

Утверждаю
Директор МБОУ
«Борисовская НОШ имени Кирова»
Л.Н. Корецкая
Приказ № 7 от 31.08.2023г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
МБОУ «БОРИСОВСКАЯ НОШ ИМЕНИ КИРОВА
2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню для обучающихся 1 - 4 классов на 2023-2024 г. на осенне-зимний период

Понедельник

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
168/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	0,060	0,05	0,03	18,12	157,03	14,64	3,55	193,27
293/24	Птица тушенная	90	21,12	12,07	0,188	0,100	0,025	0,38	21,62	1,77	18,97	2,06	193,92
Пром./62	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
392/52	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/68	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак	560	32,95	17,4	84,12	0,307	19,65	45,67	80,32	249,57	56,41	9,75	624,98

Обед

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
71/48	Овощи сезонные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	5,0	79,8	11,5			0,3	12,8
96/6	Рассольник со сметаной	200	2,08	4,90	13,62	0,09	12,82	0,02	20,24	56,84	21,38	0,76	106,95
203/17	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28	46,21	8,47	0,86	199,47
151/26	Бефстроганов (свинина)	90	5,75	4,45	4,19	0,03	8,72		23,7			0,6	79,63
389/69	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Итого за обед:	760	19,89	13,77	103,56	0,377	31,92	79,85	102,05	201,58	47,25	4,31	620,25

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
401/37	Оладьи Домашние с повидлом	110/30	10,9	11,9	57,3	0,15	0,15	0,11	77,25	135,45	23,6	0,4	279,9
385/73	Молоко кипячёное	180	5,6	6,4	9,4	0,08	2,6	0,06	240	180	28	0,12	117,6
	Итого за полдник:	320	16,5	18,3	66,7	0,23	2,75	0,17	317,42	315,45	51,6	0,52	397,5

Вторник

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
93/12	Каша манная молочная	180	7,18	6,51	23,54	0,1	1,13		202,02			0,63	182,0
15/30	Сыр твёрдо-мягкий порционно	10	4,64	6,80	0,02	0,008	0,14	0,046	176,0	100,0	7,0	0,26	79,84
377/53	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/52	Яблоко свежее	100-	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
		160											
Пром./62	Хлеб/батон	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
		40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	550	17,14	14,46	75,38	0,255	14,75	0,086	421,58	192,31	30,64	5,03	500,8

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
33/45	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,13	0,01	5,7	0,01	26,61	25,64	11,0	0,84	51,41
84/1	Борщ со сметаной	200	1,77	2,65	12,74	0,05	19,0	0,74	43,11	48,75	22,44	0,8	81,89
312/20	Пюре картофельное	150	3,29	7,06	22,21	0,16	0,73	0,08	42,54	97,75	33,06	1,19	165,54
255/31	Котлеты рыбные	90	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
349/55	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Итого за обед:	760	30,71	23,93	93,98	0,527	26,91	0,86	219,02	372,87	99,62	5,26	661,9

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
209/42	Яйцо отварное	40	7,2	3,5	8,8	0,03	2,8	2,87	33,1	49,8	16,2	0,76	79,24
382/57	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
Пром./62	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
Пром./50	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
	Итого за полдник:	330	14,12	7,41	58,52	0,11	5,98	3,91	147,13	250,63	42,7	1,73	356,64

Среда

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
219/34	Сырники из творога	100	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	247
354/43	Сметанный соус	30	4,06	40,96	12,62	0,2	0,3		27,3			0,2	22,23
392/52	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/68	Яблоко свежее	100- 160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак	490	22,8	13,19	68,76	0,197	19,82	0,04	187,88	90,77	50,8	4,83	484,79

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
70/47	Салат из сезонных овощей с луком	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21
80/2	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24			0,96	91,5
291/18	Плов из птицы	150	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301	64,39	2,77	313,76
389/69	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	690	31,19	30,26	110,82	1,047	22,92	0,46	113,12	399,53	88,79	5,82	644,96

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
454/38	Пирожок с повидлом	110	5,2	5,82	37,5	0,06	1	0,01					223,18
393/56	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	0,03	120,4	90	14	0,12	100,6
	Итого за полдник:	310	8,37	8,5	53,45	0,1	2,3	0,04	120,4	90	14	0,12	323,78

