

***ЦИКЛИЧНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ
ДОТАЦИОННОЕ МЕНЮ***

МБОУ «Гимназия п.Н-Куранах»

МБОУ «СОШ № 4»

ИП «Юдина Е.В.»

Согласовано:

Директор МБОУ «Гимназия п. Н-Куранах»
МО «Алданский район»
Республика Саха (Якутия)
Фефилова Н.А.

« 3 » сентябрь 2021 г.



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 4»
МО «Алданский район»
Республика Саха (Якутия)
Мухина Л.В.

« » сентябрь 2021 г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Юдина Е.В.

« » сентябрь 2021 г.



**Циклическое 20-дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд,
горячих завтраков и обедов для детей и подростков
в возрастной категории от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет**

Понедельник
День: 1

№	Прием пищи, название блюда	Масса дн	Пищевые вещества			Энергетическая инность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные ества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Суп молочный	200/25	7,19	6,51	23,55	181,5	0,02	0,07	0,45	0,13	-	53	60,	11,6	0,23	
2	Булка ванильная	60/100	9,28	1,98	52,22	264	0,14	0,08	0,26			22,4			1,4	
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,16	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
4	Фрукты свежие (ан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за завтрак			18,67	13,65	109,7	590,78	0,26	0,2	16,7	0,13	0,4	95	93,	59,1	2,77	
Обед																
	Салат «Осенний» гофель, морковь, ла, лук)	100	1,78	5,26	12,58	105,10	0,05	0,05	13,2			26,7		29,4	0,9	
	Щи по-уральски с ой	250	7,67	19,29	29,4	322			47,3							
	Котлеты рубленые рицы, запеченные	100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,	18,3	1,	
	Макароны отварные	150/20	5,52	1,52	60,45	157,45	0,2		-	21	-	4,86	37,	21,1	1,11	
	Витаминизированные питок из плодов ных ягод (брусника, юдина)	200	0,2	0,008	17,42	69,44			40							
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Корж молочный	30/60	6,7	11,1	61,6	371	-	-	0,05							
Итого за обед			32,94	50,12	204,1	1271,98	0,32	0,12	101,	79,4	0,5	102,	12	68,8	3,01	
Итого за день			51,61	63,77	313,9	1862,76	0,58	0,32	117,	79,53	0,9	197,	21	127,	5,78	

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Творожная канка	70/100	16	11	12	218	0,03	0,13	-	37,1	0,3	81,7	11,			
2	Соус молочный жидкий	30	1,19	0,94	1,53	26,9	0,00	-	0,09	-	-	35,3	-	-	0,06	
3	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,02	0,10			221,			0,7	
4	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
Итого за завтрак																
Обед																
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,04	0,38	9,63	-	4,5	31,2	43,	19,5	0,82	
	Суп рыбный из морской рыбы (буша)	250	10	3,33	16,66	131,66			6,66							
	Фрикадельки мясные	80/100	15	11	6	188	0,04	0,08		18,43	2,64	34,7	85,	13,4	5,24	
	Рис припущенный	150/20	3,6	5,4	36,66	199,95	0,03	0,01				2,4	6,0	18,9	0,45	
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7	
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Пирог печеные сстой	100	6	9	29	249	0,07	0,1	1,31	0,09		46,8	72,	14,8	0,85	
Итого за обед			38,49	39,07	140,6	1082,51	0,20	0,25	18,2	18,52	7,65	147,	23	84,1	8,06	
Итого за день			63,68	57,71	189,5	1553,23	0,28	0,41	18,4	389,5	7,95	485,	23	84,1	8,82	

Среда
дела: 1

№	Прием пищи, название блюда	Масса г/шт	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша гречневая с ягод	200/ 250	8,73	13,03	31,25	277,98	0,13	0,27	1,12	0,32	23,0	19	60,4	187,	
2	Бутерброд с сыром	30/60	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07		59	139,	96	9,45	0,4	
3	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06		15,1	7,1	5,6	0,58	
4	Фрукты свежие (ша)	100			10	46	0,02	0,03	5		19	16	12	2	
Итого за завтрак			14,75	25,39	69,38	533,56	0,19	0,37	10,1	59,32	196,	31	87,4	190,	
Обед															
	Салат из кальмар	100	12,9	9,8	5,4	162	0,15	0,12	6,28	0,03	38,9	18	61,4	1,7	
	Борщ сибирский	250	1,59	4,85	8,56	91,25	0,03	0,43	10,9		52,5	46,	23,1		
	Мясо отварное (длина)	80/100	19,4	3,7		111	0,05				12,1	20	22,2	3,1	
	Картофельное пюре	150/20	3	4,8	20,43	137,25	0,13	0,11	18,1		36,9	86,	27,7	9,45	
	Кисель из мороженных ягод	200	0,09	0	23,78	115			1,8		11,6	6	1,5	0,04	
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56									
	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326									
Итого за обед			45,78	33,75	120,7	1007	0,36	0,66	37,1	0,03	152,	22	136,	14,2	
Итого за день			60,35	59,14	190,1	1540,56	0,55	1,03	47,3	59,35	348,	25	223,	204,	

