



Утверждаю

Начальник управления образования

О.П.Приставка

02.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы от 12 лет и старше на летне-осенний период

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																	
15	сыр	20	6,3	9,7	15	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0	0	
182	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	6,5	10,5	36	298,8	0,06	0	1,66	0,06	0,07	178,32	176,66	38,32	1,66	0	0	
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	119	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,6	94	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	51,8	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
	Итого за завтрак	280	20,14	24,48	106,97	635,6	0,3	0,17	23,1	0,14	0,61	477,92	314,35	79,92	3,37	0,23	0	
	ОБЕД																	
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	11,3	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	6	9,16	7,32	90	0	0	13,5	0,16	0,16	56,5	69,82	21,5	1,32	0	0	
260	Гуляш	100	14,42	12,41	3,96	309	0,04	0,11	0,6	0	0	29,2	0	0	1,15	0	0	
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	183	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	2,7	0,34	20,6	141	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	
пром	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	92	0,1	0,07	0,14	0	0,1	4,6	21,2	5	0,62	0,23	0	
пром	Сок фруктовый	200	0	0	23	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0	
	Итого за обед	930	32,86	27,49	85,98	826,3	0,34	0,21	21,59	0,18	1,4	130,76	341,42	56,14	9,3	0,43	0	
	ИТОГО:		53	51,97	192,95	1461,9	0,64	0,38	44,69	0,32	2,01	608,68	655,77	136,06	12,67	0,66	0	

День: второй
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
ЗАВТРАК																	
259	Жаркое по домашнему	250	18,6	20,76	15,72	421,4	0,11	0,07	6,11	0	0	36,7	243,9	48,1	4,11	0	0
377	чай лимоном	200	0,31	0	39,4	62	0,01	0	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,19	0	0,01
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0
Итого за завтрак		525	23,57	21,48	93,01	635,01	0,33	0,16	8,75	0	0,61	75,21	325,5	69,71	5,82	0,4	0,01
ОБЕД																	
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,41	4,16	8,6	70,83	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0	0
108	Суп с клецками	250	5,99	7,54	15,53	143,75	0,08	0	0,04	1,28	0	40,09	43,76	6,78	0,38	0	0
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	17,41	1,44	0,32	103	0,08	0,07	0,36	0	0	18	0	0	0,75	0	0
128	Пюре картофельное	180	4,15	6,5	27,65	207,4	0,19	0,14	24,53	0	0,23	50,04	117,29	37,63	1,36	0,76	0
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
Итого за обед		930	35,91	20,68	134,77	890,96	0,66	0,4	42,44	1,28	2,17	205,31	294,05	93,6	5,64	1,29	0
ИТОГО:			59,48	42,16	227,78	1525,97	0,99	0,56	51,19	1,28	2,78	280,52	619,55	163,31	11,46	1,69	0,01

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда			(г)				(мг)					(мг)					
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																	
71	Овощи свежие(огурцы)		100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0
171	Каша рассыпчатая (ячневая)		180	5,74	5,11	36,99	246,75	0,11	0	0	0,02	0	46,96	201,6	0,02	0,99	0	0
295	Котлета рубленая из мяса птицы		70/30	10,5	11,33	11,87	260	0,08	0,08	0,03	70	2,1	24	100,56	24,35	1,8	0,77	0
379	Кофейный напиток с молоком		200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0
пром	Хлеб пшеничный		40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной		35	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0
				0														
	Итого за завтрак		455	24,07	19,84	109,15	759,36	0,43	0,31	0,27	70,1	2,71	121,01	410,26	45,72	4,31	1,17	0
	ОБЕД																	
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком		100	0,12	5,1	11,4	90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,55	0	0	0,73	0	0
98	Суп крестьянский		250	5,84	4,21	17,2	76,25	0,12	0,09	10,33	0	0	35,51	211,68	35,51	1,26	0	0
265	Плов из говядины		250	24,09	24,84	38,25	536,7	0,12	0	2,06	0	0,36	22,88	322,97	63,31	4,27	0	0
305(Пермь)	Кисель из концентрата		200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный		60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной		40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
	Итого за обед		200	37,7	35,1	146,53	1053,13	0,565	0,285	38,47	0	1,22	142,32	616,05	122,36	9,12	0,46	0
	ИТОГО:			61,77	54,94	255,68	1812,49	0,995	0,595	38,74	70,1	3,93	263,33	#####	168,08	13,43	1,63	0

