0.70</b>	<b>13.18</b>	<b>313.75</b>	<b>676.05</b>	<b>190.32</b>	<b>21.67</b>				

Четверг 1 неделя																		
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин.вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95				
П00214	омлет натуральный	170	14.79	15.64	4.59	217.60	0.10	0.85	0.34	2.04	158.78	260.78	22.61	2.55				
П00433	какао с молоком	200	2.90	2.50	24.80	134.00	0.04	1.00	0.01		121.00	90.00	14.00	1.00				
Ф00072	икра овощная	60	0.78	2.48	4.30	42.60	0.02	2.62			19.24	24.23	13.31	0.57				
Ф00574	бананы	100	1.50	0.10	21.80	89.00	0.04	10.00	0.12	0.40	8.00	28.00	42.00	600.00				
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>23.29</b>	<b>21.34</b>	<b>69.92</b>	<b>559.70</b>	<b>0.31</b>	<b>14.47</b>	<b>0.47</b>	<b>2.44</b>	<b>323.79</b>	<b>505.97</b>	<b>121.95</b>	<b>606.07</b>				
	<b>Обед</b>																	
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95				
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95				
П00030	салат степной	100	3.60	10.20	7.80	137.00		8.00			20.00		20.00	0.90				
Ф00107	суп картофельный с фасолью	250	5.64	6.61	19.44	160.00	0.18	11.64	0.01		48.78	140.68	38.65	1.81				
П00324	каша пшенная	150	2.20	4.40	25.50	150.00	0.02		0.03	0.70	10.00	49.00	16.00	0.40				
Ф00442	гуляш из отварного мяса	100	12.85	10.34	3.30	158.00	0.03	4.68	0.02		24.33	103.50	22.67	0.96				
П00436	компот из апельсинов	200	0.20		257.00	105.00	0.01	13.00		0.10	8.00	5.00	3.00	0.40				
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>31.11</b>	<b>32.77</b>	<b>344.52</b>	<b>873.18</b>	<b>0.45</b>	<b>37.32</b>	<b>0.06</b>	<b>0.80</b>	<b>145.38</b>	<b>480.14</b>	<b>153.85</b>	<b>8.37</b>				
	<b>ВСЕГО в четверг</b>		<b>54.40</b>	<b>54.11</b>	<b>414.44</b>	<b>1432.88</b>	<b>0.76</b>	<b>51.79</b>	<b>0.53</b>	<b>3.24</b>	<b>469.17</b>	<b>986.11</b>	<b>275.80</b>	<b>614.44</b>				

Пятница 1 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетиче ская	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
ф00265	каша манная с изюмом и яблоком	205	5.52	5.92	29.63	194.00	0.07	1.99				142.70		1.05
п00003	бутерброд с сыром	60	7.71	14.91	12.69	225.00	0.03		0.14	0.69		231.43	147.43	12.00
п00431	чай с лимоном	200	0.30	0.10	15.20	62.00		3.00				8.00	10.00	5.00
ф00575	груша	100	0.38	0.12	15.46	58.00	0.01	4.20	6.90	0.12		9.00	11.00	7.00
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>13.91</b>	<b>21.05</b>	<b>72.98</b>	<b>539.00</b>	<b>0.11</b>	<b>9.19</b>	<b>7.04</b>	<b>0.81</b>		<b>391.13</b>	<b>168.43</b>	<b>24.00</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10					17.50	79.00	23.50
п00019	салат из св.огурцов	100	0.70	10.10	2.30	103.00	0.02	5.40	0.01	2.70		12.60	22.80	7.80
п00091	рассольник ленинградский	250	2.72	6.30	17.16	136.00	0.12	16.78	0.04			27.10	75.85	24.67
п00236	рис припущенный	150	4.85	8.12	41.67	248.73	0.14	18.17	25.50			36.98	86.60	27.75
ф00386	рыба тушеная с овощами	100	10.78	26.54	0.04	285.04	0.19		0.03	0.38		34.63	155.78	19.23
п00441	напиток из шиповника	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00		0.40		5.00	3.00	2.00
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>25.77</b>	<b>52.38</b>	<b>119.05</b>	<b>1043.95</b>	<b>0.69</b>	<b>43.35</b>	<b>25.58</b>	<b>3.48</b>		<b>150.58</b>	<b>525.99</b>	<b>134.98</b>
	<b>ВСЕГО в пятницу</b>		<b>39.68</b>	<b>73.43</b>	<b>192.03</b>	<b>1582.95</b>	<b>0.80</b>	<b>52.54</b>	<b>32.62</b>	<b>4.29</b>		<b>541.71</b>	<b>694.42</b>	<b>158.98</b>

