



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ <<СШ № 16>> _____ Н.П.Федорченко
« 01 » ноября 2017 год

**ДВЕННАДЦАТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период 2017-2018 г.г.
для инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа № 16»**

п. Заветы Ильича
ул. Николаева, д. 10
тел. 8 (42138) 6-33-50

Понедельник

День 1

Сезон осенне-зимний,весенне-летний

№ рец.	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12						13 14 15 16 17			
Завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	J
07023																
1055	Изделия колбасные вареные (сосиски) для школьного питания, отварные	49	4,58	7,38	0,4	113	0,01	0	0	0,2	0,02	12,5	68,6	0	0,9	0
244	Кукуруза консервированная	75	5,475	3,3	30,6	173,08	0,2	0	0	0	0,075	17,6	155,78	56,95	2,48	0
	Кисломолочный продукт, натуральный или фруктовый (биойогурт)	100	3,70	2,50	10,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	91,00	0,00	0,00	0,01
10031	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,30	0,04	3,58	0,04	0
11001	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	130	0,60	0,60	14,70	65,80	0,04	14,0	0,0	0,3	0,03	22,40	12,16	7,16	0,20	0,00
13002, 13001	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами ил хлеб зерновой	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			15,96	14,38	76,68	524,98	0,32	14,00	0,00	0,76	0,19	204,40	344,58	70,89	4,12	0,02
Обед 1																
244	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	0,06	2,00	12,00	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	23,85	11,95	4,00	0,10	0
05003	Яйцо диетическое отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,02	0,00	0,10	0,00	0,17	22,00	76,80	4,80	0,60	0,01
02033	Борщ с мелкошинкованными овощами вегетерианский	250	4,42	11,78	5,25	163,75	0,10	8,38	0,00	2,38	0,15	43,78	140,00	31,80	5,45	0
07018	Суфле из печени	80	13,56	6,42	7,32	145,27	0,23	12,15	5,18	0,68	1,34	6,56	210,22	12,52	4,63	0
08005	Картофельное пюре	100	2,13	4,94	14,27	110,31	0,13	12,07	0,02	0,13	0,06	8,40	49,09	19,09	0,76	0
407	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,000	2,260	0,020	20,000	36,000	14,000	0,600	0,000
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			30,96	29,04	88,54	772,73	0,79	50,60	5,30	6,50	1,86	126,75	583,26	104,01	13,24	0,03
Итого за день		63,76	61,45	214,38	1737,41	1,45	79,08	5,41	9,37	2,43	724,28	1224,35	214,34	18,38	0,06	

Вторник
 День 2
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
№ рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I
Завтрак																
05001	Омлет натуральный из диетических яиц	80	6,46	7,29	1,15	95,77	0,04	2,40	0,00	0,00	0,00	0,77	0,10	0,00	0,00	0,01
358/3	Зеленый горошек с/м отварной с маслом	30	1,40	1,30	2,40	27,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,70	0,40	0,03	0,00	0
	Кисломолочный продукт, натуральный или фруктовый (йогурт)	100	3,70	2,50	10,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	91,00	0,00	0,00	0,01
10031	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,30	0,04	3,58	0,04	0
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)	20	1,50	2,40	14,30	85,20	0,00	1,20	0,02	1,08	0,00	43,10	45,10	3,30	0,40	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			14,66	14,09	48,83	381,07	0,11	3,60	0,04	1,45	0,06	196,47	153,64	10,11	0,94	0,03
Обед																
01006	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,60	9,00	6,20	108,90	0,02	15,50	0,00	1,65	0,12	44,20	18,70	11,50	0,70	0
592	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,80	5,70	20,50	143,70	0,03	5,80	0,17	0,73	0,10	130,10	288,00	32,70	0,40	0
07014	Гуляш из отварного мяса говядины	80	13,11	6,75	2,8	126,43	0,08	0,8	0,01	0,08	0,16	19,5	77,32	11,97	2,23	0
08001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,053	0,07	12,38	132,35	88,86	2,96	0
407	Сок фруктовый или овощной абрикосовый, вишневый, сливовый или овощной морковный или томатный	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,000	2,260	0,02	20,000	36,000	14,000	0,600	0,000
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			34,93	28,30	113,63	830,11	0,56	40,10	0,20	5,75	0,59	228,34	611,57	176,83	7,99	0,02
Итого за день			64,39	58,38	192,29	1539,06	0,77	45,03	0,37	7,27	1,00	728,65	1045,71	207,04	9,87	0,08

