



ИП _____ Р.А. Платова

" 31 " августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО



Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 7-11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования
муниципального образования Ленинского района Республики Крым: сезон осень-зима 2026 г.
(завтраки, обеды)

с.Горностаевка 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием 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														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	220	9,48	6,55	52,82	308,88	0,3	1,36	20,95	0,89	159,74	277,1	75,43	2,2
377	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			15,18	7,81	102,41	544,76	0,46	12,17	20,95	1,68	241,86	387,79	132,47	9,74
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,65	6,4	19,53	160,3	0,18	13,15	5,03	2,45	53,45	142,88	39,08	1,88
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
Итого за Обед			34,13	35,7	139,76	1012,49	0,58	37,34	57	12,3	320,87	452,42	138,18	6,65
Итого за день			49,31	43,51	242,17	1557,25	1,04	49,51	77,95	13,98	562,73	840,21	270,65	16,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием 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															
54,27	Капуста, тушеная с мясом птицы	150	10,76	12,96	8,54	195,41	0,09	64,01	0,02	2,84	76,49	50,42	33,09	1,52	
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86	
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74	
13 001	Хлеб пшеничный	35	3,01	0,49	15,79	79,8	0,08			0,74	11,9	69,65	19,25	1,12	
Итого за Завтрак			16,46	13,97	51,77	400,4	0,24	64,49	0,02	3,58	142,06	158,4	83,76	7,24	
Обед															
70	Овощи натуральные	60	0,67	0,06	2,1	12	0,01	6,3		0,42	6	21	9	0,48	
99	Суп из овощей	250	1,88	5,28	11,13	99,93	0,08	22	0,03	2,35	28,73	52,85	22,25	0,83	
492	Котлеты (биточки) рыбные	80	9,17	7,85	11,9	147,28	0,11	1,56	21,33	2,22	27,69	111,7	18,07	0,7	
331	Каша рисовая вязкая.	150	1,84	3,51	19,16	115,57	0,02		18,75	0,14	10,16	40,46	14,05	0,29	
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,06	20		0,8	14	64	24	1,4	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6	
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
Итого за Обед			22,2	17,98	90,42	608,78	0,47	49,87	40,11	6,98	113,74	389,51	129,47	6,28	
Итого за день			38,66	31,95	142,19	1009,18	0,71	114,36	40,13	10,56	255,8	547,91	213,23	13,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком стученным	150	21,92	16,59	42		405	0,09	0,71	97,5	0,62		293,38	322,74	39,84	0,96	
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93		122,1	0,04					7,8	25,2	9	0,42	
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11		62,19	0,01	0,47				46,05	38,33	20,47	3,86	
13 001	Хлеб пшеничный	45	3,87	0,63	20,3		102,6	0,1			0,95		15,3	89,55	24,75	1,44	
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33		63	0,06	0,01				7,62		10,95	0,74	
Итого за Завтрак			30,7	20,56	111,67		754,89	0,3	1,19	97,5	1,57		370,15	475,82	105,01	7,42	
Обед																	
67	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02		77,52	0,04	5,25		1,11		13,06	26,91	11,03	0,46	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21		130	0,13	17,28	5,03	2,75		26,43	68,2	25,28	1,05	
255	Печень по-строгановски..	80	42,43	35,94	11,26		592	0,64	27,04	18502,4	11,01		106,37	765,82	55,9	16	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,46	9,51	38,1		271,48	0,29		42,19	0,63		15	200,79	133,13	4,48	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62		136,6	0,02	200		0,76		12,6	3,4	3,4	0,66	
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04		91,2	0,09			0,84		13,6	79,6	22	1,28	
Итого за Обед			58,98	56,1	122,04		1298,8	1,21	249,57	18549,62	17,1		187,06	1144,72	250,74	23,93	
Итого за день			89,68	76,66	233,71		2053,69	1,51	250,76	18647,12	18,67		557,21	1620,54	355,75	31,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	220	9,71	13,25	41,21	323,55	0,27	1,36	68,1	0,52	138,26	253,1	119,43	3,66	
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86	
13 001	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,42	13,53	68,4	0,07			0,63	10,2	59,7	16,5	0,96	
338	Плоды или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	
Итого за Завтрак			15,84	17,16	76,2	525,79	0,37	9,4	94,1	1,35	294,51	409,38	166,65	10,23	
Обед															
	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,01	4,2	91,8	1,86					
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,4	16,98	126,23	0,1	17,5	0,03	2,4	23,93	73,35	26,63	1,03	
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56	
331	Каша рисовая вязкая.	150	1,84	3,51	19,16	115,57	0,02		18,75	0,14	10,16	40,46	14,05	0,29	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28	
Итого за Обед			22	32,34	102,78	793,36	0,34	22,77	114,74	9,35	122,77	263,99	92,05	3,86	
Итого за день			37,84	49,5	178,98	1319,15	0,71	32,17	208,84	10,7	417,28	673,37	258,7	14,09	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием 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															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,41		53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35
