



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ Республики Марий Эл "Лицей им. М.В. Ломоносова"

Царегородцева М.А.

2024г.

## ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГБОУ Республики Марий Эл "Лицей им. М.В. Ломоносова"

Возрастная категория 12 лет и старше

сезон: осенне-зимний

сезон: весенне-летний

День: понедельник

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Макаронные изделия с сыром с маслом	250	9,12	4,8	52,469	341,10	0,012	0,020	0,005	0,156	8,070	9,680	1,494	0,114
	Чай зеленый	200	0,20	0,051	15,01	58,26	0,000	0,010	0,000		1,425	0,824	0,640	0,087
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,50	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
	Кондитер.изделия	50	0,92	0,534	14,817	66,74	0,002				0,172	0,782		0,011
		<b>550</b>	<b>12,55</b>	<b>6,29</b>	<b>98,29</b>	<b>536,60</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,23</b>	<b>10,33</b>	<b>13,84</b>	<b>3,12</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп рыбный с консервой	200	4,98	2,81	13,28	94,18	0,0091	1,242	0,1242	0,047	2,9366	5,6964	2,7741	0,0773
	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,38	8,90	34,13	233,60	0,0216		0,007	0,356	2,247	15,2	10,169	0,3399
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	2,19	12	0,0033	0,3	0,009	0,036	0,6	1,86	1,14	0,021
	Шницель любительский	80	8,00	22,95	8,00	226,95				0,335	3,5	15,9	2,0	0,18
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,90	0,0004	0,33	0,0001		1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>820</b>	<b>24,82</b>	<b>35,41</b>	<b>100,57</b>	<b>751,23</b>	<b>0,04</b>	<b>1,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,84</b>	<b>12,68</b>	<b>46,35</b>	<b>18,65</b>	<b>0,88</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Каша гречневая рассыпчатая	240	6,38	8,90	34,13	233,60	0,0216		0,007	0,356	2,247	15,2	10,169	0,3399
	Кукуруза консервированная	50	0,93	0,06	2,19	12	0,0033	0,3	0,009	0,036	0,6	1,86	1,14	0,021
	Шницель любительский	80	8,00	22,95	8,00	226,95				0,335	3,5	15,9	2,0	0,18
	Соус красный основной	50	0,58	1,99	2,58	29,10		0,002	0,001		0,007	0,004	0,0	
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,90	0,0004	0,33	0,0001		1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>720</b>	<b>20,43</b>	<b>34,59</b>	<b>89,87</b>	<b>686,15</b>	<b>0,04</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>9,75</b>	<b>40,65</b>	<b>15,88</b>	<b>0,81</b>
	<b>Итого</b>		<b>57,80</b>	<b>76,28</b>	<b>288,73</b>	<b>1973,98</b>	<b>0,10</b>	<b>2,53</b>	<b>0,16</b>	<b>1,86</b>	<b>32,75</b>	<b>100,84</b>	<b>37,65</b>	<b>1,96</b>

День: вторник

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша кукурузная на молоке со слив.маслом	240/10	4,87	5,83	32,60	199,20	0,0074	0,0702	0,0131	0,1198	8,5860	9,3700	2,34,25	0,11,76
	Кофейный напиток на молоке	200	2,95	3,24	19,67	116,00	0,0040	0,1300	0,0030		12,5800	9,2500	1,5000	0,0166
	Бутерброд с сыром	40	6,21	4,88	15,99	158,00	0,0053	0,0420	0,0063	0,0741	14,1600	10,0500	1,7400	0,0594
	Фрукт	150	1,50	0,10	21,80	142,50	0,0040	1,0000	0,0120	0,0400	0,8000	2,8000	4,2000	0,0600
		<b>640</b>	<b>15,53</b>	<b>14,04</b>	<b>90,06</b>	<b>615,70</b>	<b>0,02</b>	<b>1,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,23</b>	<b>36,13</b>	<b>31,47</b>	<b>7,44</b>	<b>0,14</b>
	<b>Обед</b>													
	Щи из свежей капусты с зел.горош. с цыпленком со сметаной	200/20/8	5,36	5,55	9,33	111,6	0,0075	2,46	0,0949	0,0258	4,826	7,246	2,4595	0,0949
	Картофельно- гороховое пюре со слив.маслом	200	15,72	7,29	49,87	311,05	0,0006	0,0175	0,0001	0,0054	0,1338	0,2075	0,0762	0
	Котлета куриная	80	9,00	18,75	1,20	212,95				0,335				
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,76	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Компот из изюма	200	0,58		38,07	140,69	0,0048				3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>858</b>	<b>35,44</b>	<b>34,23</b>	<b>130,39</b>	<b>933,64</b>	<b>0,02</b>	<b>2,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>11,36</b>	<b>19,87</b>	<b>9,63</b>	<b>0,41</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Картофельно- гороховое пюре со слив.маслом	250	15,72	7,29	49,87	311,05	0,0006	0,0175	0,0001	0,0054	0,1338	0,2075	0,0762	0
	Котлета (ЙМК)	80	9,00	18,75	1,20	212,95				0,335				
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,76	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Компот из изюма	200	0,58		38,07	140,69	0,0048				3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>680</b>	<b>30,08</b>	<b>28,68</b>	<b>121,06</b>	<b>822,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>6,53</b>	<b>12,62</b>	<b>7,17</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого</b>		<b>81,04</b>	<b>76,95</b>	<b>341,51</b>	<b>2371,38</b>	<b>0,06</b>	<b>4,44</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>54,02</b>	<b>63,96</b>	<b>24,24</b>	<b>0,87</b>