четверг
дделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08		1,09				192,	15	23,5	30
2	Булка с орехами	100	7,6	10,2	45,7	302	0,12	0,12			3,24		40	95,	30	1,58
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6				11,6	4,9	5,5	0,54
Итого за завтрак			15,04	19,46	78,4	509,92	0,26	0,12	7,09		3,24		243,	25	59,0	32,1
Обед																
	Икра свекольная или соевая	100	2,35	4,6	12,33	100,1	0,03		6,72				38,2	60,	29,6	1,77
	Рассольник сибирский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,1		7,54				26,4	71,	25,9	0,98
	Гуляш из говядины	60/80	8	6	2	94							14,1	70,	12	
	Каша гречневая выпечная	150/20	11,46	8,12	51,52	325	0,27	0,15			0,81		19,7	27	181	6,08
	Витаминизированный йогурт из плодов черники (шиповник)	200	0,4	0,22	15,72	75,76			80							
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,6	12,3	64,5										
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,09				67,8	11	15,8	0,91
Итого за обед			36,59	35,55	143,8	1067,41	0,48	0,31	94,3		0,81		166,	58	264,	9,74
Итого за день			51,63	55,01	222,2	1577,33	0,74	0,43	101,		4,05		410,	84	323,	41,8

День: пятница
Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша рисовая	200/25	7,55	12,45	39,15	299,18	0,07	0,28	1,12	0,33		235,	21	41,9	0,7	
2	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
3	Кисломолочный напиток (йогурт)	100/15	1,5	1,5	2,5	40,5	0,04		0,5	20,5		120,	16	14,5	0,1	
	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
Итого за завтрак			17,25	27,11	104,6	714,96	0,17	0,28	7,62	20,83		367,	38	61,9	1,34	
Обед																
	Салат из капусты (ш.) с морковью и растительным маслом	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	0,03	17,0			8,39	24,9	28,	15	0,46
	Суп картофельный с выми	250	5	5	15	132,5	0,22	0,05	2,5			2,25	42,6	88	38	
	Тефтели мясные(минтай)	80/100	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74		42,2	10	14,7	0,5	
	Соус красный вной	30/60	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6			7,05	13,	5,34	0,21	
	Рис припущенный	150/20	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,	25,2	0,6	
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67			0,51	32,4	23,	17,4	0,7
	Хлеб ржаночичный	30/60	3,6	0,6	26	112										
	Пирог с софелем	100	0,4	1,2	12,3	34	0,07	0,1	0,5	0,09		46,8		72,	14,8	0,85
Итого за обед			24,18	24,46	155,8	911,64	0,45	0,29	23,9	14,83	61,0	152,	41	130,	2,86	
Итого за день			41,43	51,56	260,4	1626,6	0,62	0,57	31,5	35,66	61,3	612,	79	192,	4,2	

День: понедельник
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак																
1	Каша «Дружба»	200/25	6,6	12,87	34,6	280,75	0,11		1,65	73		0,22	164	17	38,3	0,75
2	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,02	0,10				221,			0,7
3	Фрукты свежие (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10			0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный	30/60	6	2	42	215			-							
Итого за завтрак			18,8	21,27	108,9	712,62	0,18	0,26	10,7	73		0,24	401,	18	47,3	3,65
Обед																
	Салат овощной с майонезом	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6			2,3	20,3	40,	17,5	0,9
	Рассольник с картофелем и сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,08		6,03				21,1	57,	20,7	0,78
	Биточки паровые	80/100	7,21	7,9	6,87	117	0,05	0,1		16,97		0,37	39,2	90,	16,4	0,65
	Каша гречневая рассыпчатая	150/20	11,46	8,12	51,52	325	0,27	0,15				0,81	19,7	27	181,	6,08
	Кисель из мороженых ягод	200	0,09	0	23,78	115			1,8			0,2	11,6	6	1,5	0,04
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	0,6	26	112										
	Пирог с мясом и сметаной	100	41	3,8	10	270	0,05	0,1	1,4				18,0			1,2
Итого за обед			66,96	30,73	142,2	1142,75	0,51	0,35	20,8	16,97		3,68	130,	46	237,	9,65
Итого за день			85,76	52	251,2	1855,37	0,69	0,61	31,5	89,97		3,92	531,	65	284,	13,3