Среда
 День 3
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
N рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У				B 1 C A E B 2					Ca P Mg Fe I				
Завтрак																
07057	Котлета куриная	50	6,60	9,73	6,27	141,47	0,00	0,00	0,00	0,21	0,04	25,93	142,00	1,93	0,27	0
08004	Макаронные из-лия группы "А" отварные	100	3,50	4,40	23,30	133,10	0,02	0,00	0,01	0,05	0,01	10,60	31,90	5,80	0,50	0
13	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	20	5,2	5,22	0	68,8	0,00 6	0,16	0,04 6	0,1	0,00 6	200	128	9	0,16	0
10030	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	10	42,3	0	2,80	0,00	0,02	0	12,34	1,58	2,92	0,08	0
13017	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,00 7
Итого			16,96	19,95	50,27	439,85	0,10	2,96	0,06	0,68	0,12	249,4 7	320,48	22,85	1,51	0,01
Обед																
531	Салат из свеклы с чесноком и р/м	60	1,40	5,10	7,40	78,62	0,01	9,00	0,00	0,78	0,03	39,60	87,20	18,60	0,90	0
104/2	Рассольник Ленинградский	250	3,20	5,10	10,20	126,70	0,01	8,20	0,15	0,30	0,07	27,90	174,60	28,20	0,90	0
07002	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,91	0,00	2,31	0,08	27,51	157,45	15,48	0,17	0,03
08005	Картофельное пюре	100	2,13	4,94	14,27	110,31	0,13	12,07	0,02	0,13	0,06	8,40	49,09	19,09	0,76	0
407	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,00	2,26 0	0,02	20,00 0	36,000	14,00 0	0,600 00	0,00 00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,00 7
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			20,85	21,41	95,56	725,89	0,45	48,18	0,17	6,76	0,38	125,5 7	563,54	113,1 7	4,43	0,05
Итого за день			46,88	51,09	174,60	1414,24	0,70	54,17	0,28	7,50	0,86	649,5 4	1119,8 2	174,9 3	6,69	0,07

Четверг
 День 4
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
№ рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I

Завтрак

04019	Каша молочная жидкая манная	200	8,40	10,80	36,00	275,60	0,04	0,00	0,00	0,06	0,02	216,08	183,86	29,88	0,26	0
	Творожное изделие промышленного производства с фруктовым наполнителем	50	3,65	1,95	5,25	52,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	69,00	90,00	0,00	0,10	0
434	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,40	0,04	1,08	0,80	0,00	0,24	221,14	122,75	0,20	0,70	0,02
13019	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			19,85	19,75	74,11	551,70	0,15	1,08	0,80	0,36	0,30	506,82	413,61	33,28	1,56	0,03

Обед

01017	Салат из моркови с сахаром и р/м	60	0,7	4,24	5,56	64,05	0,03	1,9	0,0	0,9	0,036	14,79	37,60	25,90	0,39	0
134/2	Суп молочный рисовый	250	4,80	5,80	29,00	215,00	0,01	0,00	0,01	0,25	0,00	240,00	20,68	7,50	0,10	0,02
352/3	Шарики из индейки в томатно-сметанном соусе	80	9,10	12,20	10,30	183,70	0,13	0,68	3,80	0,18	0,04	16,29	291,60	13,05	2,00	0
08007	Капуста тушеная	100	1,58	3,82	14,69	72,57	0,03	8	0,02	0,27	0,03	41,03	34,83	17,60	0,73	0
681	Компот из сухофруктов (курага)	200	1,04	0,06	26,17	107,40	0,02	0,80	0,00	0,00	0,04	52,40	29,20	21,00	0,60	0
11001	Плоды и ягоды свежие (груши)	125	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	7,50	0,00	0,50	0,05	28,50	20,00	15,00	3,10	0,00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			22,06	27,76	129,44	855,82	0,52	29,03	3,83	2,44	0,32	395,17	493,11	117,85	8,02	0,04
Итого за день			55,40	58,62	248,65	1754,14	0,78	32,23	4,69	2,84	0,96	1172,44	1125,86	188,09	10,15	0,08

Пятница
 День 5
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
N рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I

