

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
658047 Алтайский край, Первомайский район, п.Северный, ул. Школьная 8.  
Тел.: (8-385-32) 90-316.  
E-mail: kondratjewa@mail.ru.

Директор МБОУ «Северная СОШ»  
И.В.Никитин  
«» 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
**МБОУ «Северная СОШ»**  
ДВУХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
1-4 и 5-11 класса  
ЗАВТРАКИ

## 1 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
5 (43)	Салат из белокочанной капусты	100	2.6	10.2	10.7	85,9	203.9	65.5	0.05	0.06	0	1.05	148.17	422.22	75.13	21.1	0.48
23(424)	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	78	0	0.03	0.18	1.1	1.44	50.92	58.1	24.2	27.5	13.51
40(688)	Макаронны отварные	200	7.1	7.4	43.7	224.3	35.5	0	0.08	0.03	0.09	1.59	198.16	70.6	14.49	15.89	0.08
38(301)	Курица тушеная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	30.6	3.6	0.08	0.08	0	8.91	213.92	381.41	21.47	197.64	28.91
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
60	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.25	14.75	70.3	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	710	50.3	25.35	66.95	522,5	348.3	69.1	0.3	0.38	1.19	14.4	911.25	1008.88	151.76	270.83	46.58

## 2 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
	Картофель тушеный	250	5.5	19.3	42	300.3	8	20	0.28	0.16	0	5.15	1120.7	1576.35	38.55	85.8	0.86
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	590	18	25.3	120.5	600.6	54.6	20.7	0.37	0.29	0.31	7.47	1559.73	1732.68	197.44	111.88	16.82

## 3 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
2(42)	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
22(168)	Каша жидкая молочная	200	5.3	6.5	28.5	193.7	31.2	0.6	0.05	0.15	0.04	1.57	342.08	169.2	130.49	39.11	6.2
46(874)	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08	0.23
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	555	21	17	99.4	534.3	104.3	20.6	0.15	0.33	0.49	3.94	908.72	409.2	381.66	69.27	24.58

## 4 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
61	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	6	6	0.02	0.02	0	0.12	4.8	84.6	13.8	10.2	0.18
9(170)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.6	12.6	102.8	172.3	8.5	0.04	0.05	0	0.74	133.31	330.06	41.88	28.65	0.49
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	650	18.6	13.7	79.2	474.4	210.2	15.1	0.15	0.21	0.31	3.21	577.76	591.57	169.49	64.93	16.64

## 5 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
6(33)	Салат из свеклы	100	1.3	4.5	7.6	76.1	1.1	3.8	0.01	0.03	0	0.15	131.28	227.11	32.01	19	0.59
41(694)	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	150.4	42.8	13.6	0.15	0.14	0.09	2.64	215.16	831.98	51.69	57.05	1.04
	Биточки	100	18.2	18.2	16.4	201.9	30.7	0.1	0.08	0.15	0.07	6.53	247.3	293.72	39.15	61.76	3.93
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	680	31.5	36.3	99.4	539.1	121.2	18.2	0.27	0.43	0.47	10.31	733.36	1453.34	269.75	155.19	17.92

## 6 день

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины			
			б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
	Завтрак:													
22(168)	Каша молочная	200	4,4/5,5	0,64/0,8	64,4/80,5	286/357,5	12,98	67,50	208,5	396	0,18	-	0,02	
48(943)	Чай с сахаром	200	2,13	2,13	23,06	116	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08	
60	Хлеб пшеничный	60	4,81	0,93	29,20	140,81	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	-	-	
3	Сыр порциями	15	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26	
106	Выпечка	80	6,32	8,16	46,88	285,6	8,65	1,00	0,29	0,3	0,01	-	-	
	ИТОГО:		12,07/16,21	5,59/6,07	110,34/146,12	536/731,5	145	98,00	369	5,45	0,28	0,07	26,10	

## 7 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
23(424)	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	78	0	0.03	0.18	1.1	1.44	50.92	58.1	24.2	27.5	13.51
39(679)	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.9	9.3	47.9	201.6	36.6	0	0.28	0.15	0.09	5.31	198.71	291.35	19.31	21.41	4.69
38(301)	Курица тушеная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	30.6	3.6	0.08	0.08	0	8.91	213.92	381.41	21.47	197.64	28.91
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	610	53.8	17.3	85.2	580.5	145.5	3.6	0.45	0.44	1.19	17.07	763.62	807.41	81.46	255.25	50.72

