



ИП _____ Р.А. Платова

" 31 " августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО



Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся возрастной категории 12 лет и старше
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 12 лет и старше
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
День: понедельник
Возраст: 12 лет и старше
Неделя: 1

№ 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														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10,76	16	47,81	378,57	0,25	1,14	65,24	0,87	188,87	315,31	85,77	2,49
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
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			17,9	17,5	106,36	658,25	0,45	11,95	65,24	1,87	276,93	445,9	151,96	10,59
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59
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	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37
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			39,62	43,67	154,72	1164,99	0,64	52,81	67,61	14,69	379,17	502,24	151,66	7,26
Итого за день			57,52	61,17	261,08	1823,24	1,09	64,76	132,85	16,56	656,1	948,14	303,62	17,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш
День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
54,27	Капуста, тушеная с мясом птицы	180	12,92	15,55	10,25	234,5	0,11	76,81	0,02	3,41	91,79	60,51	39,71	1,83
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
Итого за Завтрак			17,29	16,35	42,4	387,89	0,21	77,28	0,02	4,25	151,44	178,44	82,18	6,97
Обед														
70	Овощи натуральные	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	10,5		0,7	10	35	15	0,8
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	100	11,47	9,81	14,88	184,1	0,14	1,95	26,67	2,77	34,61	139,62	22,59	0,88
331	Каша рисовая вязкая.	180	2,21	4,21	22,99	138,68	0,02		22,5	0,17	12,19	48,55	16,86	0,35
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	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92
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			26,18	20,82	103,14	699,51	0,53	54,46	49,2	8,05	130,09	459,42	148,3	7,16
Итого за день			43,47	37,17	145,54	1087,4	0,74	131,74	49,22	12,3	281,53	637,86	230,48	14,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	26,31	19,9	50,4	486	0,11	0,85	117	0,75	352,05	387,28	47,8	1,16	
	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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98	
Итого за Завтрак			35,67	23,97	124,52	856,89	0,34	1,33	117	1,7	431,36	540,36	116,62	7,86	
Обед															
67	Винегрет овощной.	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75		1,85	21,76	44,85	18,39	0,77	
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..	100	53,04	44,92	14,08	740	0,8	33,8	231,28	13,76	132,96	957,28	69,88	20	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	10,15	11,41	45,72	325,78	0,35		50,63	0,75	18	240,95	159,75	5,38	
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			71,91	71,05	135,16	1552,78	1,45	259,83	23183,66	20,71	225,35	1394,28	298,7	29,14	
Итого за день			107,58	95,02	259,68	2409,67	1,79	261,16	23300,66	22,41	656,71	1934,64	415,32	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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	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	250	11,04	15,06	46,83	367,67	0,31	1,55	77,38	0,6	157,12	287,62	135,71	4,15
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
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
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			19,19	20,59	86,33	610,91	0,44	9,63	116,38	1,67	360,77	488,8	190,18	11,09
Обед														
	Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	153	3,1				
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	100	15,3	21,84	17,28	327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7
331	Каша рисовая вязкая.	180	2,21	4,21	22,99	138,68	0,02		22,5	0,17	12,19	48,55	16,86	0,35
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			26,19	40,97	113,15	929,63	0,37	25,64	180,73	11,37	135,42	282,42	96,95	4,06
Итого за день			45,38	61,56	199,48	1540,54	0,81	35,27	297,11	13,04	496,19	771,22	287,13	15,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59	
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	60	5,16	0,84	27,06	136,8	0,13			1,26	20,4	119,4	33	1,92	
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			11,22	21,9	69,99	524,36	0,28	39,51	89,22	3,82	174,44	224,51	87,92	7,43	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	2,77	7,15	10,22	116,7	0,09	11,95	20	2,87	19,05	65,87	24,38	0,9	
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	200	18,89	23,27	36,04	429,27	0,05	1,47		4,36	9,51	81,47	28,69	0,61	
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			30,73	36,7	125,97	959,85	0,38	34,98	20,03	11,6	118,25	325,24	131,2	5,27	