№: вторник
неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша манная молочная жидкая	200/25	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09			192,	15	23,5	0,3		
2	Пирог открытый	50/100	6	3	55	275	0,1	0,07	0,08	17	1,1	19,5	61,	24,1	1,3	
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06	6				11,6	4,9	5,5	0,54	
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56										
	Итого за завтрак		15,24	12,56	100,7	538,92	0,24	0,07	7,17	17	1,8	223,	22	53,1	2,14	
Обед																
	Салат витаминный (курузы с отварным репеем)	100	3	6,3	23,7	164	0,08	0,06	5,7		2,9	19,3	39,	25,2	1,1	
	Борщ сибирский	250	1,59	4,86	8,56	91,25	0,03	0,43	10,9		2,38	52,5	46,	23,1		
	Рыба припущенная (тай)	80/100	15	7,3	3	119			5,84			45,7	10	18,2	0,49	
	Соус молочный	30/60	2,37	1,88	3,06	53,80	0,02		0,18			70,7			0,13	
	Макароны отварные	150/20	4,36	6,02	11,26	165,60	0,08			28		6,48	49,	28,1	1,48	
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7	
	Хлеб ржаночный	30/60	1,8	0,3	13	56										
	Пироги печенье, рис	100	9	6,3	26,3	198,3	0,6	1,13	33	1940	6162	41,9		12,4	2,26	
	Итого за обед		37,78	32,96	120,9	980,75	0,83	1,64	56,2	1968	6741	269,	25	99,4	5,06	
	Итого за день		53,02	45,52	221,6	1519,67	1,07	1,74	63,4	1985	6742	492,	48	152,	7,2	

№	Прием пищи, название блюда	Масса г/шт	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша гречневая с яблоком	200	8,73	13,03	31,25	277,98	0,12	0,27	1,12	0,33		23,0	24	75,5	1,88	
2	Сыр	20	4,64	5,90		72,80	0,01		0,14	52		176	10	7	0,2	
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Итого за завтрак		16,37	22,39	57,25	456,07	0,19	0,27	7,26	52,33		210,	34	188,	2,62	
Обед																
	Салат из (бланш.) овощей с яблоками, авокадо и лимонным маслом	100	1,2	10,2	6,2	121	0,03		15,5			34,9	22,	12	1,27	
	Гороховый суп с картошкой	250	5,48	474	19,74	146	0,2	0,1	3,5	1		36,3	14	38,3	3,2	
	Мясо (говядина) жареное с картофелем и сметаной	200/25	8	4	9	124	0,06	0,2	3			42	31	46	4	
	Витаминизированный сок из плодов цитрусовых (апельсина, апельсина, апельсина)	200			17	69,33			40							
	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
	Итого за обед		21,68	498,2	101,9	460,33	0,29	0,3	62	1		113,	48	67,3	8,47	
	Итого за день		38,05	520,5	159,1	916,4	0,48	0,57	69,2	53,33		323,	83	155,	11,0	

День: четверг
Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Ж	У												
Завтрак																
1	Каша «Дружба»	200/25	6,6	12,87	34,6	280,75	0,11		1,65	73	0,22	164	17	38,3	0,75	
2	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
	Фрукты свежие (ан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за завтрак			15,8	28,03	118,6	458,63	0,21	0,05	17,6	73	0,62	183,	20	85,8	1,89	
Обед																
	Салат из шпированной капусты с яблоком	100	1,31	3,24	6,46	6,04	0,02	0,03	17,0		8,39	24,9	28,	3015	0,46	
	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	8,500	0,14		122,			32,1	53,	86,8		
	Рыба припущенная	80/100	15	7,3	3	119			5,84			45,7	10	18,2	0,49	
	Рис припущенный	150/20	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02				3,2	80,	25,2	0,6	
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7	
	Хлеб ржаночный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Пицца «Школьная»	50/100	12,61	18,27	31,77	343,31	0,11	0,14	2,75			79,6		23,0	1,45	
Итого за обед			53,78	53,59	133,6	1136,9	0,35	0,19	150,		8,9	260,	40	208,	5,29	
Итого за день			69,58	81,72	252,5	1595,53	0,56	0,24	167,	73	9,52	443,	61	294,	7,18	

