

Утверждаю



Директор школы:

А.С.Бабаев



**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МОУ Будинской ООШ Бельского района Тверской области на 2023-2024 учебный год**

/ Возрастная категория: от 7 лет до 11 /

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 14/4 | Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 | 0,2 | 0,4 | | | 116,2 | | | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 616,1 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 35 | ОБЕД Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1,6 | 4,8 | 10,2 | 149,2 | 0 | 7,6 | 168,7 | 2,3 | 36,9 | 41,7 | 20,0 | 1,3 |
| 48 | Рагу овощное | 200 | 4,24 | 8,96 | 9,3 | 159,6 | 0,06 | 22,6 | 0,04 | | 118,6 | 93,28 | 48,26 | 1,68 |
| 96 | Колбаса варёная отварная | 100 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 | 0 | 29 | 0 | | 29 | 0 | 0 | 1,7 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 | 0,08 | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого | | 28,98 | 32,89 | 70,46 | 835,78 | 0,14 | 101,72 | 425,5 | 5,74 | 165,15 | 184,06 | 97,90 | 6,72 |

День второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5/4 | Завтрак Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 229,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 15/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 599,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 100 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 71,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 97 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 206,9 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| | Плов с курицей | 200 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 49,97 | 42,33 | 112,99 | 840,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109,5 | 5,44 |

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак Блины со сгущ. молоком | 150/10 | 11,1 | 16,8 | 60,4 | 455,7 | 0,4 | 0,4 | 58,4 | 5,3 | 105,6 | 138,5 | 23,1 | 1,0 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого: | | 24,8 | 21,5 | 94,32 | 568,88 | 0,12 | 6,4 | 0 | 0,48 | 125,4 | 184,6 | 45,3 | 2,24 |
| 23 | ОБЕД: Салат из моркови | 100 | 1,16 | 2,07 | 10,1 | 62,67 | 0,07 | 3,43 | 32,2 | 2,2 | 8,4 | 15,5 | 7,7 | 0,4 |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 160,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 | | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 813,91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288,045 | 81,45 | 8,76 |

День четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/4 | ЗАВТРАК Каша овсяная вязкая с маслом | 200 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 | 0,2 | - | - | 131,8 | - | - | - | 1,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 17,7 | 14,1 | 88,17 | 529,2 | 0,28 | 0,3 | 41,6 | 132,3 | 206,7 | 114,6 | 44,1 | 3,6 |
| 35 | ОБЕД Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 129,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 75 | Макароны отварные | 200 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 130,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Кондитерское изделие: печенье | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 90,24 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1 | 0 | 3 | 47 | | | | | | | | |
| | Итого | | 45,72 | 27,52 | 117,8 | 822,28 | 0,23 | 27,6 | 242,86 | 7,36 | 119,22 | 282,95 | 86,07 | 4,96 |

День пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 184 | Завтрак Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 288,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 15/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 11,5 | 15,4 | 131,4 | 558,4 | 0 | 0,7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171,5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | Обед: Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 102,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 156,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 88 | Рыба жареная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,42 | 47,82 | 0,89 |
| 56 | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Изделие кондитерское: пряник | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 111,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 22,81 | 19,77 | 86,06 | 834,7 | 0,40 | 10,16 | 0,18 | 1,97 | 185,88 | 418,04 | 135,93 | 4,35 |

День шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 219 | Завтрак Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 244,9 | 260,1 | 0,9 | | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 17,06 | 16,72 | 81,63 | 556,1 | 260,18 | 1,2 | 76,6 | 0,94 | 392,5 | 297 | 81,34 | 2,92 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 100 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 71,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 129,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 56 | Пюре картофельное с маслом | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Фрукты свежие: апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 42,3 | | | | | | | | |
| | Итого | | 36,3 | 36,47 | 99,21 | 839,6 | 0,4 | 69,2 | 284,6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

День седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 14/4 | Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом | 200 | 6 | 5,2 | 33,6 | 246 | 0,2 | 0,4 | | | 116,2 | | | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 616.1 | 0,2 | 0.9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 250 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 160,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 | | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 260,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0.04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 813.91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288.045 | 81,45 | 8,76 |

День восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5/4 | Завтрак Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 229,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 15/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 599,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | ОБЕД: Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 131,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 97 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 206,9 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| | Плов с курицей | 200 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 49,97 | 42,33 | 112,99 | 840,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109,5 | 5,44 |

День девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/4 | ЗАВТРАК Каша овсяная вязкая с маслом | 200 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 218 | 0,2 | - | - | 131,8 | - | - | - | 1,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 20/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 125,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 17,7 | 14,1 | 88,17 | 529,2 | 0,28 | 0,3 | 41,6 | 132,3 | 206,7 | 114,6 | 44,1 | 3,6 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 100 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 71,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 149.2 | 0 | 7.6 | 168.7 | 2.3 | 36.9 | 41.7 | 20.0 | 1.3 |
| 75 | Макароны отварные | 200 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 130,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13.3 | 0 | 111,5 | 95.6 | 27,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 797.3 | 0,4 | 69,2 | 284.6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

День десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7 лет до 11

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 184 | Завтрак Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 288,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 15/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 195,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 14,5 | 15,4 | 131,4 | 598,4 | 0 | 0,7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171,5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | Обед: Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 102,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 156,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 56 | Пюре картофельное | 200 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 165,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Фрукты свежие: яблоко | 200 | 1 | 0 | 3 | 47 | | | | | | | | |
| | Итого | | 22,81 | 19,77 | 86,06 | 839,76 | 0,40 | 10,16 | 0,18 | 1,97 | 185,88 | 418,04 | 135,93 | 4,35 |

Утверждаю



Директор школы:

А.С.Бабаев



**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
МОУ Будинской ООШ Бельского района Тверской области на 2023-2024 учебный год**

/ Возрастная категория: от 12 лет и старше/

День первый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 14/4 | Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6 | 5,2 | 33,6 | 266,0 | 0,2 | 0,4 | | | 116,2 | | | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 185,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 666,1 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 35 | ОБЕД Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 181,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 300 | 1,6 | 4,8 | 10,2 | 209,2 | 0 | 7,6 | 168,7 | 2,3 | 36,9 | 41,7 | 20,0 | 1,3 |
| 48 | Рагу овощное | 230 | 4,24 | 8,96 | 9,3 | 179,6 | 0,06 | 22,6 | 0,04 | | 118,6 | 93,28 | 48,26 | 1,68 |
| 96 | Колбаса варёная отварная | 120 | 17,2 | 15,6 | 0,2 | 209 | 0 | 29 | 0 | | 29 | 0 | 0 | 1,7 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | фрукты свежие: банан | 200 | 0,80 | 0,80 | 20,18 | 96,00 | 0,08 | 20 | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого | | 29,78 | 33,69 | 90,64 | 965,78 | 0,14 | 101,72 | 425,5 | 5,74 | 165,15 | 184,06 | 97,90 | 6,72 |

День второй

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5/4 | Завтрак Каша манная вязкая с маслом | 250 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 287,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 40 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 291,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 753,05 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 150 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 106,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 97 | Суп картофельный на мясном бульоне | 300 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 246,9 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| | Плов с курицей | 230 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 408,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| 147 | Итого | | 49,97 | 42,33 | 112,99 | 945,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109,5 | 5,44 |

День третий

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак Оладьи с маслом | 250/10 | 11,1 | 16,8 | 60,4 | 495,7 | 0,4 | 0,4 | 58,4 | 5,3 | 105,6 | 138,5 | 23,1 | 1,0 |
| 132 | Чай сладкий с лимоном | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 68,4 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого: | | 24,8 | 21,5 | 94,32 | 628,0 | 0,12 | 6,4 | 0 | 0,48 | 125,4 | 184,6 | 45,3 | 2,24 |
| 23 | ОБЕД: Салат из моркови | 150 | 1,16 | 2,07 | 10,1 | 102,67 | 0,07 | 3,43 | 32,2 | 2,2 | 8,4 | 15,5 | 7,7 | 0,4 |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 300 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 240,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 | | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 913,91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288,045 | 81,45 | 8,76 |