День: среда  
 Неделя: первая  
 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша ячневая на молоке с маслом	240/10	3,18	7,65	32,34	204,44	0,0085		0,0070	0,0235	4,2680	10,9330	1,7750	0,0669
	Какао на молоке	200	3,77	3,50	25,78	149,00	0,0044	0,1300	0,0031		12,7550	11,6200	2,2740	0,0712
	Йогурт	95	2,10	5,90	15,90	114,00	0,0400	1,3000	0,0300					
	Кондитер.изделия	50	3,75	5,90	37,20	218,00	0,0040			0,0930	1,4500	4,5000	1,0000	0,1050
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,50	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>645</b>	<b>15,11</b>	<b>23,85</b>	<b>127,20</b>	<b>755,94</b>	<b>0,06</b>	<b>1,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,19</b>	<b>19,13</b>	<b>29,60</b>	<b>6,04</b>	<b>0,30</b>
	<b>Обед</b>													
	Рассольник ленинградский с тушенкой со сметаной	200/10/8	3,81	4,47	16,51	116,89	0,0096	1,67	0,0883	0,0418	3,3126	8,022	2,7537	0,1215
	Макаронные изделия отварные с маслом	200/7	7,34	5,85	52,52	282,17	0,012		0,0049	0,1635	1,498	6,3	1,1235	0,112
	Рыба в омлете	100	95,76	69,08	7,09	499,2	0,061	0,101	0,208	1,787	42,324	137,59	11,136	1,836
	Напиток из шиповника	200			19,96	75,80					0,94		0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>825</b>	<b>111,17</b>	<b>80,02</b>	<b>123,65</b>	<b>1097,66</b>	<b>0,09</b>	<b>1,77</b>	<b>0,30</b>	<b>2,06</b>	<b>49,72</b>	<b>158,60</b>	<b>17,04</b>	<b>2,25</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Макаронные изделия отварные с маслом	240/10	7,34	5,85	52,52	282,17	0,012		0,0049	0,1635	1,498	6,3	1,1235	0,112
	Рыба в омлете	100	95,76	69,08	7,09	499,2	0,061	0,101	0,208	1,787	42,324	137,59	11,136	1,836
	Соус красный основной	50	0,58	1,99	2,58	29,10		0,002	0,001		0,007	0,004	0,0	
	Напиток из шиповника	200			19,96	75,80					0,94		0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>700</b>	<b>107,94</b>	<b>77,55</b>	<b>109,72</b>	<b>1009,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>2,02</b>	<b>46,42</b>	<b>150,58</b>	<b>14,29</b>	<b>2,13</b>
	<b>Итого</b>		<b>234,22</b>	<b>181,43</b>	<b>360,57</b>	<b>2863,48</b>	<b>0,24</b>	<b>3,30</b>	<b>0,56</b>	<b>4,26</b>	<b>115,28</b>	<b>338,79</b>	<b>37,37</b>	<b>4,68</b>