Завтрак

473	Оладьи из муки	100	8,80	6,93	37,20	251,47	0,01	8,93	0,40	2,40	0,08	164,93	129,73	12,00	0,67	0
07059	Котлета рубленая из птицы (курица)	50	9,05	9,60	5,90	146,60	0,00	0,00	0,00	0,21	0,06	38,90	213,00	2,90	0,40	0
	Кисломолочный продукт	100	3,70	2,50	10,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	91,00	0,00	0,00	0,01
	Творожное изделие промышленного производства с фруктовым наполнителем	100	3,50	2,50	6,00	95,59	0,01	0,06	0,00	0,00	0,01	138,00	180,00	0,00	0,20	0
10031	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,30	0,04	3,58	0,04	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			26,65	22,13	80,08	666,76	0,09	8,99	0,40	2,91	0,21	493,73	630,77	21,68	1,81	0,02

Обед

01044	Огурец свежий	30	0,30	0,00	0,80	4,20	0,02	4,60	0,00	0,03	0,01	12,80	20,50	9,40	0,29	0
108/2	Суп Крестьянский с крупой	250	2,60	3,70	13,80	111,90	0,00	5,00	0,05	2,45	0,14	80,70	157,20	26,20	0,60	0
07010	Жаркое по-домашнему	175	21,68	11,63	14,49	273,94	0,17	7,64	0,04	0,33	0,22	38,32	247,73	53,08	3,76	0
686	Отвар шиповника	200	0,50	0,20	15,70	75,70	0,02	6,00	0,00	3,40	0,00	59,70	2,70	2,70	0,50	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
11001	Плоды и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	0,08	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00
Итого			31,57	17,32	105,31	752,34	0,54	48,24	0,09	7,79	0,57	205,68	529,33	172,18	6,25	0,02
Итого за день			74,41	67,20	221,87	1833,48	1,02	93,59	0,58	10,86	1,17	1078,31	1386,47	225,96	9,90	0,05

Суббота
 День 6
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
N рец. **	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У	В 1 С А Е В 2					Ca P Mg Fe I							
Завтрак																
608	Завтрак зерновой витаминизированный с молоком	175	5,10	5,50	8,20	146,00	0,03	0,88	0,02	0,00	0,20	154,40	28,60	11,20	1,03	0
	Кисломолочный продукт, натуральный или фруктовый (йогурт)	100	3,70	2,50	10,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	91,00	0,00	0,00	0,01
10018	Напиток кофейный на витаминизированном молоке	200	4,20	3,50	14,70	107,42	0,03	2,60	0,09	0,00	0,01	135,40	90,00	18,00	0,10	0,02
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			14,60	12,10	43,90	386,62	0,13	3,48	0,11	0,30	0,25	425,40	226,60	32,40	1,63	0,04
Обед																
532	Салат из белокочанной капусты с яблоками и р/м	60	0,80	4,20	5,00	62,45	0,03	1,60	0,10	0,83	0,04	32,00	44,00	16,00	0,70	0
02049	Суп овощной на м/б	250	2,00	3,00	11,20	80,90	0,02	26,00	0,05	0,28	0,16	49,60	149,78	23,90	0,50	0
07013	Бефстроганов из отварной говядины	80	13,80	6,60	4,50	142,10	0,06	0,28	0,00	1,60	0,10	39,90	266,40	12,40	0,09	0
08001	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,58	5,61	24,71	172,48	0,14	0	0,02	0,053	0,07	12,38	132,35	88,86	2,96	0
407	Сок фруктовый или овощной абрикосовый, вишневый, сливовый или овощной морковный или томатный	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,000	2,260	0,020	20,000	36,000	14,000	0,600	0,000
11001	Плоды и ягоды свежие (груши)	125	0,60	0,60	14,70	70,50	0,03	7,50	0,00	0,50	0,05	28,50	20,00	15,00	3,10	0,00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			27,62	21,25	119,53	807,03	0,57	53,38	0,17	6,50	0,56	184,54	707,73	187,96	9,05	0,02
Итого за день			56,30	50,14	205,89	1579,98	1,06	72,76	0,31	7,40	1,11	799,15	1130,33	246,36	12,17	0,07