Суббота 1 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетиче ская	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
п00112	суп молочный с вермишелью	200	4.56	3.92	17.36	124.00	0.06	0.80	0.02	0.24		119.20	99.20	15.20
ф00001	бутерброд с маслом	60	3.68	11.33	21.93	204.00	0.08		0.06			13.95	43.65	14.85
ф00616	чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.00		0.03				10.53	2.63	1.37
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03
	Йогурт питьевой	200	5.00	5.60	29.80	186.00	0.06	1.20	0.02			248.00	190.00	30.00
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>16.62</b>	<b>21.49</b>	<b>94.04</b>	<b>632.50</b>	<b>0.31</b>	<b>2.03</b>	<b>0.10</b>	<b>0.24</b>		<b>408.45</b>	<b>438.44</b>	<b>91.45</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10					17.50	79.00	23.50
п00040	салат из квашеной капусты	100	1.60	5.10	7.70	83.00	0.02	27.00	0.03	2.30		49.00	28.00	15.00
п00094	суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.25	14.09	132.00	0.07	20.03	0.02			37.50	73.40	20.55
ф00441	качре по-домашнему	150	18.77	5.09	14.96	180.75	0.14	6.11	0.02			21.20	229.77	44.80
п00438	комлот из яблок	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00		0.40		5.00	3.00	2.00
п00471	булочка "веснушка"	100	7.2	5	54.4	304	0.14	0	0.04	1		18	64	11
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>36.81</b>	<b>24.76</b>	<b>149.03</b>	<b>970.93</b>	<b>0.59</b>	<b>56.14</b>	<b>0.11</b>	<b>3.70</b>		<b>164.97</b>	<b>580.13</b>	<b>146.88</b>
	<b>ВСЕГО в субботу</b>		<b>53.43</b>	<b>46.25</b>	<b>243.07</b>	<b>1603.43</b>	<b>0.90</b>	<b>58.17</b>	<b>0.21</b>	<b>3.94</b>		<b>573.42</b>	<b>1018.57</b>	<b>238.33</b>

Понедельник 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетиче ская	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
п00190	наша дружба	200	6.20	10.00	26.80	224.00	0.10	2.00	0.08	0.20		182.00	172.00	34.00
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2.72	4.29	30.07	170.00	0.05	0.11	0.02			11.89	32.07	12.33
п00432	кофейный напиток	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01			61.00	45.00	7.00
ф00570	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	10.00				16.00	11.00	9.00
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>10.82</b>	<b>15.99</b>	<b>89.07</b>	<b>545.00</b>	<b>0.20</b>	<b>13.11</b>	<b>0.11</b>	<b>0.20</b>		<b>270.89</b>	<b>260.07</b>	<b>62.33</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10					17.50	79.00	23.50
п00022	салат из св.помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.33	0.05	24.00	0.17	5.10		30.00	24.00	18.00
п00099	суп гороховый	250	5.84	6.53	19.79	161.00	0.18	16.03	0.04			60.05	146.45	40.67
п00331	макарроны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06		21.00			4.86	37.17	21.12
п00291	фрикадельки мясные в соусе	105	8.30	10.60	7.40	159.00	0.03			2.60		7.00	78.00	10.00
п00440	напиток из куряги	200	1.00		28.20	119.00	0.02	1.00	0.09	0.90		29.00	28.00	18.00
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>28.28</b>	<b>33.07</b>	<b>116.62</b>	<b>879.96</b>	<b>0.55</b>	<b>41.03</b>	<b>21.30</b>	<b>8.60</b>		<b>165.18</b>	<b>495.58</b>	<b>161.32</b>
	<b>ВСЕГО в понедельник</b>		<b>39.10</b>	<b>49.06</b>	<b>205.69</b>	<b>1424.96</b>	<b>0.75</b>	<b>54.14</b>	<b>21.41</b>	<b>8.80</b>		<b>436.07</b>	<b>755.65</b>	<b>223.65</b>