День: пятница
Неделя: 2

№	Прием пищи, основание блюда	Масса дн	Пищевые вещества			Энергетическа яность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вства (мг)				
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			1	5												
Завтрак																
	Каша рисовая	200/25	7,55	12,45	39,15	299,18	0,07	0,28	1,12	0,33	235,	21	41,9	0,7		
	Масло сливочное	30	24,9	0,3	0,3	224,4	0,00	0,03			8,7			0,09		
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06		15,1	7,1	5,6	0,58		
	Хлеб пшеничный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Итого за завтрак		34,47	17,11	65,75	632,75	0,07	0,31	5,18	0,33	259,	22	47,5	1,37		
Обед																
	Салат из отварной пы	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,	16,8	1,3	
	Суп картофельный с ками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	0,10	0,07	5,75	21,05	1,63	33,4	25,	72,2	1,18	
	Бразы рубленые	80/100	9,56	12,4	12,25	199	0,05	0,1	1,32	24,93	2,82	40,2	12	24	6,69	
	Капуста тушеная	150/20	4,4	6,8	16,2	144	0,06		28,4	34,2	0,6	119,	88,	45,8	1,76	
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7	
	Хлеб ржано- ичный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Плошка Московская	60/100	9,28	1,98	52,22	264	0,14	0,08	0,26			22,4				1,4
	Итого за обед		30,25	31,07	155,5	1037,05	0,39	0,30	45,4	80,18	258,	277,	29	176,	13,0	
	Итого за день		64,72	48,18	221,2	1669,21	0,47	0,62	50,5	80,51	258,	537,	51	223,	14,4	

День: понедельник
Неделя: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая плотность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша пшеничная	200/25	5,8	12,87	56,4	373,75	0,14		1,73	74	0,8	196,	19	37,9	1,49	
2	Сыр	20	4,64	5,90		72,80	0,01		0,14	52		176	10	7	0,2	
3	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02		0,66			128,	95,	17,5	0,64	
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
Итого за завтрак			17,16	23,21	99,3	684,83	0,17	0,01	2,53	126	0,8	500,	38	62,4	2,33	
Обед																
	Салат витаминный курузы с отварным офелем	100	3	6,3	23,7	164	0,08	0,06	5,7		2,9	19,3	39,	25,2	1,1	
	Суп с мясными сальцами	235	2,2	2,78	15,39	106	0,12	0,07	11,0		1,27	29,7	72,	29,6	1,15	
	Печень по- гановски	80/100	16,2	14,3	5,9	217	0,28		10,8	7991,	5	30	31	19,6	6,64	
	Пюре картофельное	150/20	4	8	27,25	183	0,19	0,15	24,2		0,24	49,3	11	37	1,3	
	Кисель из мороженых ягод	200	0,09	0	23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04	
	Хлеб ржано- яичный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Вагрушка с длом	60/100	3,5	1,4	34,8	166	0,04			8,6	0,5	10,6	27,	6,6	0,67	
Итого за обед			30,79	33,08	143,8	1007	0,71	0,28	53,5	8000,	10,1	150,	57	119,	10,9	
Итого за день			47,95	56,29	243,1	1691,83	0,88	0,29	56,1	8126,	10,9	651,	96	181,	13,2	