День: четверг

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша рисовая на молоке с маслом	240/10	2,21	3,94	29,02	154,30	0,0025		0,00,5	0,0257	1,4975	4,8000	1,7415	0,0370
	Тефтели	50	11,00	8,00	7,00	70,0					1,7850	8,1090	1,0200	0,0918
	Чай каркаде	200	1,92	0,05	22,60	98,0	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Кондитер.изделия	22	1,21	4,84	14,50	124,0								
	Батон	50	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>575</b>	<b>18,64</b>	<b>18,03</b>	<b>85,72</b>	<b>516,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>5,37</b>	<b>16,28</b>	<b>4,39</b>	<b>0,27</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ из св.капусты с гов.тушенной со сметан.	200/25/8	6,88	8,12	21,52	172,27	0,0084	3,295	0,1568	0,0436	7,594	12,12	4,3305	0,2233
	Картофель отварной с маслом	200	5,37	5,41	48,22	252,46	0,032	5,32	0,0095	0,0407	2,804	15,508	6,121	0,2406
	Голень куриная в смет.соусе	100/15	24,65	18,30	0,63	273,61	0,0005	0,0045	0,0023	0,2093	1,658	0,9	0,142	0,0059
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,52	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,544	0,96	0,448	0,016
	Компот из кураги	200	2,60		47,92	173,85	0,005	0,2	0,175		8,93	7,3	5,45	0,1645
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>878</b>	<b>43,98</b>	<b>32,49</b>	<b>146,63</b>	<b>999,31</b>	<b>0,06</b>	<b>9,04</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>23,18</b>	<b>43,48</b>	<b>18,32</b>	<b>0,82</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Картофель отварной с маслом	240/10	5,37	5,41	48,22	252,46	0,032	5,32	0,0095	0,0407	2,804	15,508	6,121	0,2406
	Голень куриная в смет.соусе	100/20	24,65	18,30	0,63	273,61	0,0005	0,0045	0,0023	0,2093	1,658	0,9	0,142	0,0059
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,52	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,544	0,96	0,448	0,016
	Компот из кураги	200	2,60		47,92	173,85	0,005	0,2	0,175		8,93	7,3	5,45	0,1645
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>700</b>	<b>37,10</b>	<b>24,37</b>	<b>125,11</b>	<b>827,04</b>	<b>0,05</b>	<b>5,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>15,59</b>	<b>31,36</b>	<b>13,99</b>	<b>0,60</b>
	<b>Итого</b>		<b>99,72</b>	<b>74,89</b>	<b>357,46</b>	<b>2343,15</b>	<b>0,11</b>	<b>14,80</b>	<b>0,54</b>	<b>0,78</b>	<b>44,13</b>	<b>91,12</b>	<b>36,70</b>	<b>1,70</b>