Вторник 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетиче ская	витамины (мг)				мин.вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
п00324	каша пшеничная молочная	200	6.04	2.27	34.29	227.16	0.03		20.00			5.90	67.00	21.80
ф00001	бутерброд с маслом	60	3.68	11.33	21.93	204.00	0.08		0.06			13.95	43.65	14.85
ф00616	чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.00		0.03				10.53	2.63	1.37
ф00571	груши	100	0.40	0.30	10.30	46.00	0.03	5.00				19.00	16.00	12.00
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>10.18</b>	<b>13.92</b>	<b>77.04</b>	<b>519.16</b>	<b>0.14</b>	<b>5.03</b>	<b>20.06</b>	<b>0.00</b>		<b>49.38</b>	<b>129.28</b>	<b>50.02</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11					16.77	102.96	30.03
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10					17.50	79.00	23.50
п00023	салат из огурцов и помидор	100	0.70	10.10	2.30	103.00	0.02	5.40	0.01	2.70		12.60	22.80	7.80
п00097	суп щи (без крупы)	250	2.23	6.06	7.69	94.00	1.04	19.77	0.01			40.90	54.70	15.60
п00141	азу	150	13.35	15.00	13.28	241.50	0.09	5.25	0.01	3.08		19.50	153.75	31.50
п00254	комлот из сухофруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00		0.40				31.82	15.40	6.00
ф00679	слойка с повидлом	100	6.83	12.63	54.34	357	0.11	0				21.43	68.57	24.57
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>30.17</b>	<b>45.03</b>	<b>136.86</b>	<b>1071.68</b>	<b>1.47</b>	<b>30.82</b>	<b>0.03</b>	<b>5.78</b>		<b>160.52</b>	<b>497.18</b>	<b>139.00</b>
	<b>ВСЕГО во вторник</b>		<b>40.35</b>	<b>58.95</b>	<b>213.90</b>	<b>1590.84</b>	<b>1.61</b>	<b>35.85</b>	<b>20.09</b>	<b>5.78</b>		<b>209.90</b>	<b>626.46</b>	<b>189.02</b>

Среда 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
п00112	суп молочный с вермишелью	200	4.56	3.92	17.36	124.00	0.06	0.80	0.02	0.24	119.20	99.20	15.20	1.20
п00003	бутерброд с сыром	60	7.71	14.91	12.69	225.00	0.03		0.14	0.69	231.43	147.43	12.00	0.51
п00431	чай с лимонном	200	0.30	0.10	15.20	62.00		3.00			8.00	10.00	5.00	1.00
	апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20		23.00	13.00	0.30
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>13.47</b>	<b>19.13</b>	<b>53.35</b>	<b>454.00</b>	<b>0.13</b>	<b>63.80</b>	<b>0.24</b>	<b>1.13</b>	<b>358.63</b>	<b>279.63</b>	<b>45.20</b>	<b>3.01</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95
п00040	салат из квашеной капусты	100	1.60	5.10	7.70	83.00	0.02	27.00	0.03	2.30	49.00	28.00	15.00	0.70
ф00114	суп с клецками	250	2.14	3.86	13.89	99.00	0.08	10.47	0.01		18.30	45.56	16.80	0.62
	рыба запеченная с картофелем по-русски	170	9.95	7.40	12.33	155.32	0.10	6.80	0.06	0.94	32.30	136.00	19.55	0.85
п00441	напиток из шиповника	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00		0.40	5.00	3.00	2.00	1.00
ф00700	коржик молочный	100	6.52	11.24	61.97	375.00	0.11	0.07			25.6	64.67	23.73	1.13
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>26.93</b>	<b>28.92</b>	<b>153.77</b>	<b>983.50</b>	<b>0.53</b>	<b>47.34</b>	<b>0.10</b>	<b>3.64</b>	<b>164.47</b>	<b>459.19</b>	<b>130.61</b>	<b>8.20</b>
	<b>ВСЕГО в среду</b>		<b>40.40</b>	<b>48.05</b>	<b>207.12</b>	<b>1437.50</b>	<b>0.66</b>	<b>111.14</b>	<b>0.34</b>	<b>4.77</b>	<b>523.10</b>	<b>738.82</b>	<b>175.81</b>	<b>11.21</b>