День: вторник
Неделя: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша из овсяных зерн	200/25	9,04	13,44	50,14	358	0,21	0,18	0,96	54,8	0,73	158,	26	72,0	2,12	
2	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
3	Свежие фрукты (ябл)	100			10	46	0,02	0,03	5		0,4	19	16	12	2	
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
Итого за завтрак			13,84	17,8	98,34	253,08	0,29	0,21	11,9	54,8	1,13	189,	28	89,5	4,66	
Обед																
	Салат из морской капусты с растительным маслом	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6		2,3	20,3	40,	17,5	0,9	
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,93	8,35	84,75	0,1		11,5	0,02		33,5	10	24,2	2	
	Котлеты куриные с соусом	80/100	9,27	12,64	9,73	191	0,07	0,07	0,53	58,4	0,5	70,6	88,	18,3	1	
	Макаронны отварные	150/20	4,36	6,02	11,26	165,60	0,08			28		6,48	49,	28,1	1,48	
	Витаминизированный напиток из плодовых ягод (шиповник)	200	0,4	0,22	15,72	75,76			80							
	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
Итого за обед			24,13	39,01	102,5	926,11	0,31	0,07	103,	86,42	2,8	130,	28	88,1	5,38	
Итого за день			37,97	56,81	200,9	1179,19	0,6	0,28	115,	141,2	3,93	320,	57	177,	10,0	

День: среда
Неделя: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша гречневая с яблоком	200/250	8,73	13,03	31,25	277,98	0,13	0,27	1,12	0,32	23,0	19	60,4	187,		
2	Сыр	20	4,64	5,90		72,80	0,01		0,14	52	176	10	7	0,2		
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6		11,6	4,9	5,5	0,54		
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
	Итого за завтрак		18,17	23,29	69,45	522,06	0,19	0,27	7,26	52,33	210,	34	88,0	2,62		
Обед																
	Салат из моркови (ш.) и яблок	100	0,66	8,53	7	106,6	0,05				3,8	23,2	38,	27,3		
	Суп рыбный из морской рыбы (буша)	250	10	3,33	16,66	131,66			6,66							
	Гуляш (говядина) из жареного мяса в томатно-яблочном соусе	60/80	8	6	2	94					14,1	70,	12	14		
	Рис припущенный	150/20	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02			3,2	80,	25,2	0,6		
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4		
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
	Корж молочный	30/60	6,7	11,1	61,6	371	-	-	0,05							
	Итого за обед		34,42	35,76	193,3	1231,66	0,11	0,04	7,38		4,31	73,0	21	81,9		
	Итого за день		52,59	59,05	262,8	1753,72	0,3	0,31	14,6	52,33	283,	56	169,	19,2		

День: четверг
Неделя: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
1	Каша пшенная ржаная	200/25	5,8	12,87	56,4	373,75	0,14		1,73	74	0,8	196,	19	37,9	1,49	
2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03	0,02		40	0,44	8,4	22,	4,2	0,1	
3	Какао с молоком	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	0,02	0,10			221,			0,7	
	Свежие фрукты (яблоко)	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за завтрак			14,36	26,76	103,6	726,62	0,24	0,06	11,8	114	1,44	442,	22	51,1	4,49	
Обед																
	Салат витаминный из вареной капусты	100	1,3	10,2	6,1	121	0,04		13,3		4,6	35,5	32,	20,5	11	
	Борщ сибирский	250	1,59	4,85	8,56	91,25	0,03	0,43	10,9		2,37	52,5	46,	23,1		
	Мясо отварное	80/100	19,4	3,7		111	0,05				4	12,1	20	22,2	3,1	
	Каша гречневая ячменная	150/20	11,46	8,12	51,52	325	0,27	0,15			0,81	19,7	27	181,	6,08	
	Кисель детский минерализованный из замороженных ягод	200	0,09	0	23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04	
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
	Роголик с повидлом	100	13,17	7,83	41,69	288,57	0,1									
Итого за обед			50,61	35,91	156,8	1180,82	0,49	0,58	26,1		11,9	148,	55	248,	21,2	
Итого за день			64,97	62,67	260,5	1907,44	0,73	0,64	37,9	114	13,4	590,	78	299,	25,7	

День: пятница
Неделя: 3

№	Принем пищи, наименование блюда	Масса г/мл	Пищевые вещества			Энергетическая плотность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша «Дружба»	200/25	6,6	12,87	34,6	280,75	0,11		1,65	73	0,22	164	17	38,3	0,75	
2	Булка домашняя	100	9,28	1,98	52,22	264	0,14	0,08	0,26			22,4			1,4	
3	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58			4,06			15,1	7,1	5,6	0,58	
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
	Итого за завтрак		19,7	20,11	125,3	726,33	0,25	0,08	5,97	73	0,22	201,	18	43,9	2,73	
Обед																
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,43	10,04	7,29	125,1	0,04	0,38	9,63	-	4,5	31,2	43,	19,5	0,82	
	Рассольник иркутский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,08		6,03			21,1	57,	20,7	0,78	
	Суфле из кур	60/100	7,81	11,75	1,44	143	0,02	0,1	0,38	56,3	0,18	41,4	65,	8	0,73	
	Макароны отварные	150/20	4,36	6,02	11,26	165,6	0,08			28		6,48	49,	28,1	1,48	
	Витаминизированный сок из местных ягод	200			17	69,33			40							
	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
	Итого за обед		21,94	42,3	128,9	984,12	0,19	0,15	57,5	56,3	4,68	101,	18	72,3	2,98	
	Итого за день		41,64	62,41	254,3	1710,46	0,44	0,23	63,5	129,3	4,9	303,	37	116,	5,71	

