

СОГЛАСОВАНО
Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧЕРНОВСКАЯ
ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧЕРНОВСКАЯ
ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

" ____ " _____ 2026 г.

"_01____"__09__2026 г.

Примерное /циклическое/ меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
Каша молочная рисовая вязкая	150	5,62	8,68	28,52	214,67	0,07	1,52	53,37	0,00	145,23	154,09	31,89	0,45
Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого	550	15,56	14,30	102,03	599,11	0,28	15,77	87,37	0,39	397,13	395,59	91,89	5,32

Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)

Обед

Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,02	1,16	0,75	0,00	22,20	21,45	6,75	0,20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
Котлеты по-хлыновски	90	12,20	13,50	12,77	221,40	0,07	0,31	4,32	0,00	36,67	167,22	50,20	2,50
Макаронные изделия отварные	170	6,25	5,12	29,97	190,95	0,06	0,00	0,00	0,00	5,51	42,13	23,94	1,25
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	790	26,09	23,26	96,82	699,72	0,31	16,24	5,07	0,52	130,50	359,10	131,99	7,33
ИТОГО за день	1340	41,65	37,56	198,85	1298,83	0,59	32,01	92,44	0,91	527,63	754,69	223,88	12,65

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого	505	25,02	26,21	36,11	480,43	0,89	9,17	408,16	0,44	182,15	413,72	59,35	6,15

Вторник - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Капуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,87	0,09	6,60	0,00	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87
Рыба, тушеная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	850	28,50	20,87	99,77	700,94	0,44	48,79	10,48	0,52	202,08	531,23	174,32	6,58
ИТОГО за день	1355	53,52	47,09	135,88	1181,37	1,32	57,96	418,64	0,96	384,23	944,95	233,67	12,73

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	150	7,90	7,20	28,60	210,80	0,05	0,04	38,30	0,00	126,00	100,00	11,00	0,80
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
Итого	605	22,15	13,80	70,99	496,71	0,22	1,47	84,80	0,39	398,01	358,50	65,45	3,06

Среда - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	59,64	0,03	7,90	0,00	0,00	28,70	26,86	11,34	0,46
Котлеты рубленые из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	760	26,78	26,86	108,99	784,79	0,30	93,84	21,38	0,52	118,61	375,67	95,57	5,42
ИТОГО за день	1365	48,93	40,66	179,98	1281,50	0,52	95,31	106,18	0,91	516,62	734,17	161,02	8,48

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63
Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого	545	14,64	14,60	75,48	491,85	0,31	18,69	86,75	0,39	388,70	387,44	91,47	5,64

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83
Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого	775	24,07	29,49	95,28	742,78	0,32	14,50	44,95	146,0	112,77	364,92	140,12	6,36
ИТОГО за день	1320	38,71	44,08	170,76	1234,63	0,64	33,19	131,70	146,4	501,47	752,36	231,59	12,00

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка рисовая с творогом	200	10,98	8,67	56,97	349,83	0,06	0,08	38,00	0,00	73,04	170,56	37,02	1,14
Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	51,80	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,72	47,00	0,03	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого	555	15,50	9,48	101,69	554,04	0,16	10,28	38,00	0,26	174,05	276,46	72,47	5,14

Пятница - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Свекла отварная и огурец соленый (порционно)	60	0,78	0,06	3,45	17,46	0,01	4,17	0,00	0,00	20,40	22,50	12,00	0,69
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
Итого	790	25,97	18,86	109,57	711,89	0,52	30,82	40,50	0,65	153,48	357,54	120,68	7,91
ИТОГО за день	1345	41,47	28,34	211,26	1265,93	0,68	41,10	78,50	0,91	327,53	634,00	193,15	13,05

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
Каша молочная пшенная вязкая	150	7,37	9,47	28,71	229,52	0,15	1,49	52,80	0,00	148,79	186,36	44,96	1,07
Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого	535	21,41	19,45	80,15	581,28	0,36	13,70	186,80	0,39	411,44	477,16	99,71	5,66

Понедельник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Кукуруза консервированная	60	1,20	0,00	6,60	30,00	0,02	1,16	0,75	0,00	22,20	21,45	6,75	0,20
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,88	0,05	14,77	0,00	0,00	34,66	38,10	17,80	0,64
Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	845	30,70	20,34	97,85	696,03	0,32	19,19	20,10	0,52	143,13	342,47	108,06	6,18
ИТОГО за день	1380	52,11	39,79	178,00	1277,31	0,68	32,89	206,90	0,91	554,57	819,63	207,77	11,84