Четверг 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
ф00265	каша манная с изюмом и яблоком	205	5.52	5.92	29.63	194.00	0.07	1.99			142.70			1.05
ф00003	бутерброд с повидлом	60	2.72	4.29	30.07	170.00	0.05	0.11	0.02		11.89	32.07	12.33	0.95
п00432	кофейный напиток	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01		61.00	45.00	7.00	1.00
ф00574	бананы	100	1.50	0.50	21.00	95.00	0.04	10.00			8.00	28.00	42.00	6.00
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>11.24</b>	<b>12.01</b>	<b>103.10</b>	<b>566.00</b>	<b>0.18</b>	<b>13.10</b>	<b>0.03</b>		<b>223.59</b>	<b>105.07</b>	<b>61.33</b>	<b>9.00</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95
п00051	винегрет	100	1.40	10.10	6.60	123.00	0.02	15.00	0.25	46.00	38.00	36.00	19.00	1.00
п00076	борщ с капустой	250	2.11	6.07	13.50	117.00	0.06	23.81	0.04		52.11	58.55	25.17	1.17
п00236	рис прилушенный	150	4.85	8.12	41.67	248.73	0.14	18.17	25.50		36.98	86.60	27.75	1.01
ф00563	соус томатный	30	0.35	1.26	2.41	22.00	0.01	0.71	0.01		4.76	6.67	3.46	0.14
п00289	биточки по-белорусски	100	19.27	27.45	1.09	329.00	0.05		0.07	3.09	18.18	189.09	21.82	3.64
п00436	компот из апельсинов	200	0.20		257.00	105.00	0.01	13.00		0.10	8.00	5.00	3.00	0.40
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>34.80</b>	<b>54.22</b>	<b>353.75</b>	<b>1107.91</b>	<b>0.50</b>	<b>70.69</b>	<b>25.87</b>	<b>49.19</b>	<b>192.30</b>	<b>563.87</b>	<b>153.73</b>	<b>11.26</b>
	<b>ВСЕГО в четверг</b>		<b>46.04</b>	<b>66.23</b>	<b>456.85</b>	<b>1673.91</b>	<b>0.68</b>	<b>83.79</b>	<b>25.90</b>	<b>49.19</b>	<b>415.89</b>	<b>668.94</b>	<b>215.06</b>	<b>20.26</b>

Пятница 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
ф00367	запеканка творожная	150	26.31	18.08	25.73	370.50		0.36			220.95		33.30	1.04
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95
ф000616	чай с сахаром	200	0.06	0.02	10.52	42.00		0.03			10.53	2.63	1.37	0.29
ф00570	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	10.00			16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>30.09</b>	<b>19.12</b>	<b>60.48</b>	<b>533.00</b>	<b>0.14</b>	<b>10.39</b>			<b>264.25</b>	<b>116.59</b>	<b>73.70</b>	<b>5.48</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95
п00019	салат из св.огурцов	100	0.70	10.10	2.30	126.00	0.02	5.40	0.01	2.70	12.60	22.80	7.80	0.42
ф00115	суп-паша домашняя	250	2.87	6.78	13.27	103.00	0.05	1.01	0.02		14.42	32.73	9.57	0.42
п00299	картофельная запеканка с мясом	150	12.96	17.52	24.48	307.50	0.17	14.40	0.02	3.72	21.60	157.20	42.00	2.40
п00411	кисель	200	0.10	0.10	27.90	113.00	0.01	2.00		0.10	5.00	8.00	2.00	0.40
ф00682	сдоба с маком	100	7.76	4.72	52.3	282.00	0.14		0.02		22.00	74.00	29.00	1.38
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>31.01</b>	<b>40.44</b>	<b>151.73</b>	<b>1094.68</b>	<b>0.60</b>	<b>22.81</b>	<b>0.07</b>	<b>6.52</b>	<b>109.89</b>	<b>476.69</b>	<b>143.90</b>	<b>8.92</b>
	<b>ВСЕГО в пятницу</b>		<b>61.10</b>	<b>59.56</b>	<b>212.21</b>	<b>1627.68</b>	<b>0.74</b>	<b>33.20</b>	<b>0.07</b>	<b>6.52</b>	<b>374.14</b>	<b>593.28</b>	<b>217.60</b>	<b>14.40</b>