День: понедельник
Неделя: 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса дни	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша ячневая ячная вязкая	150/22	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,16	0,96	54,8	0,59	162,	24	36,4	0,97
2	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129									
3	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7			0,33							
	Масло сливочное	15/20	83	1	1	748	0,01	0,13				29			0,3
Итого за завтрак			97,03	16,42	92,45	1202	0,13	0,29	1,29	54,8	0,59	191,	24	36,4	1,27
Обед															
	Салат картофельный с овощами и огурцами и помидорами	100	1,74	6,18	9,24	9,95	0,08	0,04	13,0		2,72	15,9	47,	18,7	
	Суп картофельный с овощами	250	5	5	15	132,5	0,22	0,05	2,5		2,25	42,6	88	38	
	Тефтели рыбные (тай)	80/100	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74	3,03	42,2	10	14,7	0,5
	Каша гречневая ячневая	150/20	11,46	8,12	51,52	325	0,27	0,15			0,81	19,7	27	181,	6,08
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129									
	Булка Веснушка	30/60	5,56	1,18	31,33	158,4	0,12	0,04	0,16		11,2				0,7
	Соус красный яблочный	30/60	0,46	1,34	3,65	28,4					4,23				
Итого за обед			36,12	29,6	177,0	1042,05	0,77	0,37	17,9	14,74	24,7	153,	53	269,	7,98
Итого за день			133,1	46,02	269,5	2244,05	0,90	0,66	19,2	69,54	25,3	344,	77	306,	9,25

День: вторник
Неделя: 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Суп молочный	200/25	7,19	6,51	23,55	181,5			0,45							
2	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
3	Сыр порциями	20	4,64	5,90		72,80	0,01		0,14	52		176	10	7	0,2	
4	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
5	Фрукты свежие (ан)	100	1	2	21	96	0,04	0,05	10		0,4	8	28	42	0,6	
Итого за завтрак			21,03	27,57	107,5	718,58	0,11	0,05	16,5	52	0,4	195,	22	55	1,34	
Обед																
	Салат из отварной рыбы	100	1	5	11	97	0,02	0,03	9		10,6	29,3	31,	16,8	1,3	
	Суп картофельный с морными изделями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	0,12		7,78	1,7	1,38	22,9	66,	24,3	1,08	
	Мясо тушенное	80/100	8,8	18,7	4	224	0,04	0,05	0,64			7,59			3,57	
	Пюре картофельное	150/20	4	8	27,25	183	0,19	0,15	24,2		0,24	49,3	11	37	1,3	
	Кисель детский минизированный из замороженных ягод	200	0,09	0	23,78	115			1,8		0,2	11,6	6	1,5	0,04	
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129										
	Пирожок печеный сстой	80/100	6	9	29	249	0,07	0,1	1,31	0,09		46,8	72,	14,8	0,85	
Итого за обед			22,17	36,48	109,7	914,75	0,25	0,18	20,5	1,79	12,1	118,	17	57,4	6,84	
Итого за день			43,2	64,05	217,2	1633,33	0,36	0,23	37,1	53,79	12,5	313,	39	112,	8,18	

