

Министерство образования Кировской области

**Кировское областное государственное профессиональное  
образовательное автономное учреждение «Нолинский  
политехнический техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора по  
Кировской области в Уржумском  
районе

\_\_\_\_\_ А.В. Липатников

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГПОАУ НПТ

\_\_\_\_\_ Б.Б. Буторин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 года

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся  
детей-сирот в КОГПОАУ НПТ  
(осенне-зимний период)**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 1 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	1632	-	-
262	Каша рисовая с маслом	300/10	7,73	59,22	57,04	353,3	0,06	-	-	1,62	1/09	44,81	9,70	0,83
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2-ой завтрак</b>														
	Груша	150	0,6		16,05	63	0,08	7,5		1,05	28,5	24	18	3,45
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
<b>Обед</b>														
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	4,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
324	Котлета рыбная	70	9,58	6,09	10,59	132,8	0,18	0,19	сл	4,01	26,59	30,78	34,29	0,62
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	Сл	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	0,36	30	97,5	21	0,15
<b>Полдник</b>														
687	Пирожок с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Ужин</b>														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
393	Сардельки отварные	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	-	7	149	17	1,9
463	Каша гречневая	200	11,69	8,46	62,9	361,06	0,67	-	0,04	3,41	66,44	276,87	90,79	7,41
630	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 2 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,04
264	Запеканка манная с повидлом	250/30	7,80	15,2	71,69	436,73	0,18	0,16	0,12	2,51	25,57	71,18	44,3	13,95
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2-ой завтрак</b>														
29	Салат из свёклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
628	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
<b>Обед</b>														
206	Суп картофельный с бобовыми	500	11,86	9,01	46,17	302,2	0,64	23	0,05	4,0	64,2	172,9	68,9	4,12
423	Тефтели с рисом	60	8,25	13,77	8,55	188,94	0,11	1,8	сл	6,58	10,9	93,97	12,19	1,27
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	-	30	97,5	21	0,15
<b>Полдник</b>														
	Яблоко свежее	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	2,4
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,04
<b>Ужин</b>														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,02	0,74	15,97	177,91	19,48	2,47
463	Каша перловая	200	6,05	6,77	47,68	269,14	0,12	-	0,04	2,44	26,31	210,18	60,96	2,15
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Осенне-зимний 3 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,4
683	Оладьи с	150/30	20,24	10,13	77,86	416,26	0,22	0,15	0,01	8,92	19,95	74,6	16,2	0,74
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2-ой завтрак</b>														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27	-	-	2,59	25	8,5	33	1,5
644	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Обед</b>														
43	Салат степной	100	1,8	15,24	8,28	174,43	0,09	8,15	-	10,41	23,17	42,3	16,97	0,85
204	Суп с крупой	500	5,52	8,64	47,69	279,3	0,34	0,33	0,05	3,09	41,2	176,1	64	2,43
198-800	Печень по строгановски	50/50	13,31	8,92	2,54	143,43	1,85	24,94	2,87	1,24	6,4	256,36	14,04	6,76
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	28,78	69,61	14,94	1,28
	Сок	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
<b>Полдник</b>														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
630	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04	-	-	0,87	5	16,25	3,5	0,03
<b>Ужин</b>														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
601	Плов	250	20,66	18,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	248,83	38,27	3,85
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,3
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 4 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Груша свежая	150	0,6	-	16,05	63,0	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
262	Каша машная с маслом	300/10	0,72	52,26	52,19	354,68	0,15	1,58	0,08	2,63	213,30	184,85	36,34	1,27
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2 –ой завтрак</b>														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
	Яблоко	100	0,04	0,04	-	11,30	46	0,04	13	-	0,70	16	11	9
<b>Обед</b>														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38
310	Рыба жареная	75	19,21	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
588	Компот из сухофруктов		-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб ржаной	200	9,4	1,4	99,6	418	0,26	-	-	7,0	42	174	38	4,0
<b>Полдник</b>														
106	Сдоба обыкновенная	100	7,6	5,0	56,4	288	0,27	-	-	2,59	25	8,5	33	1,5
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Ужин</b>														
411	Бифштекс	53	12,65	16,4	-	198,09	0,19	-	-	4,74	6,03	133,56	31,5	1,7
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
	Помидоры свежие	60	0,36	-	1,74	8,4	0,04	1,2	-	0,06	4,8	21,6	-	0,3
628	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,3	-	-	0,3	сл	сл	0,05
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
	Помидоры свежие	60	0,36	-	1,74	8,4	0,04	1,2	-	0,06	4,8	21,6	-	0,3

