

ДЕНЬ 1

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
539	Каша гречневая молочная	220	4,95	4,77	35,75	205,73	0,13	0	0	0,28	19,8	8,25	118,8	1,65
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	0,009	0,15	0,05	0,1	176,1	7,1	100,4	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			11,77	19,23	61,74	467,11	0,159	0,15	0,11	0,9	210,55	20,99	274,2	3,36

23,5%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
33	Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	1,08	3,65	5,02	57,25	0,012	5,21	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
216	Суп крестьянский с крупой	250	2	4,49	16,25	113,41	0,04	18,8	0	0,8	32	4,27	200	0,1
598	Бефстроганов	100	13	15,05	5,9	211,05	0,01	3,3	0,03	0,03	38	0,25	180	0,19
440	Капуста тушеная	180	3,34	7,78	15,6	145,78	0,06	58,32	0	1,8	104,4	39,8	116,5	1,44
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,84	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			22,96	31,49	87,76	726,29	0,182	87,47	0,03	4,18	247,29	60,16	589,64	4,01

36,5%

Итого в день при 2-х разовом питании

34,73 50,72 149,5 1193,4 0,341 87,62 0,14 5,08 457,84 81,15 863,84 7,37
60,0%

ДЕНЬ 2

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
588	Омлет натуральный, запеченный	160	12,53	5,94	4,54	121,74	0,01	0,46	0,06	0,06	121,9	9,86	274,3	0,74
329	Зеленый горошек отварной (консервы)	40	1,28	0,08	16,4	71,44	0,048	4	0	0	8	8	24,8	0,32
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,19	16,58	59,93	457,7	0,098	5,06	0,2	0,58	173,6	26,1	391,1	1,74

25,3%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	7,3	0,01	0,38	20,4	12,45	35,2	0,68
297	Рассольник ленинградский	250	2,5	2,5	16,4	98,1	0,1	17,75	0,1	0,075	41,5	2,88	164,3	0,07
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	250	22,54	12,76	15,61	267,44	0,21	8,73	0,25	1	84,8	4,25	393,8	0,01
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,84	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			29,5	19,53	83,3	626,97	0,39	35,62	0,36	2,295	169,4	24,22	650,7	1,76

34,7%

Итого в день при 2-х разовом питании

46,69 36,11 143,23 1084,67 0,488 40,68 0,56 2,875 343 50,32 1041,8 3,5

60,0%

ДЕНЬ 3

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	29,75	183,3	0,08	0,75	0,03	0,3	189	20	125	0,5
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			10,12	15,88	64,66	442,04	0,14	45,17	0,1	0,868	372,42	22,26	257,4	1,76

20,8%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
108	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,49	0,02	29,47	0,04	0,24	36,35	9	33	0,48
235	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	15,14	96,88	0,06	2,1	0,24	0,45	15,9	4,2	82,1	0,86
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	48,75	291,37	0,22	0	0,24	0,66	15,6	81	230,2	1,14
748	Печень по-строгановски	100	17,43	11,64	5,1	194,88	0,22	24,4	0,32	3,34	7,2	14,36	239,1	1,14
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,84	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			33,46	24,78	119,39	834,42	0,58	57,81	0,84	5,53	126,85	113,6	665	5,1

39,2%

Итого в день при 2-х разовом питании**43,58 40,66 184,05 1276,46 0,72 103 0,94 6,398 499,27 135,86 922,4 6,86**

60,0%

ДЕНЬ 4

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
382	Запеканка морковная с творогом	230	11,5	6,93	46,64	294,93	0,01	6,89	0	0,38	97,06	5,37	122,7	1,7
863	Соус сметанный	20	0,4	1,04	1,12	15,44	0,08	0	0,005	0,008	5,6	1,2	9,2	0,04
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,52	19,15	82,67	569,11	0,15	7,49	0,075	0,956	286,08	8,83	264,3	3

26,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
37	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	8,21	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
182	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,79	5,38	11,55	109,78	0,06	13,1	0	0,04	42,04	2,6	98,21	0,02
304	Плов из птицы	250	11,25	18,76	37,1	362,24	0,08	1,26	0,06	1,21	210,6	1,63	218	0,07
1042	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,48	28,32	97,61	723,24	0,192	24,97	0,32	2,8	288,74	11,04	400,91	1,49

33,6%

Итого в день при 2-х разовом питании

36 47,47 180,28 1292,35 0,342 32,46 0,395 3,756 574,82 19,87 665,21 4,49

60,0%

ДЕНЬ 5

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
570	Макаронные изделия с сыром	230	13,57	6,67	43,47	288,19	0,12	0,24	0,13	1,26	272,03	1,1	219,31	1,16
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	24	0,09	0	15,6	62,76	0	0,12	0	0	3,36	1,68	2,16	0,31
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			15,84	7,03	71,03	410,75	0,14	0,36	0,13	1,68	289,04	8,42	274,47	2,95

