"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ №
_____

"УТВЕРЖДЕНО"
Директор ООО "Мария"
_____

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.УССУРИЙСКА С 2022 г

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧ.	200	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**465**	**14,62**	**25,1**	**83,41**	**###**	**1,11**	**0,41**	**5,21**	**1,23**	**###**	**162,5**	**###**	**4,96**
Суточный рацион, %					**24,9**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**415**	**23,96**	**35,75**	**69,26**	**576,4**	**1,16**	**0,48**	**4,73**	**1,69**	**###**	**59,27**	**603**	**4,95**
Суточный рацион, %					**24,5**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	20,80	116,80	1,76
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**740**	**20,41**	**24,85**	**116,77**	**813,17**	**2,27**	**13,97**	**1,6**	**15,96**	**354,5**	**118,84**	**647,64**	**12,76**
Суточный рацион, %					**34,6**								

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧ. СОУСОМ	80/20	22,8	18,6	28,35	364,5	0,08	0,27	4,67	0,93	134,53	26,6	140	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**250**	**25,91**	**27,60**	**66,11**	**588,4**	**1,1**	**0,27**	**4,71**	**1,13**	**191,43**	**42,1**	**204,6**	**4,76**
Суточный рацион, %					**25,0**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**470**	**19,56**	**15,68**	**104,74**	**569,56**	**1,28**	**18,36**	**0,06**	**0,63**	**64,8**	**343,2**	**175,4**	**4,66**
Суточный рацион, %					**24,2**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	9,50	19,20	8,60	159,20	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**770**	**22,8**	**34,18**	**143,74**	**850,79**	**2,58**	**20,15**	**0,54**	**3,09**	**384,19**	**150,8**	**775,08**	**14,61**
Суточный рацион, %					**36,2**								

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	229,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6,40	3,60	18,30	196,60	0,08	0,80	0,00	0,59	115,96	36,00	145,89	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**470**	**14,4**	**9,8**	**69,1**	**572,5**	**1,1798**	**1,07**	**0**	**1,6735**	**256,89**	**57,17**	**300,49**	**3,76**
Суточный рацион, %					**24,4**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	290,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	59	0	1,5	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**465**	**14,62**	**25,1**	**83,41**	**587,16**	**1,11**	**1,91**	**5,21**	**1,23**	**167,43**	**162,5**	**191,27**	**4,96**
Суточный рацион, %					**25,0**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,78	4,40	5,10	60,05	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**660**	**17,53**	**22,99**	**107,04**	**769,79**	**1,40**	**12,99**	**0,16**	**2,14**	**671,79**	**322,74**	**527,77**	**4,98**
Суточный рацион, %					**32,8**								

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ЯБЛОКО	100	9,87	17,33	8,8	160,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**500**	**18,14**	**23,3**	**83,23**	**576,95**	**2,18**	**0,27**	**4,71**	**8,33**	**136,25**	**192,1**	**315,38**	**11,66**
Суточный рацион, %					**24,6**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**555**	**14,42**	**24,85**	**91,36**	**570,61**	**1,64**	**10,91**	**5,21**	**1,38**	**176,73**	**161,15**	**202,32**	**6,51**
Суточный рацион, %					**24,3**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
НАРЕЗКА ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	52,335	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП КУРИННЫЙ С КЛЁЦКАМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	166,90	24,90	1,50
ПЛОВ	200	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**740**	**23,02**	**19,62**	**117,34**	**818,29**	**2,25**	**16,15**	**1,65**	**10,03**	**252,98**	**466,5**	**115,03**	**8,24**
Суточный рацион, %					**34,8**								