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон: лето - осень
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
15	сыр	20	6,3	9,7	15	72	0,06	0,09	20	0,07	0	165	0,49	17	0,09	0	0
210	Омлет натуральный	200	7,79	10,51	24,69	386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,60	0,04	0,00	1,30	0,01	0,00	122,00	90,00	14,00	0,56	0,00	0,00
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0	0	10	57	0	0	10	0	0	16	0	9	2	0	0
	Итого за завтрак	605	9,14	4,95	78,12	759,44	0,32	0,17	11,61	0,01	0,66	156,35	163,7	39,85	4,6	0,51	0
	ОБЕД																
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	0,06	6,7	0	0	54,18	99,5	34,45	1,73	0,33	2,65
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,23	1	15,24	520	1,2	36	286,8	20,4	6	1,4	5,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,5	6	24,8	315	0,15	0,07	0	8,04	0,264	11,76	60,36	60,96	5,604	0,7	1,2
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
пром	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0
	Итого за обед	730	30,59	23,45	117,72	976,44	0,8	1,31	29,6	528,04	3,044	155,29	563,36	159,46	18,244	3,14	9,05
	ИТОГО:		39,73	28,4	195,84	1735,88	1,12	1,48	41,21	528,05	3,704	311,64	727,06	199,31	22,844	3,65	9,05

День: седьмой

Неделя: первая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)						
																		Б
	ЗАВТРАК																	
14	масло сливочное	15	0,12	10,9	0,2	99	0	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0	0	0	0
120	суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	18	150	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,06	0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0	0	0	0
пром	Хлеб пшенич	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0	0
пром	Хлеб ржаной	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	0
пром	Кондитерское изделие	25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак	505	15,21	19,7	114,7	634,25	0,19	0,05	0,03	76,69	1,13	74,75	181,52	52,9	2,16	0	0	0
	ОБЕД																	
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,25	0,11	0	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	0	0	0
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,41	1,44	0,32	103	0,08	0,07	0,36	0	0	18	0	38,3	1,5	0	0	0
128	пюре картофельное	200	5	16	25	231	0	0	25	70	0	93	122	49	1	0	0	0
342	компот из свежих плодов	200	1	0	20,2	114,6	0	0	0	0	0	14	0	10	2,8	0	0	0
2-1	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	0
5	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0	0
338	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	57	0,01	0,01	10	0	0	16	0	9	2,2	0	0	0
	Итого за обед	470	33,78	23,04	80,84	894,04	0,71	0,39	43,82	70	0,88	188,25	275,15	101,84	11,02	0,51	0	0
	ИТОГО:		48,99	42,74	195,54	1528,29	0,9	0,44	43,85	146,69	2,01	263	456,67	154,74	13,18	0,51	0	0

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,4	4,2	8,7	61,2	0,02	0,01	9,9	0	0,65	26,1	18	8,4	0,3	0,01	0
279	Тефтели из говядины в соусе	90/30	7,56	7,5	10,26	139,21	2,7	3,3	2,43	5,8	4,7	20,2	13	44,8	4,4	0	0
303	Каша вязкая (гречневая)	180	8,95	6,73	43	174,6	0,22	0	0	0,02	0	15,57	250,2	81	4,73	0	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	0	0
пром	Хлеб пшенич	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	57,51	0,17	0,08	0,24	0	0,17	8,05	37,1	8,75	1,08	0,4	0
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	12,24	57,6	0,02	0,01	10	0	0,45	16	11	9	2,2	35	2,4
	Итого за завтрак	575	21,78	15,45	118,59	585,02	3,15	3,4	15,5	5,82	5,76	82,02	341,7	151,55	13,21	35,4	2,4
	ОБЕД																
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,75	0,04	0,04	8,54	0	1,92	39,8	43,7	20,9	0,98	0	0
290	Птица тушенные в соусе	90/30	10,6	9,11	2,64	180	0,05	0,09	1,44	0,04	0,96	38,9	90,5	13,14	0,91	0	0
203	Макаронные изделия отварные с	180	40,5	6,68	25,6	270,77	0,65	0,24	0	0	0	61,89	0	0	10,13	0	0
349	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69	0,07	0
пом	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
	Итого за обед	650	9,45	6,04	95,47	931,19	0,41	0,32	18,34	0,04	4,44	149,38	269,04	83,9	4,54	0,73	0
	ИТОГО:		31,23	21,49	214,06	1516,21	3,56	3,72	33,84	5,86	10,2	231,4	610,74	235,45	17,75	36,13	2,4