22,7%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	4,78	5,7	16,24	135,38	0,15	16,43	0,26	1,7	31,9	5,18	123,1	1
541	Котлета рыбная	100	13,3	7,2	9,58	156,32	0	2,8	0,06	0,3	58,75	1,36	169,37	0,1
944	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,74	0,18	19,75	0,05	0,24	48	9,3	100,8	1,2
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,84	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			25,63	18,7	100,67	673,5	0,382	43,82	0,37	3,14	175,15	28,88	465,07	3,66

37,3%

Итого в день при 2-х разовом питании

41,47 25,73 171,7 1084,25 0,522 44,18 0,5 4,82 464,19 37,3 739,54 6,61

60,0%

ДЕНЬ 6

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
848	Тефтели мясные (говядина)	100	10,75	9,98	4,12	149,3	0,04	3	0	0,7	22	0,09	107,3	0,4
946	Картофельное пюре	200	4	5,76	6,4	93,44	0,2	19,75	0,05	0,24	53,3	10,4	112	1,33
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,93	24,3	22,58	376,74	0,26	24,95	0,11	1,46	89,95	16,13	274,3	3,21

21,8%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
83	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
223	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,69	2,84	15,38	97,84	0,06	10,31	0	0,5	57,85	5,18	123,1	0,6
508	Рыба припущенная	100	14,83	0,65	0	65,17	0,1	0	0,025	0,3	47	4,3	180	1,12
934	Рис отварной	180	4,32	6,3	45,31	255,22	0,04	0	0	1,8	18	1,97	91,8	1,19
1047	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	110	0	0,8	14	4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			26,58	13,45	108,32	660,65	0,35	128,4	0,025	4,16	178,15	27,69	466,3	5,03

38,2%

Итого в день при 2-х разовом питании**43,51 37,75 130,9 1037,39 0,8 30,65 0,31 0,31 857,5 1128,6 113,19 7,14**

60,0%

ДЕНЬ 7

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
539	Каша пшеничная молочная	220	7,48	6,16	42,8	256,56	0,18	0	0	1,76	30,8	4,55	100,8	0,13
1203	Чай фруктовый	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	0,009	0,15	0,05	0,1	176,1	7,1	100,4	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			14,3	20,62	54,86	462,22	0,209	0,15	0,11	2,38	221,55	17,29	256,2	1,84

24,6%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
175	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4	8,49	78,96	0,07	12	0,01	0,85	69	2,6	196	1
848	Тефтели мясные (говядина)	100	10,75	9,98	4,12	149,3	0,04	3	0	0,7	22	0,09	107,3	0,4
565	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	36	219,26	0,02	0	0,07	1,08	12,6	10,8	44,4	1,1
927	Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	27,5	110,92	0,02	26,4	0	0,4	18	2,4	18	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			23,74	20,02	97,84	666,5	0,21	47,4	0,08	3,73	146,1	26,93	442,3	4,26

35,4%

Итого в день при 2-х разовом питании

38,04 40,64 152,7 1128,72 0,419 47,55 0,19 6,11 367,65 44,22 698,5 6,1
60,0%

ДЕНЬ 8

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
420	Запеканка рисовая с творогом	230	12,71	6,27	73,9	402,87	0,058	0	0,05	3,45	238,4	22,3	174,8	1,15
863	Соус сметанный	20	0,4	1,04	1,12	15,44	0,08	0	0,005	0,008	5,6	1,2	9,2	0,04
1025	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,20	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,73	18,49	109,93	677,05	0,198	0,6	0,125	4,026	427,42	25,76	316,4	2,45

26,6%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
33	Салат из свеклы (с растительным маслом)	60	1,08	3,65	5,02	57,25	0,012	5,21	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
87	Суп с рыбными консервами	250/20	6,11	8,4	12,84	151,4	0,13	15,38	0,025	0,05	56,63	1,1	195,3	1,04
301	Птица, тушеная в соусе	100/20	17,71	18,23	7,87	266,39	0,05	1,46	0,07	0,91	46,4	4	132,5	1,82
946	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,18	19,75	0,05	0,24	48	9,3	100,8	1,2
932	Компот из плодов сухих (изюм (С-витам.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,84	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			32,2	36,56	97,49	847,8	0,432	43,64	0,145	2,75	223,92	30,24	521,74	6,34

33,4%

Итого в день при 2-х разовом питании**49,93 55,05 207,42 1524,85 0,63 44,24 0,27 6,776 651,34 56 838,14 8,79**

60,0%

ДЕНЬ 9

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
539	Каша из хлопьев "Геркулес" молочная	220	5,28	6,6	37,56	230,76	0,2	0	0	2,64	46,8	6,31	156,2	2,2
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	20	4,64	5,9	0	71,66	0,009	0,15	0,05	0,1	176,1	7,1	100,4	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			12,1	21,06	49,62	436,42	0,229	0,15	0,11	3,26	237,55	19,05	311,6	3,91