Итого за день			41,95	58,6	195,96	1484,21	0,66	74,49	109,25	15,42	292,69	549,75	219,12	12,7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	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	250	7,33	13,46	38,89	307,23	0,1	1,55	77,38	0,68	152,6	141,61	23,31	0,54		
	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	40	2,34	0,38	17,78	84	0,08	0,01			10,16		14,6	0,98		
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		19,72	21,22	137,11	822,24	0,37	10,36	97,38	1,88	321,06	366,36	92,16	5,56		
Обед																
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	9,02	89,74	0,03	38,51		2,38	48,02	27,16	14,42	0,59		
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	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55		
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		28,42	30,17	126,94	896,88	0,42	57,89	0,03	9,57	135,07	295,53	141,07	5,65		
	Итого за день		48,14	51,39	264,05	1719,12	0,79	68,25	97,41	11,45	456,13	661,89	233,23	11,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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	
Итого за Завтрак			28,64	17,6	96,76		670,41	0,24	3,97	75,78	1,1	279,09	442,81	86,25	7,35	
Обед																
52	Салат из свежлы отварной	100	1,43	6,09	8,36		93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33	
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	100	15,3	21,84	17,28		327,82	0,12	0,34	5,2	3,76	53,1	51,72	10,46	0,7	
312	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42		179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42	
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			32,75	41,94	137,03		1073,13	0,71	254,14	43,98	10,77	226,98	433,77	149,63	8,25	
Итого за день			61,39	59,54	233,79		1743,54	0,95	258,11	119,76	11,87	506,07	876,58	235,88	15,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старш
День: среда
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	250	12,39	18,8	47,33	409,38	0,32	2,07	114,64	1,05	234,14	346,64	82,74	2,52
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,15
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			24,89	24,78	110,72	767,97	0,57	2,67	153,64	2,39	445,29	579,37	159,71	9,68
Обед														
67	Винегрет овощной.	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75		1,85	21,76	44,85	18,39	0,77
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..	100	53,04	44,92	14,08	740	0,8	33,8	23128	13,76	132,96	957,28	69,88	20
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180	10,88	9,45	47,36	306,23	0,14		57,38	4,16	170,78	171,68	33,75	1,37
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			73	68,87	137,34	1523,33	1,24	60,63	23190,41	24,46	398,13	1350,81	190,3	25,17
Итого за день			97,89	93,65	248,06	2291,3	1,81	63,3	23344,05	26,85	843,42	1930,18	350,01	34,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		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	250	8,1	9,1	24,8		216,5	0,35	10	0,03	0,03	6,58	20,68	3,33	0,4	
	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	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			19,6	16,6	118,12		705,71	0,62	18,81	20,03	1,02	170,74	223,73	69,68	4,89	
Обед																
70	Овощи натуральные соленные (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7		13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6	
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	100	7,82	4,17	3,29		81,96	0,05	2,65	4,72	2,19	19,28	111,7	20,97	0,41	
312	Пюре картофельное.	180	3,91	6,39	26,42		179,37	0,2	31,14	33,75	0,22	48,92	115,2	39,19	1,42	
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 Обед			22,29	17,78	115,83		717,26	0,53	59,75	43,5	7,06	196,49	435,35	161,94	6,86	
Итого за день			41,89	34,38	233,95		1422,97	1,15	78,56	63,53	8,08	367,23	659,08	231,62	11,75	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Осень Щелкино, Ленино, Семисотка школы 12 лет и старше

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	180	12,92	15,55	10,25	234,5	0,11	76,81	0,02	3,41	91,79	60,51	39,71	1,83
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	35	2,05	0,33	15,55	73,5	0,07	0,01			8,89		12,78	0,86
Итого за Завтрак			20,31	16,64	78,51	548,7	0,31	77,62	0,02	5,56	150,28	189,21	100,99	4,99
Обед														
52	Салат из свежесыотварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84	0,02	9,5		2,74	35,15	40,97	20,9	1,33
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	180	17	20,94	32,44	386,34	0,05	1,32		3,92	8,56	73,32	25,82	0,55
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			27,92	31,95	127,24	921,98	0,39	228,11	5,03	11,01	106,5	265,49	112	5,85
Итого за день			47,85	48,14	203,17	1454,72	0,68	303,6	4,43	16,23	253,53	446,32	209,88	10,71
Итого за период			592,3	599,72	2239,6	16944,79	10,43	1334,98	47517,03	153,53	4803,1	9398,9	2710,07	180,69
Среднее значение за период			59,2	60	224	1694,5	1	133,5	4751,7	15,4	480,3	939,9	271	18,1

Составил _____

М.П.

Утвердил _____