

СОГЛАСОВАНО:

И.о. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю в г. Канске


_____ О.А. Тертычная

«01» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор


_____ (подпись)

Мухоморова Светлана Сергеевна
директор филиала в г. Канске
Федерального государственного учреждения
«Роспотребнадзор»
по Красноярскому краю
(наименование ОУ)
_____ *Мухоморова Светлана Сергеевна*
(расшифровка)

«01» сентября 2024 г.

Примерное 12-дневное цикличное меню для пищеблоков работающих на сырье для организации питания детей в

Муниципальное учреждение «Общественное учреждение
«Канская средняя общеобразовательная школа»

Наименование общеобразовательной организации

День: первый

День: первый

Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Омлет натуральный	200/ 250	18,18/ 22,38	28,19/ 34,69	4,75/ 5,85	345,44/ 425,15	268,75/ 330,77	23/ 28,27	7,88/ 9,62	1/ 1,15
	Сыр порциями	20/30	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	240	228	0,2	1,4
	Итого		35,35/ 39,55	43,89/ 50,39	55,15/ 56,25	769,19/ 848,9	830,47/ 892,49	283,87/ 289,14	10,2/ 11,94	5,6/ 5,75

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/ 250	5,7/ 7,11	16,44/ 20,55	35,97/ 44,97	324,8/ 406,27	95/ 119,09	-	3,23/ 4,04	42,8/ 53,55
	Рис отварной	150/ 180	5,93/ 7,12	0,6/ 0,72	31,2/ 37,44	153,1/ 183,72	10,4/ 12,48	9,37/ 11,24	0,93/ 1,12	-
	Котлета с соусом томатным основным	75/50 100/50	12,9/ 17,2	19,51/ 26	5,38/ 7,17	275,25/ 367	34,69/ 46,25	94,2/ 125,6	2,25/ 3	-
	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	0,6	120
	Помидор консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Итого:		33,45/ 40,35	37,83/ 48,55	166,71/ 183,74	1190,37/ 1394,21	250,72/ 288,45	148,87/ 182,14	8,9/ 10,65	162,8/ 173,55
	Итого за день:		68,8/	81,72/	221,86/	1959,56/	1081,19/	432,74/	19,1/	168,4/

	79,9	98,94	239,99	2243,11	1180,94	471,28	22,59	179,3
--	------	-------	--------	---------	---------	--------	-------	-------

День: второй
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша рисовая молочная с маслом	200/10 250/10	8,02/ 10	15/ 19	44,01/ 55	312/ 390	241,76/ 302,2	45,08/ 56,35	0,51/ 0,64	2,6/ 3,3
	Масло сливочное порционно	10/ 15	0,1/ 0,15	7,2/ 10,8	0,1/ 0,15	57/ 85,5	1,2/ 1,8	0,04/ 0,06	0,02/ 0,03	-
	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,9	111,4	20,28	0,66	0,48
	Банан	200	2,86	1,04	41	188	15,6	82	1,2	19,6
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Итого		19,15/ 21,18	27,72/ 35,32	139,66/ 150,7	852,65/ 959,15	384,33/ 445,37	160,27/ 171,56	3,38/ 3,52	22,68/ 23,38

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Свекольник с говядиной	200/ 250	1,76/ 2,2	1,28/ 1,6	9,7/ 12,09	93,36/ 116,7	30,16/ 37,7	14,4/ 18	1,22/ 1,53	6,99/ 8,74
	Картофельное пюре	150/ 180	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Шницель рыбный с маслом сливочным	125/ 155	14,9/ 18,5	10,9/ 13,5	1,8/ 2,3	164,8/ 204,4	37,11/ 46,02	27,94/ 34,65	0,76/ 0,94	1,8/ 2,2
	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	95	32,4	21	0,7	0,8
	Итого		28,11/ 32,81	18,15/ 22,09	108,54/ 115,84	722,38/ 814,72	184,18/ 209,14	115,47/ 132,35	5,64/ 6,36	35,29/ 42,58
	Итого за день		47,26/ 56,81	45,87/ 63,86	248,2/ 274,14	1575,03/ 1814,72	568,51/ 647,51	275,74/ 313,35	9,02/ 10,34	57,97/ 65,92

	53,99	57,41	266,54	1773,87	654,51	303,91	9,88	65,96
--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	------	-------