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 5 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,02	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
393	Сардельки отварные	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	0,6	7	149	17	1,9
630	Чай с лимоном	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>Обед</b>														
83	Сельдь	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07
413	Шницель	75	16,78	19,3	8,93	274,11	0,28	сл	0,01	0,05	11,5	169,68	21,36	2,27
685	Пюре гороховое	200/5	22,15	11,44	55,50	399,84	1,04	-	0,06	8,33	88,08	219,24	84,84	6,74
	Сок виноградный	200	0,6	-	37	144	0,06	4,0	-	-	38	40	32	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
<b>Полдник</b>														
	Груша	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,05	24	18	3,45
<b>Ужин</b>														
36	Салат из свежих огурцов	100	0,57	19,98	1,46	187,9	0,04	5,67	-	13,85	13,77	34,02	-	0,41
601	Плов	250	20,66	14,48	56,42	470,88	0,29	4,65	0,05	3,95	39,37	34,02	-	0,41
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 6 понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,04
443	Омлет с колбасой	135	15,58	25,93	2,06	303,6	0,46	0,3	0,34	1,97	92,07	235,94	54,96	2,77
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2-ой завтрак</b>														
687	Пирожок с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
644	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Обед</b>														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
196	Рассольник ленинградский	500	%.48	1,42	35,77	260,7	0,36	53,02	0,07	0,54	68,8	135,8	52,3	2,56
591	Гуляш из говядины	50/50	16,05	13,97	5,87	225,80	0,20	4,62	0,02	0,74	15,97	177,91	19,48	2,47
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
585	Компот из сухофруктов	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
<b>Полдник</b>														
687	Пирожок с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
644	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Ужин</b>														
24	Салат из сырых овощей	100	0,63	20,0	7,93	195,53	0,07	14,55	-	13,48	28,61	32,7	15,73	0,77
625	Биточки по селянски	50	13,66	12,71	9,83	180,11	0,16	0,08	-	3,21	9,32	145,82	16,3	1,94
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	0,36	30	97,5	21	0,15

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 7 вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Яблоко свежее	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	3,3
679	Блинчики с повидлом	150/30	11,06	11,08	77,1	439,68	0,49	1,71	0,08	5,91	211,93	222,93	41,1	2,35
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
<b>2-ой завтрак</b>														
	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20	-	0,14	0,8	22	74	21,6	0,96
	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7,0	0,55
<b>Обед</b>														
29	Салат из свеклы	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
187	Щи из свежей капусты	500	3,92	11,33	20,89	197,1	0,26	54,22	0,07	0,47	81,1	96,2	41,2	1,99
357	Мясо отварное	50	15,37	10,04	0,33	152,99	0,17	0,3	-	0,49	8,93	162,64	18,05	2,15
299	Пюре картофельное	200/5	11,99	21,62	36,03	274,85	0,31	35,03	0,09	0,66	57,1	131,65	44,9	1,64
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	200	15,2	1,8	99,4	452	0,48	-	-	7,0	52	166	70	3,2
<b>Полдник</b>														
62	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,0	9,96	89,06	0,1	39,55	-	3,44	43,03	29,99	16,44	0,93
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	13,08	58,25	0,04	-	-	0,87	5	16,25	3,5	0,03
<b>Ужин</b>														
687	Пирожки с повидлом	75	4,21	1,42	47,14	226,93	0,12	0,12	0,02	1,38	11,46	37,92	8,67	0,96
417	Котлета по-хлыновски	50	8,74	10,47	4,69	146,61	0,14	2,5	0,01	0,44	8,74	98,36	13,75	1,32
463	Каша гречневая	200	11,69	8,46	62,9	361,06	0,67	-	0,04	3,41	66,04	276,87	90,79	7,41
585	Компот из яблок	200	0,16	-	28,47	108,16	0,02	5,2	-	0,28	6,88	4,4	3,6	0,95
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
			105,11	99,86	505,08	2983,76	3,08	127,39	0,36	36,87	821,57	1442,6	437,86	29,89