Суббота 2 неделя														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (гр.)			энергетическая	витамины (мг)				мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	<b>Завтрак</b>													
п00189	каша рисовая молочная	200	5.03	8.13	27.87	205.00	0.05	1.29	0.05	0.65	138.06	136.77	29.68	1.29
ф00005	бутерброд с сыром	60	6.89	8.77	19.39	184.00	0.07	0.09	0.06		149.90	133.80	20.00	0.93
п00432	кофейный напиток	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01		61.00	45.00	7.00	1.00
	Йогурт питьевой	200	5.00	5.60	29.80	186.00	0.06	1.20	0.02		248.00	190.00	30.00	0.20
	<b>ВСЕГО в завтрак</b>		<b>18.42</b>	<b>23.80</b>	<b>99.46</b>	<b>682.00</b>	<b>0.20</b>	<b>3.58</b>	<b>0.14</b>	<b>0.65</b>	<b>596.96</b>	<b>505.57</b>	<b>86.68</b>	<b>3.42</b>
	<b>Обед</b>													
001	хлеб пшеничный	30	3.32	0.62	14.43	76.50	0.11				16.77	102.96	30.03	1.95
002	хлеб ржаной	50	3.30	0.60	17.05	86.68	0.10				17.50	79.00	23.50	1.95
п00022	нарезка из помидор	100	1.00	10.20	3.30	109.33	0.05	24.00	0.17	5.10	30.00	24.00	18.00	1.00
ф00112	суп уха	250	9.75	0.75	9.25	79.50	0.08	10.30		0.28	45.93	105.25	32.23	1.13
п00184	гречневая каша	150	7.46	5.61	35.83	230.44	0.18		0.02		12.98	208.50	59.17	3.94
ф00485	голубцы ленивые в томатном соу	130	11.47	7.35	16.46	178.10	0.07	16.28	0.03		48.75	143.89	35.83	1.33
п00438	напиток яблочный	200	0.10	0.10	26.40	108.00	0.01	3.00		0.40	5.00	3.00	2.00	1.00
	<b>ВСЕГО в обед</b>		<b>36.40</b>	<b>25.23</b>	<b>122.72</b>	<b>868.55</b>	<b>0.60</b>	<b>53.58</b>	<b>0.22</b>	<b>5.78</b>	<b>176.93</b>	<b>666.60</b>	<b>200.76</b>	<b>12.30</b>
	<b>ВСЕГО в субботу</b>		<b>54.82</b>	<b>49.03</b>	<b>222.18</b>	<b>1550.55</b>	<b>0.80</b>	<b>57.16</b>	<b>0.36</b>	<b>6.43</b>	<b>773.89</b>	<b>1172.17</b>	<b>287.44</b>	<b>15.72</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>558.67</b>	<b>690.51</b>	<b>2991.56</b>	<b>18617.99</b>	<b>10.21</b>	<b>761.14</b>	<b>103.32</b>	<b>237.51</b>	<b>5519.31</b>	<b>9629.64</b>	<b>2705.63</b>	<b>785.80</b>
	<b>Среднее за период:</b>		<b>43.70</b>	<b>55.43</b>	<b>234.01</b>	<b>1551.50</b>	<b>0.80</b>	<b>61.07</b>	<b>8.60</b>	<b>18.00</b>	<b>443.68</b>	<b>746.10</b>	<b>206.45</b>	<b>64.01</b>
	<b>Минимальные нормативные значения</b>		<b>58.00</b>	<b>60.00</b>	<b>252.00</b>	<b>2040.00</b>	<b>0.90</b>	<b>45.00</b>	<b>0.60</b>	<b>8.00</b>	<b>825.00</b>	<b>1238.00</b>	<b>188.00</b>	<b>9.00</b>
	<b>Отклонение от норм, %</b>		<b>-25</b>	<b>-8</b>	<b>-3</b>	<b>-17</b>	<b>-11</b>	<b>+36</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>-46</b>	<b>-40</b>	<b>+10</b>	<b>+70</b>