День: пятница

Неделя: первая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Запеканка творожно-манная с повидлом	150/20	23,08	6,88	32,26	299,00	0,0074	0,0669	0,0095	0,0704	15,4060	25,0320	3,2370	0,1087
	Батон	30	2,30	1,2	12,6	70,5	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	15,01	62,5	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Фрукт	160	0,64	0,64	18,88	72,0	0,0048	2,0800	0,0032	0,1008	2,5600	1,7600	1,4400	0,3520
		<b>560</b>	<b>26,12</b>	<b>8,72</b>	<b>78,75</b>	<b>504,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>	<b>20,05</b>	<b>30,17</b>	<b>6,31</b>	<b>0,61</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с макарон.изделиями с фрикадельками	210	1,95	1,75	16,21	84,07	0,009	1,32	0,0746	0,0578	2,81	4,879	2,071	0,0801
	Плов рисовый с говядиной	240	14,15	16,95	44,70	377,97	0,0094	0,365	0,118	0,6047	3,549	19,528	4,878	0,2332
	Зеленый горошек	50	1,426	0,092	3,358	18,4	0,0051	0,46	0,0138	0,0552	0,92	2,852	1,748	0,0322
	Компот из смородины	200	0,20	0,04	17,27	64,45	0,0006	4	0,002	0,0144	1,524	0,66	0,792	0,0305
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>800</b>	<b>21,98</b>	<b>19,47</b>	<b>109,10</b>	<b>668,49</b>	<b>0,03</b>	<b>6,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,80</b>	<b>10,45</b>	<b>34,61</b>	<b>11,32</b>	<b>0,55</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Плов рисовый с говядиной	250	14,15	16,95	44,70	377,97	0,0094	0,365	0,118	0,6047	3,549	19,528	4,878	0,2332
	Компот из смородины	200	0,20	0,04	17,27	64,45	0,0006	4	0,002	0,0144	1,524	0,66	0,792	0,0305
	Зеленый горошек	50	1,426	0,092	3,358	18,4	0,0051	0,46	0,0138	0,0552	0,92	2,852	1,748	0,0322
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>600</b>	<b>20,03</b>	<b>17,71</b>	<b>92,89</b>	<b>584,42</b>	<b>0,03</b>	<b>4,83</b>	<b>0,13</b>	<b>0,74</b>	<b>7,64</b>	<b>29,73</b>	<b>9,25</b>	<b>0,47</b>
	<b>Итого</b>		<b>68,13</b>	<b>45,90</b>	<b>280,74</b>	<b>1756,91</b>	<b>0,08</b>	<b>13,13</b>	<b>0,36</b>	<b>1,78</b>	<b>38,15</b>	<b>94,51</b>	<b>26,87</b>	<b>1,62</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша гречневая рассыпчатая	240/10	6,38	8,90	34,13	233,60	0,0216		0,007	0,356	2,247	15,2	10,169	0,3399
	Тефтели,соус красный основной	50/30	11,3	8	9,6	149,0	0,001	0,154	0,022	0,141	1,7850	8,1090	1,0200	0,0918
	Бутерброд с маслом	40	2,30	8,05	16,12	137,0	0,005		0,007	0,093	0,900	2,850	0,995	0,061
	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,0	0,0004	0,33	0,0001		1,745	1	0,736	0,0913
		<b>570</b>	<b>20,28</b>	<b>25,05</b>	<b>75,05</b>	<b>579,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,48</b>	<b>0,04</b>	<b>0,59</b>	<b>6,68</b>	<b>27,16</b>	<b>12,92</b>	<b>0,58</b>
	<b>Обед</b>													
	Щи из свеж.капусты с гов.тушенкой со сметаной	200/15/8	4,07	5,70	10,07	102,85	0,0062	2,6	0,0007	0,2086	43194	6462	2,069	0,40,46
	Макаронные изделия с маслом	200	7,34	5,85	52,52	282,17	0,012		0,0049	0,1635	1,498	6,3	1,1235	0,112
	Котлета домашняя	80	0,48	6,03	0,48	55,87				0,335	0,21	0,954	0,12	0,0108
	Зеленый горошек	50	1,426	0,092	3,358	18,4	0,0051	0,46	0,0138	0,0552	0,92	2,852	1,748	0,0322
	Чай каркаде	200	0,14	0,04	11,01	42,68		0,007			1,0435	0,5768	0,5	0,0607
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>853</b>	<b>17,71</b>	<b>18,34</b>	<b>105,00</b>	<b>625,57</b>	<b>0,03</b>	<b>3,07</b>	<b>0,02</b>	<b>0,83</b>	<b>43199,32</b>	<b>6479,37</b>	<b>7,35</b>	<b>0,39</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Макаронные изделия с маслом	250	7,34	5,85	52,52	282,17	0,012		0,0049	0,1635	1,498	6,3	1,1235	0,112
	Котлета домашняя	80	0,48	6,03	0,48	55,87				0,335	0,21	0,954	0,12	0,0108
	Соус красный основной	50	0,58	1,99	2,58	29,10		0,002	0,001		0,007	0,004	0,0	
	Зеленый горошек	50	1,426	0,092	3,358	18,4	0,0051	0,46	0,0138	0,0552	0,92	2,852	1,748	0,0322
	Чай каркаде	200	0,14	0,04	11,01	42,68		0,007			1,0435	0,5768	0,5	0,0607
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>730</b>	<b>14,23</b>	<b>14,63</b>	<b>97,51</b>	<b>551,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,62</b>	<b>5,33</b>	<b>17,38</b>	<b>5,28</b>	<b>0,39</b>
	<b>Итого</b>		<b>52,22</b>	<b>58,01</b>	<b>277,57</b>	<b>1756,99</b>	<b>0,09</b>	<b>4,02</b>	<b>0,08</b>	<b>2,04</b>	<b>43211,33</b>	<b>6523,91</b>	<b>25,55</b>	<b>1,36</b>