День четвёртый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/4 | ЗАВТРАК Каша овсяная вязкая с маслом | 250 | 7,4 | 7,8 | 32,4 | 321 | 0,2 | | | 131,8 | | | | 1,4 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 175,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 17,7 | 14,1 | 88,17 | 682,2 | 0,28 | 0,3 | 41,6 | 132,3 | 206,7 | 144,6 | 44,1 | 3,6 |
| 35 | ОБЕД Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 161,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 199,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 75 | Макароны отварные | 230 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 150,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 94,50 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 107,20 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 45,72 | 27,52 | 117,8 | 892,2 | 0,23 | 27,6 | 242,86 | 7,36 | 119,22 | 282,95 | 86,07 | 4,96 |

День пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 184 | Завтрак Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 250 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 308,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 40/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 11,5 | 15,4 | 131,4 | 688,4 | 0 | 0,7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171,5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | Обед: Салат из свеклы с растительным маслом | 150 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 142,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 256,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 88 | Рыба жареная | 120 | 11,36 | 5,96 | 5,29 | 140 | 0,08 | 5,18 | 0,06 | 0,09 | 46,30 | 194,42 | 47,82 | 0,89 |
| 56 | Пюре картофельное | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 195,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 22,81 | 19,77 | 86,06 | 986,7 | 0,40 | 10,16 | 0,18 | 1,97 | 185,88 | 418,04 | 135,93 | 4,35 |

День шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 68 | Завтрак Каша пшённая вязкая с маслом | 250 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 291,8 | 260,1 | 0,9 | | 0,44 | 185,8 | 182,4 | 37,24 | 0,72 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 165,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 17,06 | 16,72 | 81,63 | 643 | 260,18 | 1,2 | 76,6 | 0,94 | 392,5 | 297 | 81,34 | 2,92 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 150 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 131,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| 99 | Суп картофельный с горохом | 300 | 5,4 | 5,2 | 16,0 | 229,2 | 0,2 | 3,8 | 161,0 | 4,0 | 41,1 | 73,5 | 30,9 | 2,0 |
| 56 | Пюре картофельное с маслом | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 245,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 927,3 | 0,4 | 69,2 | 284,6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

День седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 14/4 | Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6 | 5,2 | 33,6 | 266,0 | 0,2 | 0,4 | | | 116,2 | | | 0,8 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 185,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,11 | 11,2 | 71,48 | 666,1 | 0,2 | 0,9 | 0 | 0,6 | 70,54 | 70,78 | 40,49 | 0,84 |
| 36 | Суп картофельный на мясном бульоне | 300 | 4,725 | 2,5 | 19,375 | 260,65 | 0,175 | 14,65 | 0,01 | | 52,6 | 198,025 | 42,925 | 1,425 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 11,4 | 9,64 | 54,9 | 290,68 | 0,28 | 0 | 0,04 | 3,28 | 18,98 | 270,16 | 180,36 | 6,06 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 42,79 | 37,13 | 95,47 | 913,91 | 0,34 | 81,65 | 32,6 | 6,48 | 118,9 | 288,045 | 81,45 | 8,76 |

День восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 5/4 | Завтрак Каша манная вязкая с маслом | 200 | 5,4 | 9,5 | 29,6 | 279,8 | 0 | 0,4 | 56,9 | 1,0 | 87,8 | 81,0 | 14,3 | 0,4 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 40/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,0 | 19,93 | 66,32 | 729,9 | 0 | 0,9 | 70,2 | 1,3 | 156,6 | 46,52 | 22,03 | 2,74 |
| 51 | ОБЕД: Салат из белокочанной капусты | 150 | 2,2 | 7,6 | 13,5 | 151,9 | 0 | 21,6 | 242,8 | 3,4 | 66,6 | 42,2 | 22,8 | 1,4 |
| 97 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 11,7 | 11,0 | 16,8 | 266,9 | 0,2 | 8,7 | 338,2 | 2,7 | 70,8 | 203,1 | 36,6 | 3,0 |
| | Плов с курицей | 230 | 19,5 | 21,7 | 37,2 | 428,2 | 0,1 | 1,8 | 37,5 | 4,1 | 25,7 | 205,8 | 42,3 | 1,9 |
| 132 | Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13,0 | 49,28 | 0 | 6,00 | 0 | 0,04 | 11,60 | 4,94 | 4,50 | 0,54 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 49,97 | 42,33 | 112,99 | 940,0 | 0,46 | 18,475 | 481,1 | 15,04 | 110,23 | 529,7 | 109,5 | 5,44 |

День девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 14/4 | Завтрак Каша ячневая вязкая с маслом | 250 | 6 | 5,2 | 33,6 | 332 | 0,2 | 0,4 | | | 116,2 | | | 0,8 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 40/20 | 5,1 | 4,8 | 9,1 | 165,8 | 0 | 0 | 35 | 0,5 | 137,1 | 9,7 | 11,2 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 16,3 | 11,5 | 89,37 | 683,2 | 0,28 | 0,7 | 41,6 | 0,5 | 322,9 | 114,6 | 44,1 | 3 |
| 51 | ОБЕД: Винегрет овощной | 150 | 0,7 | 5,0 | 2,9 | 121,0 | 0 | 6,2 | 105,4 | 2,2 | 18,6 | 17,1 | 9,1 | 0,4 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 300 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 239.2 | 0 | 7.6 | 168.7 | 2.3 | 36.9 | 41.7 | 20.0 | 1.3 |
| 75 | Макароны отварные | 230 | 7,80 | 8,20 | 41,68 | 160,1 | 0,08 | 0 | 0,06 | 0,72 | 8,42 | 50,2 | 11,1 | 1,08 |
| 97 | Сосиска отварная | 100 | 16,0 | 22,0 | 0,12 | 145,0 | 0 | 43 | 0 | 0 | 16,3 | 0 | 0 | 0,9 |
| 433 | Какао на молоке | 200 | 3,7 | 2,5 | 23,4 | 134,8 | 0 | 0,5 | 13,3 | 0 | 111,5 | 95,6 | 27,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 35,4 | 36,27 | 91,11 | 907,3 | 0,4 | 69,2 | 284,6 | 6,8 | 271,5 | 360,18 | 118,89 | 4,30 |

День десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

| № | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-----------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 184 | Завтрак Каша рисовая молочная вязкая с маслом | 200 | 4,2 | 9,5 | 97,8 | 308,0 | 0 | 0,4 | 56,9 | 0,5 | 84,6 | 100,1 | 23,8 | 0,4 |
| | Бутерброд с маслом и колбасой | 40/20 | 3,9 | 6,4 | 7,3 | 245,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 8,4 | 46,0 | 7,8 | 0,7 |
| 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1 | 24,5 | 144,6 | 0 | 0,3 | 6,6 | 0 | 58,1 | 61,4 | 16,4 | 0,6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| | Итого: | | 14,5 | 15,4 | 131,4 | 698,4 | 0 | 0,7 | 97,5 | 1,0 | 337,4 | 171,5 | 51,3 | 1,6 |
| 48 | Обед: Салат из свеклы с растительным маслом | 150 | 0,7 | 5,0 | 3,7 | 132,8 | 0 | 1,9 | 0,7 | 2,2 | 17,5 | 18,8 | 9,5 | 0,6 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 300 | 1,6 | 4,9 | 7,0 | 256,6 | 0 | 11,5 | 161,8 | 2,2 | 46,0 | 38,2 | 19,1 | 1,0 |
| 99 | Котлета | 120 | 17,65 | 7,09 | 6,53 | 150,06 | 0,07 | 0 | 0 | 3,92 | 16,32 | 150,73 | 24,74 | 1,22 |
| | Пюре картофельное | 230 | 4,34 | 6,24 | 10,72 | 195,2 | 0,14 | 4,18 | 0,12 | 1,28 | 73,74 | 109,34 | 31,12 | 0,98 |
| 122 | Компот из фруктов | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 117,4 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,6 | 41,14 | 29,2 | 22,96 | 0,68 |
| 148 | Хлеб ржаной | 50 | 3,00 | 0,50 | 22,17 | 40,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 11,50 | 43,50 | 16,50 | 1,0 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,07 | 1,07 | 20,92 | 63,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 13,2 | 41,58 | 17,53 | 0,80 |
| | Итого | | 31,4 | 24,8 | 98 | 956,76 | 0,40 | 10,16 | 0,18 | 1,97 | 185,88 | 418,04 | 135,93 | 4,35 |