## 8 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
5 (43)	Салат из белокочанной капусты	100	2.6	10.2	10.7	85.7	203.9	65.5	0.05	0.06	0	1.05	148.17	422.22	75.13	21.1	0.48
	Плов с курицей	200	34	10.1	41.5	239.3	183.8	3	0.11	0.1	0	9.97	363.58	479.07	24.43	211.65	34.42
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	155.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	690	49.1	26.3	130.7	580.3	434.2	69.1	0.26	0.3	0.31	13.34	950.78	1057.61	258.45	258.83	50.86

## 9 день

№ карты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
2(42)	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
22(168)	Каша жидкая молочная	200	7.3	8.6	41.1	200.1	50.9	0.7	0.08	0.18	0.06	1.65	418.27	213.44	145.57	25.18	9.74
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	605	23	19	106.2	516.9	121.8	1.4	0.18	0.36	0.51	4.05	979.41	403.56	391.38	51.25	27.87

## 10 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
6(33)	Салат из свеклы	100	1.3	4.5	7.6	76.1	1.1	3.8	0.01	0.03	0	0.15	131.28	227.11	32.01	19	0.59
41(694)	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	184.4	42.8	13.6	0.15	0.14	0.09	2.64	215.16	831.98	51.69	57.05	1.04
26(486)	Рыба тушеная	100	17.2	8.1	4.2	158.9	64.7	0.4	0.1	0.2	0.68	4.16	306.6	384.25	82.29	649.05	18.88
46(874)	Кисель	200	0.1	0	14	56.8	0	1.2	0	0	0	0.03	0.5	20.75	4.75	2	0.02
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	740	34.7	26.7	110.9	512.5	140.2	19.6	0.36	0.5	1.08	9.25	1092.51	1620.24	280.07	753.18	36.48

## 11 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.эquiv	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг
13(206)	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.7	20.3	134.4	121.5	6	0.18	0.07	0	2.09	119.78	478.04	33.68	36.1	2.51
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	590	20.9	11.7	98.8	551.7	168.1	6.6	0.27	0.2	0.31	4.4	558.8	634.36	192.57	62.18	18.47

## 12 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины					
		7-11	11 и ст.	б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А			
	Завтрак:																
22(168)	Каша молочная	200/250		4,4/5,5	0,64/0,8	64,4/80,5	286/357,5	12,98	67,50	208,5	396	0,18	-	0,02			
48(943)	Чай с сахаром	200		2,13	2,13	23,06	116	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08			
60	Хлеб пшеничный	60		4,81	0,93	29,20	140,81	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	-	-			
3	Сыр порциями	15		2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26			
106	Выпечка	80		6,32	8,16	46,88	285,6	8,65	1,00	0,29	0,3	0,01	-	-			
	ИТОГО:			12,07/ 16,21	5,59/ 6,07	110,34/ 146,12	536/ 731,5	145	98,00	369	5,45	0,28	0,07	26,10			

**Двухнедельное меню для обучающихся детей ОВЗ**

1 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг	Se, мкг
5 (43)	Салат из белокочанной капусты	100	2.6	10.2	10.7	85,9	203.9	65.5	0.05	0.06	0	1.05	148.17	422.22	75.13	21.1	0.48
23(424)	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	78	0	0.03	0.18	1.1	1.44	50.92	58.1	24.2	27.5	13.51
40(688)	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	224.3	35.5	0	0.08	0.03	0.09	1.59	198.16	70.6	14.49	15.89	0.08
38(301)	Курица тушеная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	30.6	3.6	0.08	0.08	0	8.91	213.92	381.41	21.47	197.64	28.91
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
60	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.25	14.75	70.3	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>710</b>	<b>50.3</b>	<b>25.35</b>	<b>66.95</b>	<b>622,5</b>	<b>348.3</b>	<b>69.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.38</b>	<b>1.19</b>	<b>14.4</b>	<b>911.25</b>	<b>1008.88</b>	<b>151.76</b>	<b>270.83</b>	<b>46.58</b>
Дополнительно:																	
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				