Понедельник
 День 7
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
N рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I
Завтрак																
622	Изделия формованные из филе рыбы	50	5,00	4,00	9,50	94,00	0,00	0,00	0,00	2,20	0,03	14,06	167,00	0,00	0,20	0,02
08002	Рис отварной	100	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0,00	0,02	0,05	0,01	0,78	39,55	12,43	0,34	0
01044	Огурец свежий	30	0,30	0,00	0,80	4,20	0,02	4,60	0,00	0,03	0,01	12,80	20,50	9,40	0,29	0
10018	Напиток кофейный на витаминизированном молоке	200	4,20	3,50	14,70	107,42	0,03	2,60	0,09	0,00	0,01	135,40	90,00	18,00	0,10	0,02
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
11001	Плоды и ягоды свежие (мандарин)	90	0,60	0,60	13,72	65,80	0,00	9,80	0,00	0,18	0,00	22,40	15,30	9,90	3,10	0,00
Итого			14,08	13,13	68,68	468,79	0,14	17,00	0,11	2,76	0,10	186,04	349,35	52,93	4,53	0,05
Обед																
01026	Салат из свежих помидор с р/маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,0	0,03	11,74	0,00	1,22	0,02	10,23	16,52	16,44	0,46	0
589, 261	Щи из свежей капусты с яйцом	290	8,10	9,80	18,20	159,10	0,02	8,80	0,25	0,23	0,20	179,70	191,60	22,60	0,70	0,01
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,544	24,92	6,824	246,2	0,184	3,104	0,024	0,288	0,088	43,2	222,688	52,128	1,650	0,000
10114	Кисель из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,20	0,08	23,30	76,88	0,26	57,50	0,10	2,14	0,26	19,64	13,52	8,10	0,28	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			32,65	44,93	79,25	717,78	0,76	91,14	0,37	4,86	0,69	254,93	503,53	117,07	4,19	0,03
Итого за день			57,72	67,49	219,32	1626,40	1,11	129,40	0,53	8,61	1,18	740,77	1111,26	228,79	12,19	0,09

Вторник
 День 8
 Сезон осенне-зимний, весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
N рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I
Завтрак																
05001	Омлет натуральный из диетических яиц	100	8,08	9,12	1,44	119,71	0,05	3,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,12	0,00	0,00	0,01
	Кисломолочный продукт	100	3,70	2,50	10,50	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	135,00	91,00	0,00	0,00	0,01
434	Какао с молоком	200	6,20	6,40	22,36	169,40	0,04	1,08	0,80	0,00	0,24	221,14	122,75	0,20	0,70	0,02
13	Сыр полутвердый с жирностью до 45%	20	5,2	5,22	0	68,8	0,006	0,16	0,046	0,1	0,006	200	128	9	0,16	0
4	Масло сливочное 82,5%	10	0,05	8,20	0,02	74,80	0,00	0,80	0,06	0,10	0,09	354,00	187,50	4,90	0,96	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
Итого			24,83	32,04	44,82	565,91	0,17	5,04	0,91	0,50	0,38	911,70	546,37	17,30	2,32	0,05
Обед																
553	Морковь тёртая с сахаром	60	0,72	4,24	5,84	63,55	0,02	10,10	0,10	0,94	0,03	67,70	25,20	15,20	0,50	0
107	Суп рыбный с картофелем	275	13,00	5,10	17,90	153,50	0,01	15,50	0,00	0,80	0,10	26,50	134,60	29,50	0,70	0
332	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,54	24,92	6,82	246,2	0,18	3,1	0,02	0,29	0,09	43,2	222,69	52,13	2,54	0
407	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,000	2,260	0,020	20,000	36,000	14,000	0,600	0,000
	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	0,08	12,00	42,00	63,00	0,00	0,00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			40,35	36,25	121,48	885,85	0,56	61,70	0,12	5,87	0,44	171,56	519,69	191,63	5,44	0,02
Итого за день			84,31	87,50	232,77	1962,11	1,10	94,60	1,11	7,37	1,12	1417,02	1450,53	247,93	9,67	0,08