210	Омлет натуральный	150	1,24	15,36	2,02		151,63	0,03	0,52	89,22	0,18	49,81	39,62	5,43	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11		62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04		91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,55		73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
Итого за Завтрак			8,59	19,54	55,13		432,36	0,22	24,11	89,22	2,45	147,16	173,85	69,33	6,43
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,66	4,29	6,13		70,02	0,05	7,17	12	1,72	11,43	39,52	14,63	0,54
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,25	5,28	13,73		111,98	0,05	20,75	0,03	2,43	33,33	69,1	20,53	0,8
291	Плов из птицы	150	14,17	17,45	27,03		321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16		126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04		91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78		84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			24,9	28,02	112,87		805,85	0,33	29,83	12,03	9,36	108,25	278,52	114,28	4,76
Итого за день			33,49	47,56	168		1238,21	0,55	53,94	101,25	11,81	255,41	452,37	183,61	11,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом	220	6,45	11,85	34,23	270,36	0,08	1,36	68,1	0,6	134,28	124,61	20,51	0,47
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02				8,7	27	6	0,63
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
13 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6
13 003	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,74
338	Фрукты или ягоды свежие	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого за Завтрак			18,26	19,51	128	764,37	0,33	10,17	88,1	1,8	300,2	349,36	85,71	5,25
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	53,84	0,02	23,11		1,43	28,81	16,3	8,65	0,35
101 01	Суп картофельный с крупой гречневой	250	3,05	3,15	19,5	118,9	0,15	17,25	0,03	1,33	22,13	86,25	43,23	1,55
291	Плов из птицы	150	14,17	17,45	27,03	321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Обед			24,97	24,65	117,92	796,59	0,4	42,27	0,03	7,97	114,43	272,45	131	5,32
Итого за день			43,23	44,16	245,92	1560,96	0,73	52,44	88,13	9,77	414,63	621,81	216,71	10,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
223	Запеканка из творога	120	21,74	13,72	21,28	300,28	0,1	0,58	75,78	0,19	197,29	263,77	29,41	0,77
	Повидло	30	0,15	0,12	19,74	84,6	0,02	0,09		0,06	7,2	29,7	6	0,48
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02				8,7	27	6	0,63
377	Чай с лимоном	200	1,06	0,26	15,38	69,23	0,01	3,3		0,01	52,3	42,74	22,84	4,19
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
Итого за Завтрак			30,98	17,98	114,54	754,41	0,32	3,98	75,78	1,1	289,25	442,81	100,85	8,33
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,65	6,4	19,53	160,3	0,18	13,15	5,03	2,45	53,45	142,88	39,08	1,88
294	Котлеты рубленые из птицы	80	12,24	17,47	13,82	262,26	0,1	0,27	4,16	3,01	42,48	41,38	8,37	0,56
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Обед			26,13	33,69	108,05	856,14	0,57	245,07	37,32	8,88	183,99	387,84	118,05	6,37
Итого за день			57,11	51,67	222,59	1610,55	0,89	249,05	113,1	9,98	473,24	830,65	218,9	14,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
177	Каша овсяная с изюмом	220	10,91	16,54	41,65	360,26	0,28	1,82	100,89	0,92	206,05	305,05	72,81	2,22	
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4		0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,93	0,24	14,11	62,19	0,01	0,47			46,05	38,33	20,47	3,86	
13 001	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92	
13 003	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,02			12,7		18,25	1,23	
Итого за Завтрак			22,25	21,04	105,04	700,65	0,52	2,38	126,89	2,23	373,2	512,78	148,03	9,33	
Обед															
67	Винегрет овощной.	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25		1,11	13,06	26,91	11,03	0,46	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05	
255	Печень по-строгановски...	80	42,43	35,94	11,26	592	0,64	27,04	18502,4	11,01	106,37	765,82	55,9	16	
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	9,07	7,88	39,47	255,19	0,11		47,81	3,47	142,31	143,06	28,13	1,14	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28	
Итого за Обед			59,95	54,25	123,95	1272,61	1,03	50,37	18555,24	20,28	334,37	1112,79	163,34	20,63	
Итого за день			82,2	75,29	228,99	1973,26	1,55	52,75	18682,13	22,51	707,57	1625,57	311,37	29,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	220	7,13	8,01	21,82	190,52	0,31	8,8	0,02	0,02	5,79	18,19	2,93	0,35
	Кондитерское изделие	30	2,22	2,82	21,93	122,1	0,04				7,8	25,2	9	0,42
379	Кофейный напиток с молоком.	200	3,2	3,44	28,22	156,66	0,04	1,3	20		120,6	90	14	0,16
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак			18,73	15,61	117,59	691,48	0,59	20,11	20,02	1,06	173,95	223,99	71,53	5,39
Обед														
70	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,08	5,98	13,93	118,23	0,05	20,15	5,03	2,4	45,53	55,75	24,68	1,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	6,26	3,34	2,63	65,57	0,04	2,12	3,77	1,75	15,43	89,36	16,78	0,33
312	Пюре картофельное.	150	3,26	5,33	22,02	149,48	0,17	25,95	28,13	0,18	40,77	96	32,66	1,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28
Итого за Обед			16,56	15,33	87,8	558,98	0,38	52,02	36,93	6,33	161,73	364,31	125,52	5,01
Итого за день			35,29	30,94	205,39	1250,46	0,97	72,13	56,95	7,39	335,68	588,3	197,05	10,4