День: третий
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Питт. вещества			Кккал	Витамины, минералы		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/30 230/30	29,08/ 33,44	21/ 24,15	37,2/ 42,78	448,8/ 516,12	329,08/ 378,44	- 1,3	1,1/ 1,15
	Сыр порциями	20/30	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	240	228	0,2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	9,66	79	5,6	1,6	0,26
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37
Итого			44,96/ 49,32	36,68/ 39,83	73,31/ 78,89	843,3/ 910,62	882,18/ 931,54	249,85	2,26/ 2,46

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Питт. вещества			Кккал	Витамины, минералы		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe
	Суп овощной с курицей	200/ 250	7,11/ 7,56	8,88/ 9,72	10,98/ 13,81	149,99/ 169,78	26,04/ 31,8	-	1,64/ 1,83
	Каша перловая	150/ 180	4,35/ 5,22	5,25/ 6,3	34,35/ 41,22	195/ 234	28,5/ 34,3	21/ 25,2	0,9/ 1,08
	Гуляш из говядины	100/ 120	14/ 16,8	11,18/ 13,42	4,58/ 5,5	154,5/ 185,4	13,28/ 15,94	4,7/ 5,64	0,3/ 0,36
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93
	Помидор консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4
Итого			33,18/ 37,3	26,19/ 30,32	126,94/ 137,56	857,71/ 947,4	119,77/ 133,99	69/ 74,14	5,03/ 5,46
Итого за день			78,14/ 86,62	62,87/ 70,15	200,25/ 216,45	1701,01/ 1858,02	1001,95/ 1065,53	318,85/ 323,99	7,29/ 7,92

День: четвертый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Птица тушеная в соусе с овощами и зеленым горошком	200/ 225	9,18/ 10,33	13,78/ 15,5	14/ 15,75	210/ 236	42,95/ 48,31	39,72/ 44,68	1,72/ 1,94	6,13/ 6,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	13,6	56	7,35	5	0,8	3,2
	Печенье	20	2,3	3,5	25,6	158	10,3	12	0,6	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Итого		16,15/ 17,3	17,88/ 19,6	81,8/ 83,55	565,75/ 591,75	74,97/ 80,33	69,59/ 74,55	4,11/ 4,33	9,33/ 10,1

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с макаронами и птицей	200/ 250	2,76/ 3,45	6,31/ 7,89	17,92/ 22,4	145/ 181	19,04/ 23,8	14,08/ 17,6	1,42/ 1,77	0,65/ 0,81
	Голубцы ленивые с соусом	80/35	7,59	8,57	6,79	134,2	34,85	-	1,54	26,35
	Каша пшеничная	150/ 180	5,93/ 7,12	0,6/ 0,72	31,2/ 37,4	153,1/ 182	10,4/ 12,4	9,37/ 11,2	0,93/ 1,12	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	38,4	21,6	5,28	24
	Итого:		24,06/ 25,94	16,78/ 18,48	143,56/ 154,24	837,32/ 902,22	134,24/ 141	88,35/ 93,7	11,06/ 11,6	63/ 63,16
	Итого за день		40,21/ 43,24	34,66/ 38,08	225,36/ 237,79	1403,07/ 1493,97	209,21/ 221,33	157,94/ 168,25	15,17/ 15,93	72,33/ 73,26

День: ПЯТЫЙ
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Минтай тушеный в сметанном соусе	130/ 150	23,38/ 31,16	13,6/ 18,2	7,6/ 10,2	248/ 330,6	74,56/ 99,4	111,46/ 148,6	1,22/ 1,62	3,8/ 5
	Картофельное пюре	150/ 180	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,2	7,35	20,94	2,5	-	0,2	2,4
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Итого:		32,8/ 41,24	19,44/ 25,06	65,6/ 100,5	671,48/ 783,48	145,99/ 179,34	161,16/ 204,87	4,38/ 5,01	37,3/ 43,64

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Щи со свежей капустой картофелем и говядиной	200/ 250	3,74/ 4,67	6,41/ 8,01	10,62/ 13,27	106,6/ 133,2	30,7/ 38,38	-	0,69/ 0,87	21,86/ 27,33
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 180	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Фрикадельки тушеные в сметанном соусе	70/30 100/30	12,63/ 18	13,54/ 19,34	9,16/ 13,09	208,6/ 298	20,8/ 29,7	25,1/ 35,9	2,2/ 3,1	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Кисель	200	-	-	33,93	129	0,68	-	0,1	-
	Кисломолочный 0,125 (штучный)	1	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6
	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Итого:		32,99/ 40,19	28,93/ 37,35	131,74/ 143,52	1046,94/ 1049,92	234,13/ 254,31	133,9/ 159,8	7,28/ 8,84	22,46/ 27,93