Среда
 День9
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
№ рец. **	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Са	Р	Mg	Fe	I
Завтрак																
228	Каша жидкая на молоке (пшено)	200	8,69	8,84	40,25	295,44	0,29	1,92	0,04	0,06	0,05	184,29	239,52	55,50	1,48	0
	Бийогурт фруктовый	100	3,7	2,5	10,5	79	0,03	0,6	0,01	0	0,15	135	91	15	0,1	0,01
10018	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами (на молоке)	200	3,84	3,36	21,42	130,2	0,4	31,34	0,02	0,00	0,4	125,54	90,00	15,14	0,14	0,02
13002, 13001	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами или хлеб зеоновой	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
11001	Плоды и ягоды свежие	175	1,5	0,34	13,72	73,1	0,07	102,0	0,0	0,4	0,05	57,8	40,3	22,8	0,0	0,00
Итого			19,36	15,64	96,39	631,94	0,86	135,86	0,07	0,71	0,69	503,23	477,77	111,59	2,22	0,04
Обед																
01026	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	1,91	93,0	0,03	11,74	0,00	1,22	0,02	10,23	16,52	16,44	0,46	0
02019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	4,05	9,12	14,4	154,77	0,05	3,07	0,03	0,13	0,05	16,75	84,23	15,3	2,02	0
07054	Филе птицы (курица) тушеное в соусе томатном	80	9,42	9,28	2,46	129,91	3,23	3,23	0,02	0,07	0,08	17,72	88,74	14,79	0,97	0
08002	Рис отварной	100	2,38	4,43	19,46	143,17	0,02	0,00	0,02	0,05	0,01	0,78	39,55	12,43	0,34	0
407	Сок фруктовый или овощной абрикосовый, вишневый, сливовый или овощной морковный или томатный	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,00	2,26	0,02	20,00	36,000	14,00	0,60	0,00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			21,26	33,16	97,65	799,45	3,62	36,04	0,07	4,71	0,30	67,64	324,24	90,76	5,49	0,02
Итого за день			52,41	72,07	220,62	1747,89	4,60	194,26	0,21	5,58	1,17	794,41	1002,42	217,83	9,42	0,05

Четверг
 День 10
 Сезон осенне-зимний,весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
№ рец. **	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Са	Р	Mg	Fe	I
Завтрак																
01044	Огурец свежий	30	0,24	0,0	0,8	4	0,06	1,5	0	0,03	0,07	6,9	20,5	9,4	0,30	0
307	Биточки мясные рубленые запеченные	53	7,60	5,2	6,7	106,00	0,05	0	0	0	0,093	16,32	67,35	12,00	0,68	0,02
08004	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,61	4,47	19,28	133,46	0,04	0,00	0,02	0,05	0,01	3,95	23,34	5,12	0,50	0
434	Какао на молоке	200	6,20	6,40	22,36	169,40	0,04	1,08	0,80	0,00	0,24	221,14	122,75	0,20	0,70	0,02
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	16	0,50	0,007
Итого			19,25	16,70	59,62	467,26	0,26	2,58	0,82	0,38	0,45	248,91	250,94	42,72	2,68	0,05
Обед																
01017	Салат из моркови с сахаром с растительным маслом	60	0,7	4,24	5,56	64,05	0,03	1,9	0,0	0,9	0,036	14,79	37,60	25,90	0,39	0
02013/02037	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) и мясными фрикадельками	270	8,50	6,60	14,72	177,63	0,125	6,05	0,04	0,34	0,08	58,54	162,35	44,2	1,8	0
07002	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	100	9,28	5,03	4,27	131,66	0,01	0,91	0,00	2,31	0,08	27,51	157,45	15,48	0,17	0,03
08005	Пюре картофельное	100	2,13	4,94	14,27	110,31	0,13	18,1	0,02	0,1	0,06	8,9	75,5	19,5	0,76	0
10104	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,22	0,08	22,48	73,52	0,26	61,5	0,1	2,2	0,26	16,50	7,26	8,62	0,34	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
11001	Плоды и ягоды свежие	130	0,60	0,60	14,70	65,80	0,04	14,0	0,0	0,3	0,03	22,40	12,16	7,16	0,20	0,00
Итого			25,7	22,5	105,0	765,6	0,9	112,5	0,2	7,1	0,7	150,8	511,5	138,7	4,8	0,05
Итого за день			59,36	47,91	212,08	1582,18	1,255	117,15	1,03	8,11	1,461	667,13	986,21	221,29	8,13	0,114