Школа

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием 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															
54,27	Капуста, тушенная с мясом птицы	150	10,76	12,96	8,54	195,41	0,09	64,01	0,02	2,84	76,49	50,42	33,09	1,52	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,06	30,16	126,7	0,02	0,8		1,1	32,6	29,2	21	0,7	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,55	114	0,11			1,05	17	99,5	27,5	1,6	
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
Итого за Завтрак			18,44	14,1	79,03	520,11	0,3	64,82	0,02	4,99	136,25	179,12	96,19	4,8	
Обед															
52	Салат из свежкл отварной	60	0,86	3,65	5,02	56,3	0,01	5,7		1,64	21,09	24,58	12,54	0,8	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,03	3,7	21	130	0,13	17,28	5,03	2,75	26,43	68,2	25,28	1,05	
291	Плов из птицы	150	14,17	17,45	27,03	321,95	0,04	1,1		3,27	7,13	61,1	21,52	0,46	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,02	200		0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
13 001	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,56	18,04	91,2	0,09			0,84	13,6	79,6	22	1,28	
13 003	Хлеб ржаной	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
Итого за Обед			24,52	26,02	118,49	820,05	0,37	224,09	5,03	9,26	91,01	236,88	99,34	5,23	
Итого за день			42,58	39,67	194,94	1324,2	0,65	286,78	4,43	13,91	224,01	407,62	192,42	9,9	
Итого за период			508,62	497,54	2046,97	14889,25	9,19	1209,28	38055,25	128,47	4203,52	8191,96	2412,22	161,8	
Среднее значение за период			50,9	49,8	204,7	1488,9	0,9	120,9	3805,5	12,8	420,4	819,2	241,2	16,2	

Составил _____

М.П.

Утвердил _____