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ГУЛЯШ	80	11,20	6,50	4,00	162,4	0,04	1,10	0,00	0,00	145,20	175,00	0,00	0,58
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**480**	**24**	**11,45**	**88,89**	**555,65**	**1,77**	**19,3**	**0,06**	**0,33**	**166,2**	**399,6**	**160,8**	**3,48**
Суточный рацион, %					**23,6**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ МОЛОЧ.	150	17,36	23,94	44,66	335,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**410**	**21,27**	**33,09**	**89,77**	**583,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**230,54**	**252,32**	**84,31**	**3,54**
Суточный рацион, %					**24,8**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С м/р	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	6,00	21,24	152,16	0,10	8,50	0,00	0,20	133,50	37,20	124,40	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**770**	**17,74**	**24,5**	**107,84**	**772,99**	**2,4**	**34,99**	**0**	**4,27**	**520,89**	**193,21**	**435,32**	**8,13**
Суточный рацион, %					**32,9**								

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,25	6,15	35,25	294	0,67	0	0,06	7,77	97,32	277,5	89,91	7,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**470**	**27,76**	**12,26**	**77,25**	**587**	**1,76**	**0,02**	**27,06**	**16,77**	**142,02**	**449,2**	**129,61**	**12,09**
Суточный рацион, %					**25,0**								

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	60/20	3,12	6,16	32,96	200	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6	11,2	26,4	238	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**440**	**12,22**	**18,06**	**97,06**	**584,9**	**1,67**	**0,27**	**4,71**	**8,33**	**136,25**	**199,8**	**301,38**	**11,66**
Суточный рацион, %					**24,9**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	60	1,30	1,50	4,50	46	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,48	212,09	0,61
БОРЩ	200	5,51	6,39	29,90	191,68	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	212,09	44,48	0,61
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННА	80	19,61	5,41	4,7	146	0,07	0,02	27	8,85	29,7	155,3	25,1	1,3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**660**	**40,52**	**18,65**	**131,99**	**814,53**	**2,00**	**22,44**	**27,22**	**10,04**	**450,76**	**630,57**	**459,97**	**5,52**
Суточный рацион, %					**34,7**								

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**465**	**14,92**	**25**	**90,11**	**585,71**	**2,13**	**0,41**	**5,21**	**1,38**	**168,13**	**173,2**	**182,47**	**7,65**
Суточный рацион, %					**24,9**								

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	20,00	23,40	13,80	248,50	0,06	0,21	0,02	0,56	180,64	15,20	398,40	0,19
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВ.	25	0,45	3,35	1,3	38	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	26,67	140	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12

Итого за прием пищи:	**415**	**23,96**	**35,75**	**69,26**	**576,4**	**1,16**	**0,48**	**4,73**	**1,69**	**###**	**59,27**	**603**	**4,95**
Суточный рацион, %					**24,5**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,70	4,30	29,44	171,9	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50
ПЛОВ	200	10,6	10,8	21,8	330	0,1	3,95	0,13	0,6	26,98	262,95	52,78	0,46
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	9,7	1,9	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**710**	**21,11**	**19,08**	**117,41**	**788,39**	**1,78**	**11,4**	**0,17**	**2,54**	**260,47**	**320,35**	**374,46**	**5,17**
Суточный рацион, %					**33,5**								

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЁНЫЕ С СЫРОМ	150/20	8,00	12,90	34,95	297,00	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**340**	**10,91**	**21,65**	**80,66**	**545,35**	**1,62**	**10,73**	**0,84**	**4,84**	**239,84**	**250,87**	**89,16**	**5,09**
Суточный рацион, %					**23,2**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	90/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**240**	**20,37**	**32,69**	**98,17**	**579,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**236,44**	**244,52**	**82,41**	**3,44**
Суточный рацион, %					**24,7**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0,72	3,12	5,7	50,4	0,01	11,7	1,48	7,83	16,2	7,65	12,15	0,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	2,96	4,48	17,84	119,06	0,1	2,11	0,08	0,43	198,68	44,19	212,48	0,61
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,37	5,12	29,38	245	0,57	0	0,04	7,25	95,32	37,5	267,91	6,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2

молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**660**	**21,21**	**25,00**	**124,12**	**813,27**	**2,78**	**13,97**	**1,60**	**16,11**	**357,90**	**235,14**	**538,54**	**15,55**
Суточный рацион, %					**34,6**								

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.	180	9,87	17,33	8,8	406	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**420**	**12,97**	**18,03**	**46,5**	**552,9**	**1,1**	**0,27**	**4,67**	**1,08**	**40,93**	**154,5**	**41,27**	**4,76**
Суточный рацион, %					**23,5**								
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫР	15	4,64	5,90	8,85	71,66	0,01	0,14	0,50	0,10	76,00	7,00	100,00	0,20
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,87	10,2	36,8	250,6	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ЯБЛОКО	100	0,30	0,00	8,60	40,00	0,02	10,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**555**	**14,42**	**24,85**	**91,36**	**570,61**	**1,64**	**10,91**	**5,21**	**1,38**	**176,73**	**161,15**	**202,32**	**6,51**
Суточный рацион, %					**24,3**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С Р/М	60	0,60	7,10	3,00	47,4	0,06	14,78	0,00	1,90	127,12	97,94	17,76	0,66
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	3	4,5	10,1	90,375	0,12	11,44	0,00	0,94	113,24	22,40	127,96	0,82
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	4,90	5,50	13,10	219,00	0,08	0,27	0,00	0,93	134,53	6,67	140,00	0,87
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**770**	**18,25**	**24,65**	**125,1**	**818,83**	**2,5**	**26,49**	**0,2**	**4,07**	**501,99**	**196,01**	**520,92**	**13,14**
Суточный рацион, %					**34,8**								

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ													
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,01	8,30	0,06	77,00	0,00	0,00	0,04	0,05	50,50	1,00	50,00	0,00
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧ.	90/20	17,36	23,94	44,66	305,50	0,07	0,23	0,80	4,49	173,64	236,72	13,51	0,65
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1

БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,45	22,05	73,35	1,53	0	0	0,15	3,4	4,9	18,9	2,79
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**260**	**21,27**	**33,09**	**89,77**	**553,85**	**1,6**	**0,23**	**0,84**	**4,69**	**230,54**	**244,52**	**92,11**	**3,54**
Суточный рацион, %					**23,6**								

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОУСОМ	80	7,16	10,88	10,80	134,76	0,06	0,16	0,00	0,30	35,20	116,80	20,80	1,76
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	8,9	4,1	39,84	221,9	0,2	18,2	0,06	0,18	14,6	210	140	0,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,3	14,7	48,9	1,02	0	0	0,15	3,4	12,6	4,9	2,79
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,4	8	40	0	0	0	0	2,7	1,9	9,7	0,1
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**470**	**19,56**	**15,68**	**104,74**	**569,56**	**1,28**	**18,36**	**0,06**	**0,63**	**64,8**	**343,2**	**175,4**	**4,66**
Суточный рацион, %					**24,2**								

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,05	6,95	0,00	0,49	21,19	24,00	133,98	0,32
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	2,64	4,30	15,12	114,4	0,10	0,50	0,04	1,30	197,30	16,90	166,90	1,50
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	80	9,50	19,20	8,60	159,20	0,19	12,70	0,30	1,00	30,00	39,00	239,00	2,00
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,75	6,15	38,50	198,00	0,20	0,00	0,20	0,00	114,60	40,00	210,00	5,01
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	8,9	1,9	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,6	29,4	128,45	2,04	0	0	0,3	6,8	25,2	5,8	5,58
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,8	16	77,6	0	0	0	0	5,4	3,8	19,4	0,2
молоко	200	5,6	7	9	121,4	0,08	2,6	0,04	0	240	0,2	28	12
Итого за прием пищи:	**770**	**22,8**	**34,18**	**143,74**	**850,79**	**2,58**	**20,15**	**0,54**	**3,09**	**384,19**	**150,8**	**775,08**	**14,61**
Суточный рацион, %					**36,2**								