## 2 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мкг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Ф, мг
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
	Картофель тушеный	250	5.5	19.3	42	363.3	8	20	0.28	0.16	0	5.15	1120.7	1576.35	38.55	85.8	0.86
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	590	18	25.3	120.5	780.6	54.6	20.7	0.37	0.29	0.31	7.47	1559.73	1732.68	197.44	111.88	16.82
Дополнительно:																	
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				

## 3 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	РР, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
2(42)	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
22(168)	Каша жидкая молочная	200	5.3	6.5	28.5	193.7	31.2	0.6	0.05	0.15	0.04	1.57	342.08	169.2	130.49	39.11	6.2
46(874)	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6	2.4	19.2	0.01	0.01	0	0.06	6.16	70.64	9.84	4.08	0.23
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	555	21	17	99.4	634.3	104.3	20.6	0.15	0.33	0.49	3.94	908.72	409.2	381.66	69.27	24.58
Дополнительно:																	
Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01					
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-					
Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-					
Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011					
Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-					
Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08					
фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26					
Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-					
Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104					

4 день

	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.	Витамины						Минеральные вещества				
--	----------------	-------	-------	------	----------	-----	----------	--	--	--	--	--	----------------------	--	--	--	--

		(г)	(г)	(г)	(г)	ценность (ккал)	А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг	Se, мкг
61	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	6	6	0.02	0.02	0	0.12	4.8	84.6	13.8	10.2	0.18
9(170)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.6	12.6	102.8	172.3	8.5	0.04	0.05	0	0.74	133.31	330.06	41.88	28.65	0.49
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	650	18.6	13.7	79.2	474.4	210.2	15.1	0.15	0.21	0.31	3.21	577.76	591.57	169.49	64.93	16.64
	Дополнительно:																
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				

5 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Ф, мг	Se, мкг
6(33)	Салат из свеклы	100	1.3	4.5	7.6	76.1	1.1	3.8	0.01	0.03	0	0.15	131.28	227.11	32.01	19	0.59



22(168)	Каша молочная	200/250	4,4/5,5	0,64/0,8	64,4/80,5	286/357,5	12,98	67,50	208,5	396	0,18	-	0,02
48(943)	Чай с сахаром	200	2,13	2,13	23,06	116	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08
60	Хлеб пшеничный	60	4,81	0,93	29,20	140,81	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	-	-
3	Сыр порциями	15	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26
106	Выпечка	80	6,32	8,16	46,88	285,6	8,65	1,00	0,29	0,3	0,01	-	-
	ИТОГО:		12,07/ 16,21	5,59/ 6,07	110,34/ 146,12	536/ 731,5	145	98,00	369	5,45	0,28	0,07	26,10
	Дополнительно:												
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104

7 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
23(424)	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7	78	0	0.03	0.18	1.1	1.44	50.92	58.1	24.2	27.5	13.51
39(679)	Каша гречневая рассыпчатая	200	10.9	9.3	47.9	300.6	36.6	0	0.28	0.15	0.09	5.31	198.71	291.35	19.31	21.41	4.69
38(301)	Курица тушеная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	30.6	3.6	0.08	0.08	0	8.91	213.92	381.41	21.47	197.64	28.91
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	610	53.8	17.3	85.2	680.5	145.5	3.6	0.45	0.44	1.19	17.07	763.62	807.41	81.46	255.25	50.72

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг	
	Дополнительно:																	
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-					
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-					
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011					
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-					
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08					
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26					
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-					
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104					

8 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг		
5 (43)	Салат из белокочанной капусты	100	2.6	10.2	10.7	85.7	203.9	65.5	0.05	0.06	0	1.05	148.17	422.22	75.13	21.1	0.48		
	Плов с курицей	200	34	10.1	41.5	300.3	183.8	3	0.11	0.1	0	9.97	363.58	479.07	24.43	211.65	34.42		
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0		
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36		
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6		
	Итого за приём	690	49.1	26.3	130.7	780.3	434.2	69.1	0.26	0.3	0.31	13.34	950.78	1057.61	258.45	258.83	50.86		

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
	пищи																
	Дополнительно:																
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				