Итого за день:			65,79/	48,37/	197,34/	1718,42/	380,12/	295,06/	11,66/	59,76/
			81,43	62,41	244,02	1833,4	433,65	364,67	13,85	71,57

День: шестой
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
	Макароны отварные	150/ 180	5,52/ 6,62	5,29/ 6,35	35,32/ 42,38	153/ 184	12/ 14,4	7,5/ 9	0,75/ 0,9	-
	Сосиска отварная	55	6,05	10,18	0,88	86,19	19,25	11	0,99	-
	Помидор соленный	50	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	38
Итого:			17,33/	16,29/	88,75/	490,16/	113,02/	46,37/	3,93/	40,2
			18,43	17,35	95,81	521,16	115,42	47,87	4,08	

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С
	Суп картофельный с рыбными консервами	200/ 250	7,26/ 9,08	3,65/ 7,56	26,91/ 33,64	196/ 245	33,04/ 41,3	49,07/ 61,34	1,74/ 2,17	28,56/ 35,7
	Рагу из овощей	150/ 180	2,9/ 3,48	7,4/ 8,9	15,4/ 18,5	140/ 168	68/ 82	33/ 39,6	0,8/ 0,96	32/ 38,4
	Котлета с соусом томатным основным	75/50 100/50	12,9/ 17,2	19,51/ 26	5,38/ 7,17	275,25/ 367	34,69/ 46,25	94,2/ 125,6	2,25/ 3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			30,36/	31,38/	123,58/	959,87/	167,28/	219,57/	6,68/	72,56/
			37,06	43,28	135,2	1128,62	201,1	269,84	8,02	86,1
Итого за день:			47,69/	47,67/	212,33/	1450,03/	280,3/	265,94/	10,61/	112,76/
			55,49	60,63	231,01	1649,78	316,52	317,71	12,1	126,3

День: сельмой
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Каша манная молочная с маслом	200/10 250/10	6,56/ 8,2	10,2/ 12,75	45,95/ 57,44	325/ 406,25	88,59/ 110,74	29,26/ 36,58	1,11/ 1,39	7,96/ 9,95
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	-
	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,7	26,5	145	126	31	0,43	0,43
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Итого:		20,63/ 22,27	20,05/ 22,6	101,35/ 112,84	674,75/ 756	250,96/ 273,11	77,93/ 85,25	3,53/ 3,81	8,39/ 10,38

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп гороховый с говядиной	200/250	7,89/ 10,51	5,65/ 7,48	18,79/ 23,49	153,1/ 197,73	29,72/ 37,025	-	2,47/ 3,1	9,5/ 11,88
	Жаркое по-домашнему	250/300	25/ 25,61	19/ 19,69	24,13/ 25,14	364,44/ 379,61	38,4/ 40	53/ 54,76	3,35/ 3,49	11/ 11,42
	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Банан	200	2,86	1,04	41	188	15,6	82	1,2	19,6
	Итого:		43,47/ 46,7	26,57/ 29,09	160,95/ 166,66	1063,76/ 1123,56	135,67/ 144,575	178,3/ 180,06	9,21/ 9,98	52,1/ 54,9
	Итого за день:		64,1/ 68,97	46,62/ 51,69	262,3/ 279,5	1738,51/ 1879,56	386,63/ 417,685	256,23/ 265,31	12,74/ 13,79	60,49/ 65,28

День: восьмой
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества				Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У	С		Ca	Mg	Fe	C
	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20	5	10	0,4	5	5
	Курица в соусе с томатом	50/50	15,7	9,4	3,3	169	27	-	0,9	4	4
	Картофельное пюре	150/ 180	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84	
	Чай без сахара	200	0,2	-	0,1	1	5	4,4	0,8	-	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-	-
	Зефир	30	0,26	0,03	26,6	108,6	8,3	2	0,46	-	-
	Итого:		25,52/ 26,18	15,17/ 16,19	83,95/ 88,36	587,35/ 616,75	102,23/ 110,74	62,1/ 68,67	4,72/ 4,95	34,7/ 39,84	