День: **девятый**

Неделя: **вторая**

Сезон: **лето - осень**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																	
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	0,02	7,35	0	0,7	17	30	14	0,05	0,2	0	
234	котлеты/биточки рыбные	70/30	13	4,52	5,08	143,8	0,09	0	0	0,05	4,14	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0	
310	Картофель отварной	180	3,46	6,79	24	180	0,18	0,126	24,7	0,036	0,252	23,4	95,6	34,8	1,4	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
пром	ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01	
376	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0	
пром	Кондитерское изделие	25	2,8	3,13	30	90	0,06	0,03	0	16,66	0	29,05	31,22	11,5	0,6	0	0	
			0															
	Итого за завтрак	445	23,39	15,09	105,38	624,64	0,56	0,296	25,01	16,746	4,852	119,05	350,42	80,99	5,31	0,67	0,01	
	ОБЕД																	
290	Овощи свежие(помидоры)	100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0	
99	Суп из овощей	250	0	1,9	7,49	11,44	121,1	0,054	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98	0,061	0,3	
296	котлеты рубленые с молочным соусом	70/30	9,5	12,64	9,73	191	0,07	0,14	0,51	81,4	0,03	78,2	78,52	16,16	28,97	0	0	
171	Каша рассыпчатая (пшенная)	180	3,6	4,6	37,7	275,4	0,03	0	0	0,03	0,03	11	78	26	0,6	0	0	
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
пом	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
	Итого за обед	630	24,35	30,21	138,06	849,92	121,48	0,354	38,67	81,43	4,045	191,14	319,52	103,3	34,105	0,521	0,3	
	ИТОГО:		47,74	45,3	243,44	1474,56	#####	0,65	63,68	98,176	8,897	310,19	669,94	184,29	39,415	1,191	0,31	

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
	Наименование блюда		(г)				(мг)					(мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																	
188	запеканка рис. с творогом	200	36,2	28,4	92,8	393	0,2	0,75	1,23	0,168	1,23	508	562	75,6	2,27	0	0	
пром	Сгущенное молоко	30	0,1	0	15,76	63,54	0	0,07	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08	0,01	0	
382	Какао с молоком	200	3,17	2,68	22,4	118	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
			0															
	Итого за завтрак	440	43,52	31,59	161,86	715,69	0,29	0,97	2,19	0,248	1,89	562,98	653,4	93,9	3,01	0,01	0	
	ОБЕД																	
24	Салат из помидоров и огурцов	100	2,16	6,07	2,08	53,59	0	0	14,4	0	0	13,8	12	6,99	0,42	0	0	
97	суп картофельный	250	2,3	2,8	16,9	114	0,08	0	6,03	0	0	21,16	57,56	20,75	0,78	0	0	
268	Шницель натуральный рубленный	70/30	10,3	12,5	11	163,75	0,02	0,02	3,5	44,1	0,16	46,8	163,8	18,09	1,44	0	0	
303	Каша вязкая (пшеничная)	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0	0,02	0	1,46	194,4	0,04	2,92	0	0	
пром	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	0	0	0	0,00	0	14	0	10	2,8	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
	Итого за обед	580	29,97	27,58	143,16	912,97	0,5	0,17	24,21	44,12	1,02	118,42	509,16	74,27	10,27	0,46	0	
	ИТОГО:		73,49	59,17	305,02	1628,66	0,79	1,14	26,4	44,368	2,91	681,4	#####	168,17	13,28	0,47	0	

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)	
	ЗАВТРАК																	
290	Овощи свежие(помидоры)	100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0	
297	Фрикадельки из кур или	100	11,42	17,05	6,74	247,3	11,42	17,05	6,74	22,62	11,42	40,32	89,24	12,01	0,94	2,21	0,02	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	38,97	6,58	24,74	240,8	0,67	0,23	0	0	0	59,87	0	0	9,76	0	0	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	22,4	101	0,03	0,14	0	0,08	0	34	45	7	0	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0	
			0															
	Итого за завтрак	580	59,85	27,26	104,54	844,28	12,39	17,57	7,02	22,7	12,28	155,39	215,64	37,41	12,61	2,67	0,02	
	ОБЕД																	
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,35	0	0,07	17	30	14	0,05	0,2	0	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,9	104	0,05	0,05	10,7	0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23	0	0	
262	сердце в соусе	100	2,93	2,93	250	152	0,44	2,37	11,9	550	2,72	35,56	429,6	34,6	8,8	1,1	4,6	
171	каша ячневая	180	2,93	2,93	2,93	250	0,01	0,01	0,02	0,17	0	13,65	11,36	2,64	0,1	0	0	
349	Напиток из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	166	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0	
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0	
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0	
	Итого за обед	935	14,39	11,95	344,84	916,69	0,83	2,62	31,18	550,17	6,07	152,44	612,26	102,13	13,19	1,81	4,6	
	ИТОГО:		74,24	39,21	449,38	1760,97	13,22	20,19	38,2	572,87	18,35	307,83	827,9	139,54	25,8	4,48	4,62	