22,4%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
56	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	35,4	0,01	3,3	0	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	13,69	130,48	0,14	18,5	0	0,5	32,12	5,19	86,88	0,09
820	Жаркое по-домашнему	250	12,39	18,33	37,75	365,53	0,2	24	0	0,75	38	0,16	205,6	0,52
1119	Компот из смеси сухофруктов (С-витами.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,84	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			18,57	29,33	97,99	730,21	0,41	47,64	0	3,35	135,72	18,19	389,88	2,45

37,6%

Итого в день при 2-х разовом питании

30,67	50,39	147,61	1166,63	0,639	47,79	0,11	6,61	373,27	37,24	701,48	6,36
--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	-------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

60,0%

ДЕНЬ10

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
472	Омлет с сыром	160/20	18,83	6,15	3,55	144,87	0,13	0,41	0,13	1,65	323	16,6	350,7	1,82
1024	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			22,21	16,71	42,54	409,39	0,17	1,01	0,27	2,17	366,7	24,84	442,7	2,5

24,0%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
36	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,012	4,2	0	0,18	87,3	2,2	22,2	0,04
284	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,97	0,08	10,8	0	0,8	58	2,6	200	0,09
548	Фрикадельки рыбные	100	11	3	3,94	86,76	0	2,8	0,03	0,26	51,84	1,36	145,8	0,1
946	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,64	0,18	19,75	0,05	0,24	48	9,3	100,8	1,2
934	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,84	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21,2	19,55	87,81	611,99	0,312	39,39	0,08	2,32	267,84	20,1	526,2	2,43

36,0%

Итого в день при 2-х разовом питании

43,41 36,26 130,35 1021,38 0,482 40,4 0,35 4,49 634,54 44,94 968,9 4,93

60,0%

ДЕНЬ 11

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
671	Биточки (из мяса говядины)	100	14,5	3,95	9,6	131,95	0,04	3	0	0,7	22,8	0,09	101,7	0,075
321	Рагу из овощей	230	3,51	9,48	35,19	240,12	0,08	56,5	0	1,84	112,7	0,14	108,8	0,12
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	14	56,8	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			20,19	21,99	70,78	561,79	0,14	61,7	0,06	3,06	150,15	5,87	265,5	1,675

27,8%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
175	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4,85	8,49	86,61	0,07	12	0,01	0,85	69	2,6	196	1
637	Азу (с говядиной)	250	8,83	18,26	39,26	356,7	0,17	23,28	0	0,1	42,5	0,14	211,7	1,17
1042	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			15,26	23,69	94,28	651,37	0,3	43,68	0,01	1,85	146	15,78	486,3	3,53

32,2%

Итого в день при 2-х разовом питании**35,45 45,68 165,06 1213,16 0,44 105,4 0,07 4,91 296,15 21,65 751,8 5,205**

60,0%

ДЕНЬ 12

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
498	Пудинг творожный с изюмом	230	28,78	4,66	83,8	492,26	0,14	0,46	0,14	2,07	299	18,56	274,16	2,2
906	Соус клюквенный	20	0	0	2,52	10,08	0	1,52	0	0	0,4	0	0,4	0,02
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	1,5	64	0	4,75	8	10	16	1,5
1203	Чай	200	0,2	0	0,07	1,08	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	24	0,09	0	15,6	62,76	0	0,12	0	0	3,36	1,68	2,16	0,31
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			31,85	5,82	133,48	713,7	1,66	66,1	0,14	7,24	324,41	35,88	345,72	5,51

28,9%

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
37	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	8,21	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	4,78	5,7	16,24	135,38	0,15	16,43	0,26	1,7	31,9	5,18	123,1	1
598	Бефстроганов	100	13	15,05	5,9	211,05	0,01	3,3	0,03	0,03	38	0,25	180	0,19
944	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,6	170,74	0,18	19,75	0,05	0,24	48	9,3	100,8	1,2
1047	Напиток из плодов шиповника (сухих)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	110	0	0,8	14	0,04	2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			25,85	30,31	97,7	766,99	0,492	157,7	0,6	4,12	158	19,58	488,6	3,66

31,1%

Итого в день при 2-х разовом питании**57,7 36,13 231,18 1480,69 2,152 223,8 0,74 11,36 482,41 55,46 834,32 9,17**

60,0%

Среднедневная энергетич.ценность при 2-х разовом питании за 12 дней:**41,77 41,88 166,17 1208,66 0,66 70,64 0,38 5,29 500,17 142,72 761,59 6,38**

	завтрак	обед	Итого
в среднем за 12 дней (%)	24,58	35,42	60,00

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
завтрак в среднем за 12 дней	17,23	17,24	68,65	498,67
обед в среднем за 12 дней	24,54	24,64	97,51	709,99
	41,77	41,88	166,17	1208,66

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с: 1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций"; 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед); 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания."; 4) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий.Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев.-2-еизд., 2000. - 968с.; 5) 4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955; 6) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт. - сост.:А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005г.; 7) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010г.; 8) Химический состав российский пищевых продуктов: Справочник/ под ред. И.М. Скурихина и проф. В.А. Тутельяна. - 2002, - 236с.