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша по-купечески	240	20,95	15,02	47,89	410,54	0,27	1,35	6,00	0,00	46,41	323,32	168,44	6,35
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	500	25,99	17,68	87,70	613,86	0,35	1,81	19,00	0,52	75,57	383,52	190,64	8,12

Вторник - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	0,00	21,28	24,38	12,42	0,79
Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,64	0,08	6,03	0,00	0,00	21,16	57,56	20,72	0,78
Голубцы ленивые	250	14,46	14,53	25,13	289,07	0,10	71,84	41,50	0,00	105,16	163,56	55,61	2,26
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
Итого	785	22,22	23,00	104,80	715,15	0,31	81,86	41,50	0,59	173,17	339,75	117,73	5,96
ИТОГО за день	1285	48,21	40,68	192,50	1329,01	0,67	83,67	60,50	1,11	248,74	723,27	308,37	14,08

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша молочная "Дружба"	150	5,66	9,05	19,40	181,70	0,12	1,61	54,75	0,00	154,99	162,58	34,40	0,63
Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого	610	18,52	19,04	62,68	496,14	0,30	54,32	133,75	0,47	553,99	476,23	91,45	3,10

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,08	0,03	5,78	0,00	0,00	18,74	25,96	11,72	0,50
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,74	0,18	4,65	0,00	0,00	30,64	69,74	28,24	1,62
Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,68	183,62	0,04	0,00	0,00	0,00	19,28	154,91	18,99	0,87
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	17,01	82,25	0,06	0,00	0,00	0,46	8,05	30,45	11,55	0,70
Итого	765	26,66	25,42	110,24	776,41	0,40	14,00	0,01	0,46	124,56	464,81	104,12	7,71
ИТОГО за день	1375	45,18	44,47	172,92	1272,55	0,70	68,32	133,76	0,93	678,55	941,04	195,57	10,81

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,48	0,06	0,00	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого	500	20,04	17,00	61,50	479,19	0,21	0,99	0,04	0,39	47,27	202,23	60,98	4,14

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Капуста квашеная	60	1,02	4,25	1,69	49,10	0,01	16,92	0,00	0,00	27,07	17,57	9,02	0,34
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
Биточки рубленные из птицы	90	16,34	10,76	15,15	222,76	0,09	0,16	21,38	0,00	40,50	181,24	28,01	1,78
Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	0,04	7,20	0,00	1,44	36,00	32,40	18,00	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого	735	26,36	24,38	94,39	702,37	0,44	50,74	21,38	1,83	184,08	422,83	121,03	5,69
ИТОГО за день	1235	46,40	41,38	155,89	1181,56	0,65	51,73	21,42	2,22	231,35	625,06	182,01	9,83

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак											
Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	7,41	34,49	0,03	0,00	0,00	0,00	5,25	23,70	7,05	0,59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого	525	23,73	11,46	75,86	501,51	0,20	3,18	70,00	0,39	74,60	347,10	72,02	3,72

Пятница - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед											
Икра овощная с зеленым горошком	60	1,28	4,30	4,47	61,70	0,02	4,56	0,00	0,00	22,08	25,20	9,72	0,42
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	81,94	0,04	8,23	0,00	0,00	35,50	42,58	21,00	0,95
Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83
Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,47	0,12	0,00	0,00	145,5	8,45	108,87	72,03	2,42
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	785	25,11	29,80	90,78	731,78	0,34	94,50	142,99	146,0	123,15	379,57	148,49	7,29
ИТОГО за день	1310	48,84	41,26	166,64	1233,29	0,54	97,68	212,99	146,4	197,75	726,67	220,51	11,01

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше **Завтрак**

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Бутерброд с повидлом	20/30	2,45	0,30	27,58	122,82	0,05	0,04	0,00	0,39	9,70	27,90	11,30	0,86
Каша молочная рисовая вязкая	200	7,50	11,57	38,03	286,22	0,09	2,03	71,16	0,00	193,64	205,45	42,52	0,60
Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого	600	17,44	17,20	111,54	670,66	0,30	16,28	105,16	0,39	445,54	446,95	102,52	5,47