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества				Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У	С		Ca	Mg	Fe	C
	Щи со свежей капустой картофелем и говядиной	200/ 250	3,74/ 4,67	6,41/ 8,01	10,62/ 13,27	106,6/ 133,2	30,7/ 38,38	-	0,69/ 0,87	21,86/ 27,33	
	Макароны отварные	150/ 180	5,52/ 6,62	5,29/ 6,35	35,32/ 42,38	153/ 184	12/ 14,4	7,5/ 9	0,75/ 0,9	-	-
	Минтай тушеный в сметанном соусе	130/ 150	23,38/ 31,16	13,6/ 18,2	7,6/ 10,2	248/ 330,6	74,56/ 99,4	111,46/ 148,6	1,22/ 1,62	3,8/ 5	
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-	-
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	9,66	79	5,6	1,6	0,26	130	
	Помидор консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-	-
	Кисломолочный 0,125 (штучный)	1	5	3	8	85,5	122	14	0,1	0,6	
	Итого:		45,44/ 55,25	29,46/ 36,72	115,23/ 127,54	894,32/ 1034,52	286,81/ 321,73	153,86/ 192,5	4,81/ 5,54	156,26/ 162,93	

Итого за день:	70,96/ 81,43	44,63/ 52,91	199,18/ 215,9	1481,67/ 1651,27	389,04/ 432,47	215,96/ 261,17	9,53/ 10,49	190,96/ 202,77
-----------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------	---------------------------

День: девятый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Питт. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Запеканка рисово-творожная с повидлом	200/30 230/30	18,62/ 21,41	10,2/ 11,7	80,56/ 92,64	526,6/ 605,59	233,46/ 268,48	65,94/ 75,83	3,85/ 4,43	0,55/ 0,63
	Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118	240	228	0,2	1,4
	Какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,9	111,4	20,28	0,66	0,48
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Сыр порциями	20/30	6,9	8,7	-	108	300	15	0,33	-
Итого:			37,52/ 40,31	29,53/ 31,03	132,96/ 145,04	996/ 1074,99	892,36/ 927,38	334,47/ 344,36	5,41/ 5,99	2,43/ 2,51

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Питт. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с клецками и курицей	200/ 250	3/ 3,75	2,63/ 3,29	13,47/ 16,84	89,55/ 111,94	22,47/ 28,09	11,8/ 14,75	1,22/ 1,52	10,9/ 13,63
	Капуста тушеная	150/ 180	3/ 3,6	13,8/ 16,56	4,95/ 5,94	113/ 135,6	87/ 104,4	29,26/ 35,11	1,21/ 1,45	25,5/ 30,6
	Сарделька отварная	100	7,7	16,79	0,28	182	24,5	19,1	1,26	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
Итого:			21/ 22,35	34,04/ 37,46	94,59/ 98,95	733,17/ 778,16	165,52/ 188,54	103,46/ 112,26	5,58/ 6,12	48,4/ 56,23
Итого за день:			58,52/ 62,66	63,57/ 68,49	227,55/ 243,99	1729,17/ 1853,15	1057,88/ 1115,92	437,93/ 456,62	10,99/ 12,11	50,83/ 58,74

День: десятый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Плов из птицы	200/ 225	16,66/ 18,74	16,5/ 18,56	39,5/ 44,45	392,5/ 441,6	34,39/ 38,69	39,32/ 44,24	1,8/ 2,03	9,3/ 10,5
	Огурец консервированный	50	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	38,4	21,6	5,28	24
	Итого:		22,63/ 24,71	17,59/ 19,65	114/ 118,95	736,25/ 785,35	117,56/ 121,86	97,79/ 102,71	8,77/ 9	45,3/ 46,5

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Рассольник Ленинградский с говядиной	200/ 250	4,02/ 5,03	9,04/ 11,3	25,9/ 32,38	143,62/ 179,52	21,36/ 26,7	20,4/ 25,5	0,8/ 1,1	12,24/ 15,3
	Печень по-строгановски	75/50	13,31	12,29	6,85	262	70,51	13,62	4,12	20,1
	Картофельное пюре	150/ 180	3,29/ 3,95	5,09/ 6,11	22,05/ 26,46	147/ 176,4	42,56/ 51,07	32,83/ 39,4	1,17/ 1,4	25,7/ 30,84
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Компот из с/ф	200	0,56	-	27,89	113,79	12	4	0,8	5,4
	Мармелад	20/30	0,1	0,03	20	64,58	3,47	1,52	0,12	-
	Итого:		27,98/ 29,65	27,27/ 30,55	145,58/ 156,47	943,61/ 1008,91	171,45/ 185,3	91,67/ 103,34	8,5/ 9,03	63,44/ 71,64
	Итого за день:		50,61/ 54,36	44,86/ 50,2	259,58/ 275,42	1679,86/ 1794,26	289,01/ 307,16	189,46/ 206,05	17,27/ 18,03	108,74/ 118,14