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **лето - осень**

Возрастная категория: **11 лет и старше**

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
	ЗАВТРАК																
291	Плов из птицы	250	21,2	13,1	44,7	381,7	0,1	0	1,7	0	0,3	18,90	266,80	52,60	3,53	0	0
376	чай с сахаром	200	0,2	0	14	60	0	0	0,03	0	0	6,00	0,00	0,00	0,40	0	0
290	Овощи свежие(помидоры)	100	3,6	10,12	3,46	22	0	0	24	0	0	23	20	11,66	0,7	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9	42	10	1	0	0
пром	Хлеб ржаной	25	1,69	0,21	12,54	58,81	0,02	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	0,21	0,01
Итого за завтрак		615	7,73	10,77	49,76	614,54	0,33	0,14	26,01	0	0,76	61,7	346,6	80,86	6,1	0,67	0,01
ОБЕД																	
71	Овощи свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	0,02	7,35	0	0,07	17	30	14	0,05	0,2	0
98	суп крестьянский	250	1,5	5	6,5	76,3	0,17	0,05	6,08	0,15	1,26	40,3	110,5	41,6	1,24	0	0
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	110	10,28	15,35	6,07	280,69	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	176	22,64	2,01	0	0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	39	6,6	24,72	235,2	0,55	0,19	0	0	0	49,89	0	0	8,13	0	0
503(Пермь)	кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,9	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
Итого за обед		740	58,43	27,9	116,97	942,27	1,09	0,56	17,05	1,2	2,19	193,91	397,9	101,78	14,29	0,66	0
ИТОГО:			66,16	38,67	166,73	1556,81	1,42	0,7	43,06	1,2	2,95	255,61	744,5	182,64	20,39	1,33	0,01

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Кальций (мг)	Фосфор (мг)	Магний (мг)	Железо (мг)	Цинк (мг)	Иод (мг)
		ЗАВТРАК															
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1,41	4,16	8,6	22	0,02	0,02	16,5	0	1,08	43,5	28,16	13,33	0,55	0	0
210	Омлет натуральный	200	7,79	10,51	24,69	386,2	0,07	0,59	0,14	0,78	0,27	171,50	98,75	13,63	0,75	1,65	0,00
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	118,6	0,04	0	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56	0	0
пром	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,6	94,1	0,04	0,01	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
пром	Хлеб ржаной	45	2,52	0,49	22,23	103,54	0,23	0,15	0,31	0	0,22	10,35	47,7	11,25	1,4	0,51	0
пром	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,4	0,4	9,8	57	0,01	0,01	10	0	0	16	0	9	2,2	0	0
			0														
	Итого за завтрак	705	10,55	9,11	86,72	781,44	0,34	0,19	28,11	0,01	1,74	199,85	191,86	53,18	5,15	0,51	0
	ОБЕД																
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,4	90,1	0,045	0,035	24,9	0	0	48,55	0	0	0,73	0	0
96	Суп гороховый с картофелем	250	2,1	5,11	16,59	148,3	0,1	0	7,54	0	0	26,45	71,95	25,9	0,98	0	0
290	Птица тушеная в соусе	100	22,7	18,82	0,06	162	0,06	0,14	2,44	1,05	0	51,34	175,97	22,64	2,01	0	0
пром	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,9	141,15	0,06	0,01	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	0	0
пром	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,03	0,21	0,14	0,28	0	0,2	9,2	42,4	10	1,25	0,46	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	166	0,01	0,01	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95	0	0
	Итого за обед	930	34,75	38,2	124,59	799,48	0,575	0,425	50,53	1,05	0,86	229,4	444,52	121,04	7,95	0,46	0
	ИТОГО:		45,3	47,31	211,31	1580,92	0,915	0,615	78,64	1,06	2,6	429,25	636,38	174,22	13,1	0,97	0