Понедельник - 1 (возраст 12 лет и старше **Обед**

Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	50,00	0,03	1,93	1,25	0,00	37,00	35,75	11,25	0,33
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	246,00	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,18	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого	915	30,03	26,19	113,43	807,52	0,38	20,74	6,05	0,65	162,41	420,58	153,57	8,38
ИТОГО за день	1515	47,47	43,38	224,97	1478,18	0,67	37,02	111,21	1,04	607,95	867,53	256,09	13,85

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	565	27,61	26,50	48,51	543,00	0,96	13,17	408,16	0,57	195,95	463,02	75,75	7,02

Вторник - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,11	8,25	0,00	0,00	24,60	66,65	27,00	1,08
Рыба, тушеная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	177,75	0,09	6,71	10,48	0,00	70,33	291,94	87,35	1,53
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Итого	1005	32,75	25,60	125,55	863,61	0,55	65,35	10,48	0,78	242,29	614,68	204,94	8,19
ИТОГО за день	1570	60,36	52,11	174,05	1406,60	1,51	78,52	418,64	1,35	438,24	1077,70	280,69	15,21

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,60	38,13	281,07	0,07	0,05	51,07	0,00	168,00	133,33	14,67	1,07
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Йогурт 2,5% жирности	200	10,00	5,00	7,00	113,00	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10
Итого	670	25,85	16,35	87,85	601,97	0,26	1,48	97,57	0,52	444,06	408,43	74,77	3,72

Среда - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	74,55	0,04	9,88	0,00	0,00	35,88	33,58	14,18	0,58
Котлеты рубленые из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63
Напиток витаминный	200	0,48	0,15	18,59	77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого	890	29,96	34,14	122,22	915,93	0,33	99,69	23,75	0,39	144,26	439,12	114,00	6,36
ИТОГО за день	1560	55,81	50,49	210,07	1517,90	0,59	101,17	121,32	0,91	588,32	847,55	188,77	10,08

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого	610	17,59	17,77	89,28	587,41	0,38	19,23	105,00	0,52	444,41	458,23	108,59	6,24

Четверг - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83
Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого	910	27,16	34,49	112,30	868,24	0,39	19,60	44,95	175,2	142,70	434,29	172,61	7,86
ИТОГО за день	1520	44,76	52,26	201,57	1455,65	0,77	38,83	149,95	175,7	587,11	892,52	281,20	14,10

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка рисовая с творогом	250	13,73	10,84	71,21	437,28	0,08	0,10	47,50	0,00	91,30	213,20	46,28	1,43
Молоко сгущенное	20	1,50	0,04	11,36	51,80	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	6,80	0,04
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого	630	20,11	11,90	128,12	699,98	0,22	10,30	47,50	0,52	198,66	344,40	90,68	6,02

Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед

Свекла отварная и огурец соленый (порционно)	100	1,30	0,10	5,75	29,10	0,02	6,95	0,00	0,00	34,00	37,50	20,00	1,15
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13,35	11,66	20,88	241,86	0,15	20,21	34,00	0,00	40,36	148,66	39,98	2,06
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	860	28,68	20,24	128,64	811,42	0,57	33,83	47,00	0,78	176,98	405,74	138,18	9,06
ИТОГО за день	1490	48,78	32,14	256,76	1511,40	0,79	44,13	94,50	1,30	375,64	750,14	228,86	15,08

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00
Каша молочная пшенная вязкая	200	9,83	12,62	38,28	306,02	0,20	1,98	70,40	0,00	198,39	248,48	59,95	1,43
Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого	600	24,94	22,76	97,05	692,77	0,43	14,19	204,40	0,52	465,09	555,88	120,35	6,41

Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше Обед

Кукуруза консервированная	100	2,00	0,00	11,00	50,00	0,03	1,93	1,25	0,00	37,00	35,75	11,25	0,33
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,85	0,06	18,47	0,00	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
Фрикадельки из птицы, тушенные в соусе	120	15,93	9,73	10,77	194,37	0,07	0,46	19,35	0,00	47,28	149,52	23,56	1,28
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Итого	965	33,99	21,63	118,60	802,99	0,38	23,66	20,60	0,78	174,70	399,50	128,31	7,26
ИТОГО за день	1565	58,93	44,38	215,65	1495,76	0,82	37,85	225,00	1,30	639,79	955,38	248,66	13,67

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша по-купечески	280	24,44	17,52	55,87	478,92	0,32	1,58	7,00	0,00	54,15	377,21	196,51	7,41
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20
Итого	550	30,27	20,28	100,54	705,74	0,42	2,04	20,00	0,65	85,61	446,11	222,01	9,38