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Осенне-зимний 8 среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
297	Запеканка творожная с повидлом	250/30	44,03	10,65	107,65	521,63	0,76	1,3	0,08	2,21	418,02	545,33	64,03	1,77
762	Напиток кофейный	200	-	-	19,98	74,8	-	-	-	-	0,04	сл	сл	0,06
<b>2-ой завтрак</b>														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
	Яблоко	150	0,06	-	16,95	69	0,06	19,5	-	1,05	24	16,5	13,5	3,3
<b>Обед</b>														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
218-1040	Лапша домашняя	500	12,83	16,95	31,45	307,78	0,40	3	0,12	1,58	138	164,06	32,6	2,07
439	Кура отварная	75	22,29	9,42	1,73	177,41	0,22	0,2	0,07	-	22,02	320,02	34,52	3,23
465	Рис отварной	200	4,95	7,85	54,19	293,42	0,08	-	0,05	2,65	18,78	69,61	14,97	1,28
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный	200	15,2	1,2	104,6	466	0,34	-	-	7,0	40	130	28	1,8
<b>Полдник</b>														
102	Коржик молочный	75	5,75	9,59	53,08	308,19	0,17	0,08	0,08	1,91	24,77	62,13	13,04	0,08
591	Кисель ягодный	200	-	-	9,99	37,4	-	-	-	-	0,2	сл	сл	0,03
<b>Ужин</b>														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
310	Рыба жареная	75	19,2	11,28	14,84	192,13	0,19	сл	0,03	4,6	43,62	4,3	39,96	2,64
469	Макаронные изделия	200	7,32	6,41	52,7	284,76	0,18	-	0,04	2,45	14,14	62,23	11,41	0,85
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: четверг  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 9 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,04
294	Сырники с повидлом	250/30	14,43	10,89	72,69	554,64	0,78	1,28	0,03	2,47	410,81	550,69	65,91	1,92
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,08	-	-	1,75	10	32,5	7	0,05
<b>2-ой завтрак</b>														
60	Винегрет	100	1,76	10,02	8,9	131,33	0,09	14,75	-	6,79	28,35	40,48	19,58	0,97
	Чай с сахаром	215	-	-	14,97	56,1	-	0,03	-	-	0,3	сл	сл	0,05
<b>Обед</b>														
37	Салат из помидор	100	0,80	19,98	1,16	199,09	0,06	14,7	-	13,35	12,63	35,85	3,5	0,33
170	Борщ из свежей капусты	500	4,34	11,31	29,11	230,25	0,23	42,9	0,07	0,25	83	110,9	61,4	2,38
402	Азу	300	18,33	19,76	37,33	409,74	0,47	36,05	0,06	1,06	49,08	287,7	59,59	4,34
588	Компот из сухофруктов	200	-	-	19,96	74,8	-	-	-	-	0,4	сл	сл	0,06
	Хлеб пшеничный	150	11,4	0,9	78,45	349,5	0,24	-	-	5,25	30	97,5	21	0,15
<b>Полдник</b>														
106	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,5	28,2	144	0,14	-	-	1,29	12,5	4,25	16,5	0,75
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	0,32	2,0	0,04	1,0	242	182	28	0,2
<b>Ужин</b>														
29	Салат из свежей капусты с сыром	100	3,17	17,29	8,31	65,76	0,07	7,31	0,02	10,83	85,97	66,53	30,62	1,04
411	Бифштекс	53	12,65	16,4	-	198,09	0,19	-	-	4,74	6,03	133,56	31,5	1,7
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4

День: пятница  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **12 лет и старше**

Осенне-зимний 10 пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Сыр	30	8,04	8,19	-	108,3	0,12	0,84	0,06	0,15	312	163,2	-	-
22	Масло сливочное	20	0,61	16,5	0,18	149,6	сл	-	0,1	0,44	4,4	3,8	0,6	0,04
24	Салат из сырых овощей	100	0,63	20,0	7,93	195,53	0,07	14,55	-	13,48	28,61	32,7	15,73	0,77
642	Какао	200	12,5	3,9	25,78	147,72	0,05	1,0	0,02	0,5	121,76	12,7	31,88	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	3,5	20	65	14	0,1
<b>Обед</b>														
	Груша свежая	150	0,6	-	16,05	63	0,08	7,5	-	1,05	28,5	24	18	3,45
208	Суп с макаронными изделиями	500	6,46	8,6	47,98	280,9	0,36	33	0,05	1,11	37,2	128,9	48,4	2,01
393	Сарделька отворная	100	9,5	17,0	1,9	198	-	-	-	-	7	149	17	19
482	Капуста тушеная	200	5,24	6,66	18,32	151,36	0,32	118,35	0,04	0,54	135,76	104,45	53,52	2,98
	Сок яблочный	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	4,0	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб ржаной	120	5,64	0,84	59,76	256,8	0,16	-	-	4,2	25,2	104,4	22,8	2,4
<b>Полдник</b>														
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,20	-	0,14	0,8	22	74	21,6	0,96
	Яблоко свежее	100	0,04	-	11,30	46	0,04	13	-	0,70	16	11	9	2,2
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7,0	0,55
<b>Ужин</b>														
83	Сельдь с гарниром	85	5,24	14,3	6,44	175,98	0,11	6,25	-	7,06	32,3	27,03	37,43	0,56
423	Тефтели с рисом	60	8,25	13,77	8,55	188,94	0,11	1,8	сл	6,58	10,9	93,97	12,19	1,27
685	Пюре гороховое	200/5	22,15	11,44	55,50	399,84	1,04	-	0,06	8,33	88,08	219,24	84,84	6,74
630	Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,33	85,1	0,08	0,5	0,01	0,25	60,8	45,5	7	0,55
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233	0,16	-	-	1,75	20	65	14	0,1