9 день

№ карты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
2(42)	Сыр в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	39	0.1	0.01	0.05	0.14	0.05	121.5	13.2	132	0	2.18
22(168)	Каша жидкая молочная	200	7.3	8.6	41.1	200.1	50.9	0.7	0.08	0.18	0.06	1.65	418.27	213.44	145.57	25.18	9.74
48(943)	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.68	20.76	4.48	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	605	23	19	106.2	616.9	121.8	1.4	0.18	0.36	0.51	4.05	979.41	403.56	391.38	51.25	27.87

№ карты	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
	Дополнительно:																
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				

10 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
6(33)	Салат из свеклы	100	1.3	4.5	7.6	76.1	1.1	3.8	0.01	0.03	0	0.15	131.28	227.11	32.01	19	0.59
41(694)	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	184.4	42.8	13.6	0.15	0.14	0.09	2.64	215.16	831.98	51.69	57.05	1.04
26(486)	Рыба тушеная	100	17.2	8.1	4.2	158.9	64.7	0.4	0.1	0.2	0.68	4.16	306.6	384.25	82.29	649.05	18.88
46(874)	Кисель	200	0.1	0	14	56.8	0	1.2	0	0	0	0.03	0.5	20.75	4.75	2	0.02
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	740	34.7	26.7	110.9	812.5	140.2	19.6	0.36	0.5	1.08	9.25	1092.51	1620.24	280.07	753.18	36.48



	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
	Дополнительно:																
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011				
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-				
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08				
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-				
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104				

11 день

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	Д, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
13(206)	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.7	20.3	134.4	121.5	6	0.18	0.07	0	2.09	119.78	478.04	33.68	36.1	2.51
45(868)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	15	0	0	0	0	0.05	0.05	0.17	49.56	0	0
106	Булочка сладкая	80	7.4	5.5	29.2	195.7	31.6	0.7	0.03	0.11	0.31	0.95	139.57	100.35	97.33	17.38	12.36
60	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0	0	0.07	0.02	0	1.32	299.4	55.8	12	8.7	3.6
	Итого за приём пищи	590	20.9	11.7	98.8	551.7	168.1	6.6	0.27	0.2	0.31	4.4	558.8	634.36	192.57	62.18	18.47
	Дополнительно:																
	Сок нат.фруктовый промышленного	200	1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				

	Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
							А, мкг рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	F, мг	Se, мкг	
	производства																	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-					
	Чай с сахаром	200,0	0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-					
	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011					
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-					
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08					
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26					
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-					
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104					

12 день

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества				Витамины						
		7-11	11 и ст.	б	ж	у		Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А				
	<b>Завтрак:</b>																	
22(168)	Каша молочная	200/250		4,4/5,5	0,64/0,8	64,4/80,5	286/357,5	12,98	67,50	208,5	396	0,18	-	0,02				
48(943)	Чай с сахаром	200		2,13	2,13	23,06	116	33,0	10,50	67,50	0,40	0,02	-	0,08				
60	Хлеб пшеничный	60		4,81	0,93	29,20	140,81	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	-	-				
3	Сыр порциями	15		2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26				
106	Выпечка	80		6,32	8,16	46,88	285,6	8,65	1,00	0,29	0,3	0,01	-	-				
	ИТОГО:			12,07/ 16,21	5,59/ 6,07	110,34/ 146,12	536/ 731,5	145	98,00	369	5,45	0,28	0,07	26,10				
	Дополнительно:																	
	Сок нат.фруктовый промышленного производства	200		1,4	-	25,6	108	16,04	20,12	1,04	0,4	0,03	4,01	0,01				
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,00	31,4	124	6,40	0,00	36	0,18	0,01	1,08	-				
	Чай с сахаром	200,0		0,2	-	14,0	56	6,00	-	-	0,40	-	-	-				

	Печенье	100	7,5	9,8	74,4	417	0,29	0,2	1,9	2,1	0,08	-	0,011
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0,25	0,15	0,1	-	-	-	-
	Вафли	100	5,5	6,5	34,5	210,9	65,9	12,1	1,3	0,7	0,07	0,6	0,08
	фрукты	100	2,5	2,5	3,2	40	88	35	50	0,1	-	0,07	26
	Выпечка	80	9,84	3,2	43,52	192	8,65	1,00	0,29	0,03	0,01	-	-
	Пряники	100	4,81	4,74	67,35	340,44	18,05	10,76	2,1	1,055	0,106	0,17	0,104