Вторник - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	0,00	35,46	40,63	20,70	1,32
Рассольник ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	120,81	0,10	7,54	0,00	0,00	26,45	71,95	25,90	0,97
Голубцы ленивые	250	14,46	14,53	25,13	289,07	0,10	71,84	41,50	0,00	105,16	163,56	55,61	2,26
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	24,76	99,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	7,70	0,03	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Итого	890	24,39	26,59	118,72	811,69	0,36	86,03	41,50	0,78	196,09	383,44	136,14	6,98
ИТОГО за день	1440	54,65	46,87	219,26	1517,43	0,78	88,07	61,50	1,43	281,70	829,55	358,15	16,36

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Каша молочная "Дружба"	200	7,54	12,07	25,87	242,27	0,16	2,15	73,00	0,00	206,65	216,77	45,87	0,84
Чай витаминный	200	0,37	0,07	11,69	48,85	0,00	50,00	0,00	0,00	14,85	8,85	6,85	0,93
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого	675	21,47	22,22	76,48	591,70	0,36	54,86	152,00	0,60	609,70	547,02	108,57	3,70

Среда - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

Винегрет	100	1,40	10,04	7,29	125,13	0,04	9,63	0,00	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,68	0,23	5,81	0,00	0,00	38,30	87,18	35,30	2,03
Тефтели мясо-крупяные	100	12,64	10,25	6,47	168,73	0,05	3,17	0,01	0,00	9,03	136,75	18,22	1,99
Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	5,21	38,02	220,37	0,05	0,00	0,00	0,00	23,13	185,89	22,79	1,04
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
Итого	900	30,39	31,51	130,05	925,40	0,49	19,01	0,01	0,65	152,02	543,59	127,74	8,92
ИТОГО за день	1575	51,86	53,73	206,53	1517,10	0,86	73,87	152,01	1,25	761,72	1090,61	236,31	12,62

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Гуляш	100	10,83	11,97	4,17	167,71	0,06	0,99	0,04	0,00	16,75	99,36	14,56	0,88
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,64	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,43	26,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	8,00	6,00	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	560	22,67	18,61	75,18	558,85	0,23	0,99	0,04	0,52	51,19	223,32	71,32	4,70

Четверг - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

Капуста квашеная	100	1,69	7,09	2,82	81,83	0,02	28,20	0,00	0,00	45,12	29,28	15,04	0,56
Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	70,26	0,06	8,30	0,00	0,00	27,88	39,42	16,60	0,62
Биточки рубленные из птицы	100	18,16	11,95	16,83	247,51	0,10	0,18	23,75	0,00	45,00	201,38	31,13	1,98
Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,67	0,17	21,79	0,00	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	0,04	7,20	0,00	1,44	36,00	32,40	18,00	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	830	30,54	29,52	108,62	822,28	0,50	65,67	23,75	1,96	218,07	488,59	141,37	6,70
ИТОГО за день	1390	53,21	48,13	183,79	1381,13	0,74	66,66	23,79	2,48	269,26	711,91	212,69	11,40

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак

Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Рыба, запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,22	0,09	0,38	70,00	0,00	46,25	214,63	28,63	1,09
Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71
Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,01	6,64	27,66	0,00	2,80	0,00	0,00	14,56	9,54	6,84	0,81
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого	560	25,29	12,33	88,08	564,46	0,23	3,18	70,00	0,52	78,84	371,84	79,86	4,19

Пятница - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед

Икра овощная с зеленым горошком	100	2,14	7,16	7,46	102,84	0,04	7,60	0,00	0,00	36,80	42,00	16,20	0,70
Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	102,43	0,05	10,29	0,00	0,00	44,38	53,23	26,25	1,19
Птица по-строгановски	100	12,08	15,58	3,59	202,90	0,03	1,71	44,95	0,00	24,67	109,82	13,09	0,83
Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,56	0,14	0,00	0,00	174,6	10,13	130,64	86,44	2,91
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,28	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	11,00	3,00	3,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
Итого	930	29,11	34,90	112,61	880,99	0,44	99,60	142,99	175,3	154,78	454,09	183,58	8,89
ИТОГО за день	1490	54,40	47,23	200,69	1445,45	0,67	102,78	212,99	175,9	233,62	825,93	263,44	13,08