День: одиннадцатый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Макароны отварные	150/ 180	5,52/ 6,62	5,29/ 6,35	35,32/ 42,38	153/ 184	12/ 14,4	7,5/ 9	0,75/ 0,9	-
	Горбуша запечённая с овощами	70/60 90/60	14,52/ 18,15	8,03/ 10,04	7,51/ 9,4	160/ 200	86,88/ 108,6	92,88/ 116,1	2,08/ 2,6	9,51/ 11,88
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	12	4	0,8	2,2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Конфета	20	1,38	7,14	-	109,4	37,4	7,6	0,36	-
	Итого:		25,96/ 30,69	21,02/ 24,09	86,74/ 95,69	625,77/ 696,77	162,65/ 186,77	124,85/ 149,57	4,98/ 5,65	11,71/ 14,08

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Борщ из свежей капусты с говядиной	200/ 250	5,7/ 7,11	16,44/ 20,55	35,97/ 44,97	324,8/ 406,27	95/ 119,09	-	3,23/ 4,04	42,8/ 53,55
	Каша гречневая рассыпчатая	150/ 180	4,5/ 5,4	5,1/ 6,12	26/ 31,2	151,5/ 182	18/ 21,6	75,5/ 90,6	2,4/ 2,88	-
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Котлета куриная с маслом сливочным	75/5 100/5	12,6/ 18	5,6/ 8	10,5/ 15	144,2/ 206	31/ 44,3	12,83/ 18,3	0,94/ 1,35	0,21/ 0,3
	Помидор консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
	Компот из кураги	200	1,04	-	30,96	95	32,4	21	0,7	0,8
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	0,1	38
	Итого:		31,76/ 39,47	28,22/ 35,75	154,96/ 173,66	975,72/ 1149,49	253,35/ 294,34	139,63/ 160,2	9,16/ 10,86	81,81/ 92,65

Итого за день:	57,72/ 70,16	49,24/ 59,84	241,7/ 269,35	1601,49/ 1846,26	416/ 481,11	264,48/ 309,77	14,14/ 16,51	93,52/ 106,73
-----------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

День: двенадцатый
Сезон: осенне-зимний

Завтрак:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Капуста тушеная	150/ 180	3/ 3,6	13,8/ 16,56	4,95/ 5,94	113/ 135,6	87/ 104,4	29,26/ 35,11	1,21/ 1,45	25,5/ 30,6
	Тёфтели из говядины	70	10,29	12,12	18,4	177,7	21,27	15,94	1,63	6,3
	Компот из изюма	200	0,5	-	27	110,2	25,7	13,4	1	-
	Хлеб пшеничный	30/40	2,7	0,3	18,25	89,5	7,5	5,25	0,37	-
	Хлеб ржаной	20/25	1,77	0,25	10,35	52,25	6,87	7,62	0,62	-
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	0,6	120
Итого:			20,06/ 20,66	26,87/ 29,63	95,15/ 96,14	628,65/ 651,25	216,34/ 233,74	97,47/ 103,32	5,43/ 5,67	151,8/ 131,4

Обед:

№	Наименование блюда	Вес	Пит. вещества			Ккал	Витамины, минералы			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/ 250	7,81/ 9,76	5,46/ 6,82	15,2/ 19,01	140,1/ 175,1	23,13/ 28,91	37,81/ 47,26	2,42/ 3,02	18,76/ 23,45
	Минтай запечённый с картофелем по-русски	230/ 255	16,08/ 17,93	8,75/ 9,69	24,8/ 27,47	241,74/ 267,77	30,44/ 33,72	-	1,11/ 1,22	11,13/ 12,33
	Хлеб пшеничный	45/60	4,05	0,45	27,37	134,25	11,25	7,87	0,56	-
	Хлеб ржаной	25/30	2,65	0,37	15,52	78,37	10,3	11,43	0,93	-
	Сок фруктовый	200	0,6	-	33	136	10	24	0,4	12
	Огурец консервированный	60	0,42	0,06	1,14	9,6	20,4	-	0,3	-
Итого:			31,61/ 35,41	15,09/ 17,39	117,03/ 123,51	740,06/ 801,09	105,52/ 114,58	81,11/ 90,56	5,72/ 6,43	41,89/ 47,78
Итого за день:			51,67/ 56,07	41,96/ 47,02	212,18/ 219,65	1368,71/ 1452,34	321,86/ 348,32	178,58/ 193,88	11,15/ 12,1	193,69/ 179,18