Пятница
 День 11
 Сезон осенне-зимний, весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12					13 14 15 16 17				
№ рец.**	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I
Завтрак																
06001	Запеканка из творога	100	15,77	10,41	16,67	232,32	0,04	0,2	0,05	0,35	0,21	129,32	183,98	21,41	0,61	0
	Джем фруктовый	20	0,10	0,02	14,60	56,80	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,10	0
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,40	4,48	19,88	137,78	0,26	14,00	0,02	0,00	0,24	171,66	126,00	20,20	0,18	0,02
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
11001	Плоды и ягоды свежие	95	0,80	0,40	13,72	47,00	0,04	60,00	0,00	0,29	0,03	34,00	32,30	23,75	3,10	0,00
Итого			22,67	15,91	75,37	528,10	0,41	74,68	0,07	0,94	0,52	337,98	359,28	68,56	4,49	0,03
Обед																
01006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,64	9,09	4,3	68,73	0,01	10,69	0	1,65	0,01	19,92	14,09	8,41	0,57	0
02017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10,25	4,57	16,85	168,2	0,1	8,9	0,03	0,73	0,1	102,15	165,4	54,35	1,32	0
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	21,68	11,63	14,49	273,94	0,17	7,64	0,04	0,33	0,22	38,32	247,73	53,08	3,76	0
407	Сок фруктовый или овощной абрикосовый, вишневый, сливовый или овощной морковный или томатный	200	0,60	0,20	30,40	136,00	0,02	8,000	0,00	2,26	0,02	20,00	36,000	14,00	0,600	0,00
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			37,41	26,53	95,06	789,47	0,57	45,23	0,07	5,95	0,47	182,55	522,42	147,64	7,35	0,017
Итого за день			78,72	62,3867	222,07	1788,89	1,1	121,47	1,0333	8,9967	1,37667	963,1367	1174,9567	235,64	13,384	0,064

Суббота
 День 12
 Сезон осенне-зимний, весенне-летний

1	2	3	4 5 6			7	8 9 10 11 12						13 14 15 16 17				
№ рец. **	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	В 2	Ca	P	Mg	Fe	I	

Завтрак

01044	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,78	4,2	0,06	1,5	0	0,03	0,01	6,9	12,6	4,2	0,3	0
347	Биточки рубленные из филе птицы (цыплята) собственного производства	50	8,1	6,7	8,45	132,5	0,055	1,3	0,03	0,03	0,075	19,8	241,28	9,29	0,78	0
08004	Изделия макаронные группы А отварные	100	3,61	4,47	19,28	133,46	0,04	0,00	0,02	0,05	0,01	3,95	23,34	5,12	0,50	0
10031	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,98	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	16,30	0,04	3,58	0,04	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
11001	Фрукты и ягоды свежие	130	0,60	0,60	14,70	65,80	0,04	14,0	0,0	0,3	0,03	22,40	12,16	7,16	0,20	0,00
Итого			14,15	12,4	63,69	430,06	0,265	16,8	0,05	0,67	0,185	69,95	306,42	32,55	2,32	0,007

Обед

01013	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,57	4,25	5,73	66,31	0,02	16,02	0	1,13	0,02	27,43	18,88	10,4	0,37	0
02034	Борщ сибирский вегетарианский	250	3,7	4,17	10,05	115,4	0,075	8,35	0,03	0,3	0,075	65,52	95,95	34,78	1,62	0
07062	Рыба (филе) запеченная под соусом для детского питания	80	15,61	8,95	3,29	207,57	0,008	0,168	0,02	2,23	0,152	114,68	343,94	24,68	0,168	0,03
08005	Пюре картофельное	100	2,13	4,94	14,27	110,31	0,13	18,10	0,02	0,13	0,60	8,90	49,09	19,09	0,50	0
10003	Компот из ягод быстрозамороженных (клубника)	200	0,17	0,08	17,61	69,66	0	13,2	0	0,4	0,01	8,8	5,06	3,96	0,15	0
13002	Хлеб из муки пшеничной 1 сорта обогащенный витаминами и минералами	20	1,6	0,6	10,5	54,2	0,07	0,00	0,00	0,30	0,04	0,6	17	3,2	0,50	0,007
13003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,64	0,44	18,52	88,40	0,20	10,0	0,0	0,68	0,08	1,56	42,20	14,60	0,6	0,01
Итого			26,42	23,43	79,97	711,85	0,503	65,838	0,07	5,17	0,977	227,49	572,12	110,71	3,908	0,047
Итого за день			52,33	50,36	205,97	1587,88	1,97	85,85	0,13	8,33	1,39	615,31	1097,74	161,13	6,88	0,09