Четверг

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
210/22	Омлет на натуральном молоке с сыром	110	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34		286,2			2,54	268
392/52	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
53/70	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	60	0,143	0,508	0,855	0,002	0,950	0,002	4,435	4,273	2,145	0,140	42,6
Пром./62	Хлеб/Батон	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
		40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	530	26,10	20,78	72,54	0,30	13,9	43,04	210,91	409,44	91,34	4,0	616,06

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
389/71	Консервы закусочные порциями (кукуруза консервированная)	60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
102/7	Суп картофельный с горохом	200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	144,86
282/27	Биточек мясной	90	11,93	12,621	8,09	0,06	0,4		34,2			1,26	194
177/16	Каша из круп вязкая (ячневая)	150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	227,0
526/65	Компот из ягод	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./62	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./62	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	720	28,5	28,5	78,9	32,96	56,79	662,1	226,3	328,03	126,4	39,13	678,60

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
312/29	Картофельные драники	100	1,32	2,82	8,8	0,006	0,029	0,003	1,702	3,91	1,32	0,048	257,6
354/43	Сметанный соус	30	4,06	40,96	12,62	0,2	0,3		27,3			0,2	22,23
233/51	Кисель	200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	330	5,38	43,78	34,92	0,206	0,369	0,003	29,372	3,91	1,32	0,308	326,33

Пятница

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
177/16	Каша из круп вязкая (рисовая)	150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	227,0
293/24	Птица тушеная	90	21,12	12,07	0,188	0,100	0,025	0,38	21,62	1,77	18,97	2,06	193,92
50/50	Консервы закусочные порциями(икра кабачковая)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
377/53	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/68	Яблоко свежее	100- 160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром./62	Хлеб/Батон	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
		40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	520	24,82	33,65	65,32	1,05	14,02	1,04	335,68	97,81	25,34	6,88	572,56

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пром./55	Консервы закусочные порциями (кукуруза консервированная)	60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
88/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
259/21	Жаркое по-домашнему	150	14,27	15,01	25,51	0,22	31,3	0,058	42,2	218,18	55,87	3,32	294,21
389/69	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	790	33,26	36,791	94,02	0,337	18,19	8,4	234,33	120,73	26,4	5,33	780,7

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
458/41	Булочка «Творожка»	100	5,82	12,3	42,0	0,01			12,90			0,92	272
386/60	Кефир с сахаром	180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	280	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2

Понедельник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
203/74	Макароны отварные с сыром	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28					199,47
377/53	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46	
3/63	Батон с маслом	40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0	
338/68	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4	
67/4	Овощи сезонные (помидор)	60	1,0	0,4	2,3		5,0		11,5		7,0	0,3	21,0	
	Итого на завтрак:	570	12,02	4,98	90,57	0,237	18,48	119,38	68,16	92,31	30,64	4,44	459,43	

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
71/49	Овощи сезонные (огурец)	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21,0
80/2	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24,0			0,96	91,5
291/18	Плов из птицы	150	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301,0	64,39	2,77	313,76
349/55	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./62	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./62	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	690	30,41	30,06	115,04	1,027	18,12	0,46	149,12	118,33	83,79	5,76	656,92

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
219/39	Блинчики со сгущенным молоком	100/30	5,7	3,43	36,45	0,09	0	0,030	13,28				199,47
382/57	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
	Итого за полдник:	330	9,2	7,13	61,95	0,15	2,4	0,07	115,88	178,0	24,8	0,48	268,77

Вторник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
177/14	Каша рисовая молочная	200	3,9	6,3	21,6	0,12	0,91		124,90			1,56	157
3/64	Бутерброд с сыром	52/10/12	4,73	6,88	14,57	0,05	0,07		96,1			0,71	139
377/53	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/68	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром./62	Хлеб/Батон	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
		40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	560	9,22	7,45	73,42	0,267	14,39	0,04	168,28	92,31	23,64	5,7	395,96