День: среда
Неделя: 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса дин	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																			
1	Каша манная	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08		1,09							192,	15	23,5	30
2	Булочка домашняя	100	9,28	1,98	52,22	264	0,14	0,08	0,26							22,4			1,4
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6							11,6	4,9	5,5	0,54
Итого за завтрак		30/60	3,6	1,2	25,2	129													
Итого за завтрак			20,32	12,44	110,1	593,92	0,28	0,08	7,35							226,	16	29,0	2,24
Обед																			
	Салат овощной с коп капустой с тами	100	1,5	5,2	7,5	83	0,06		11,6							20,3	40,	17,5	0,9
	Суп крестьянский с ой перловой	250	1,48	4,91	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88							2,3			
	Печень тушенная в анном соусе	80/100	13,5	9,8	6,6	169	0,19		12,6	5330	0,8					35,8	33,	14,1	0,58
	Макаронны отварные	150/20	4,36	6,02	11,26	165,60	0,08			28						31,9	23	15,6	4,05
	Витаминизированны питок из плодов ных ягод (брусника)	200			17	69,33			40							6,48	49,	28,1	1,48
	Хлеб пшеничный	30/60	3,6	1,2	25,2	129													
	Пироги с яблоками	60/100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	0,07						39,9	66,	13,2	1,12
Итого за обед			30,94	37,81	111,0	981,66	0,45	0,11	74,9	5358,	5,4	134,	42	88,7	8,13				
Итого за день			51,26	50,25	221,1	1581,58	0,73	0,19	82,2	5358,	5,4	360,	58	117,	10,3				

День: четверг
Неделя: 4

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса пищи	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша вязкая ячневая	200/25	7,31	10,98	49,18	325	0,12	0,16	0,96	54,8	0,59	162,	24	36,4	0,97
	Яблоко	100			10	47	0,03	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
2	Булка с орехами	60/100	7,6	10,2	45,7	302	0,12	0,12			3,24	40	95,	30	1,58
3	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54
Итого за завтрак			16,11	24,34	117,8	716,28	0,33	0,3	16,9	54,8	4,03	229,	35	80,9	5,28
Обед															
	Салат из шпината с говядиной	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	0,03	17,0		8,39	24,9	28,	15	0,46
	Суп рыбный из сельди (горбуша)	250	10	3,33	16,66	131,66			6,66						
	Мясо тушенное с картофелем по-шведски	200/25	8	4	9	124	0,06	0,2	3		5,2	42	31	46	4
	Компот из фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67		0,51	32,4	23,	17,4	0,7
	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326									
	Пироги с яблоками	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83	0,07		39,9	66,	13,2	1,12
Итого за обед			33,47	31,25	151,5	1009,98	0,18	0,33	29,0	0,07	14,1	139,	43	91,8	6,28
Итого за день			49,58	55,59	269,4	1726,26	0,51	0,63	46,0	54,87	18,1	369,	78	172,	11,5

День: пятница
Неделя: 4

№	Прим пищи, наименование блюда	Масса пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша рисовая	200/25	7,55	12,45	39,15	299,18	0,07	0,28	1,12	0,33		235,	21	41,9	0,7	
2	Лепешка якутская	60/100	7	10	50	326										
3	Кисломолочный напиток (йогурт)	100/15	1,5	1,5	2,5	40,5	0,04		0,5	20,5		120,	16	14,5	0,1	
4	Чай с сахаром	200	1,2	3,15	13	49,28	0,06		6			11,6	4,9	5,5	0,54	
Итого за завтрак			17,25	27,11	104,6	707,96	0,1		6,95	20,5		132	16	20	0,64	
Обед																
	Салат картофельный с огурцами и горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	0,04	13,0			2,72	15,9	47,	18,7	0,75
	Суп картофельный с выми	250	5	5	15	132,5	0,22	0,05	2,5			2,25	42,6	88	38	
	Тефтели мяе(минтай)	80/100	7,64	6,58	9,1	126	0,06	0,07	1,58	14,74		3,03	42,2	10	14,7	0,5
	Соус красный вной	30/60	0,77	2,24	6,09	47,34	0,02		1,6				7,05	13,	5,34	0,21
	Рис припущенный	150/20	4,8	5,6	48,88	266,6	0,04	0,02					3,2	80,	25,2	0,6
	Компот из смеси фруктов	200	0,66		32,04	132,8	0,02	0,02	0,67			0,51	32,4	23,	17,4	0,7
	Хлеб ржано-пичный	30/60	1,8	0,3	13	56			-							
	Пирог с рфелем	100	0,4	1,2	12,3	34	0,1	0,06	10,1			20,1				1
Итого за обед			18,02	21,5	96,78	628,14	0,50	0,24	29,4	14,74		8,51	160,	27	94,2	3,16
Итого за день			35,27	48,61	201,4	1336,1	0,60	0,24	36,4	35,24		8,51	292,	44	114,	3,8