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
67/44	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	0,04	8,6	0,74	23,39	34,04	15,61	0,7	64,31
108/8	Суп картофельный с клёцками	200	2,08	4,90	13,62	0,09	12,82	0,02	20,24	56,84	21,38	0,76	106,95
232/25	Рыба тушенная в сметанном соусе	90	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
204/19	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	0,15	21,5		15,01			1,18	146,0
389/69	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./62	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./62	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	780	32,05	24,14	72,15	0,607	49,2	0,79	129,4	301,91	75,11	5,13	668,36

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
230/36	Манник с повидлом	120/30	5,15	9,86	28,88	0,05	0,3		101,22			0,33	186,9
349/55	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
	Итого за полдник:	350	6,94	9,31	68,14	0,097	7,18	8,44	182,53	225,23	36,8	1,85	383,56

Среда

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
230/40	Вареники ленивые	150	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	287,0
354/43	Сметанный соус	30	4,06	40,96	12,62	0,2	0,3		27,3			0,2	22,23
392/52	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/68	Яблоко свежее	100- 160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак	490	22,8	13,19	68,76	0,197	19,82	0,04	187,88	90,97	50,8	4,83	484,79

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
45/46	Салат из капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	0,06	15,5	0,07	28,2	18,9	10,5	0,6	37,79
102/67	Суп картофельный с фасолью	200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	114,86
177/16	Каша из круп вязкая(пшено)	150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	207,0
268/28	Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	0,008	0,12		35,0			1,20	183,0
349/55	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Итого за обед:	760	35,78	28,02	108,86	0,547	24,01	43,071	319,03	382,53	81,8	5,31	711,31

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
210/22	Омлет с сыром	110	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
50/50	Консервы закусочные порциями (Икра кабачковая)	60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
393/56	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	0,03	120,4	90	14	0,12	100,6
	Итого за полдник:	430	8,32	12,54	44,83	0,09	1,6	0,03	221,62	90,0	14,0	0,45	287,5

Четверг

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
168/15	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	0,060		0,030	18,12	157,03	104,45	3,55	193,27
261/66	Печень тушённая в соусе	90	12,96	13,246	5,731	0,214	4,064	5,286	34,164	228,09	15,957	4,608	493,978
377/53	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
338/68	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак:	500	24,85	18,586	89,871	0,421	17,54	5,356	95,664	477,43	144,04	12,298	626,208

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
70/47	Салат из сезонных овощей (огурец) с луком	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21
88/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
203/17	Макароны отварные	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28	46,21	8,47	0,86	199,47
279/33	Тефтели	70	13,49	16,19	17,18	0,18	0,36	0,009	14,55	159,33	23,33	1,99	254,09
389/369	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Итого за обед:	740	32,81	30,45	106,32	0,417	18,04	0,039	89,96	304,07	56,2	5,24	761,02

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
469/41	Булочка Творожка	100	5,82	12,3	42,0	0,01			12,90			0,92	272
386/60	Кефир с сахаром	180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	280	18,1	9,5	30,9	7,95	0,9	33,0	24,37	25,5	9,75	7,56	272,0

Пятница
2 неделя

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
209/42	Яйцо отварное	40	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34		286,2			2,54	268
389/71	Консервы закусочные порциями (зелёный горошек)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
392/52	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
3/63	Батон с маслом	40/10	4,73	13,9	14,56	0,96	0,05	0,3	96,1			0,7	139,0
	Итого на завтрак	400	21,72	32,76	41,63	0,927	10,12	1,0	302,88	31,07	6,1	3,90	457,29

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
45/46	Салат из капусты с морковью	60	0,73	1,29	2,87	0,17	0,04	0,007	19,48	14,4	7,4	0,29	26,06
106/4	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2,8	10	23,1	0,32	29,2	0,08	335,0	545,0	173,0	4,48	187,0
176/16	Каша из круп вязкая (рисовая)	150	3,7	5,37	36,68	0,03		0,04	14,94	79,38	27,89	0,59	209,8
293/24	Птица тушенная	90	21,12	12,07	0,188	0,100	0,025	0,38	21,62	1,77	18,97	2,06	193,92
349/55	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./62	Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Итого за обед:	760	24,04	29,971	101,17	0,687	30,22	0,127	472,95	727,01	220,69	8,35	847,52

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Мg		Fe
237/35	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	18,1	9,5	17,4	7,95	0,9	33	24	25,5	9,75	7,5	225,5
233/51	Кисель	200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	350	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2