День: вторник

Неделя: вторая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша пшенная на молоке с маслом	240/10	6,54	7,12	36,97	234,43	0,0276	0,0884	0,0063	0,1158	10,5580	15,5900	4,4185	0,12,07
	Кофейный напиток на молоке	200	1,96	1,43	16,76	84,0	0,0040	0,1300	0,0030		12,5800	9,2500	1,5000	0,0166
	Бутерброд "Пикантный"	50/50	5,56	8,87	11,05	209,4	0,0039	0,0310	0,0092	0,0667	10,4200	7,4500	1,2425	0,0426
	Кондитер.изделия	40	2,20	2,60	13,96	84,0								
		<b>590</b>	<b>14,06</b>	<b>20,02</b>	<b>78,73</b>	<b>611,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>33,56</b>	<b>32,29</b>	<b>7,16</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп гороховый с курицей	220	7,55	5,02	19,35	136,20	0,0216	0,93	0,0938	0,1646	4,2300	9,4400	3,2905	0,1873
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	3,03	6,43	26,65	171,15	0,0175	2,94	0,0056	0,2272	2,666	9,052	3,462	0,1438
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,52	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,5440	0,9600	0,4480	0,016
	Компот из изюма	200	0,58		38,07	140,69	0,0048				3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>800</b>	<b>15,64</b>	<b>12,11</b>	<b>112,41</b>	<b>575,16</b>	<b>0,06</b>	<b>4,09</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>12,58</b>	<b>30,27</b>	<b>13,57</b>	<b>0,62</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Жаркое по-домашнему с курицей	250	3,03	6,43	26,65	171,15	0,0175	2,94	0,0056	0,2272	2,666	9,052	3,462	0,1438
	Огурцы свежие (гарнировка)	30	0,22	0,03	0,77	3,52	0,001	0,224	0,0019	0,0032	0,5440	0,9600	0,4480	0,016
	Компот из изюма	200	0,58		38,07	140,69	0,0048				3,49	4,128	4,544	0,1005
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>580</b>	<b>8,09</b>	<b>7,09</b>	<b>93,06</b>	<b>438,96</b>	<b>0,03</b>	<b>3,16</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>8,35</b>	<b>20,83</b>	<b>10,28</b>	<b>0,43</b>
	<b>Итого</b>		<b>37,79</b>	<b>39,22</b>	<b>284,20</b>	<b>1625,95</b>	<b>0,12</b>	<b>7,51</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>54,49</b>	<b>83,39</b>	<b>31,02</b>	<b>1,11</b>



День: среда  
 Неделя: вторая  
 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша пшеничная на молоке с маслом	240/10	6,54	6,32	38,49	225,42	0,0152	0,0884	0,0055	0,0118	9,4800	16,7100	1,0985	0,1890
	Чай сладкий	200	0,10	0,00	15,01	62,5	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Бутерброд с сыром	40	6,20	7,64	16,23	158,0	0,005	0,042	0,006	0,074	14,160	10,050	1,740	0,059
	Фрукт	150	2,25	0,30	30,70	142,5	0,0040	1,0000	0,0120	0,0400	0,8000	2,8000	4,2000	0,0600
		<b>640</b>	<b>15,09</b>	<b>14,26</b>	<b>100,43</b>	<b>588,42</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>25,87</b>	<b>30,38</b>	<b>7,68</b>	<b>0,39</b>
	<b>Обед</b>													
	Рассольник ленинградс. с гов.тушенкой со сметаной	200/15/8	3,25	4,81	5,84	75,21	0,0022	0,301	0,0659	0,0287	2,2226	5,25,28	1,1274	0,066
	Рис отварной	200	5,10	5,80	55,75	283,87	0,0058		0,0049	0,0489	2,298	11,01	3,7695	0,0835
	Рыба тушеная с овощами	100	16,10	8,73	2,29	150,76	0,0164	0,2165	0,1137	0,2454	3,3235	15,2396	2,99	0,0718
	Напиток из шиповника	200			19,96	75,80					0,94		0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>823</b>	<b>28,71</b>	<b>19,96</b>	<b>111,41</b>	<b>709,23</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>10,43</b>	<b>32,94</b>	<b>9,92</b>	<b>0,40</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Рис отварной	250	5,10	5,80	55,75	283,87	0,0058		0,0049	0,0489	2,298	11,01	3,7695	0,0835
	Рыба тушеная с овощами	100	16,10	8,73	2,29	150,76	0,0164	0,2165	0,1137	0,24,54	3,3235	15,2396	2,99	0,0718
	Напиток из шиповника	200			19,96	75,80					0,94		0,2	0,006
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>650</b>	<b>25,46</b>	<b>15,15</b>	<b>105,57</b>	<b>634,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>8,21</b>	<b>32,94</b>	<b>8,79</b>	<b>0,33</b>
	<b>Итого</b>		<b>69,26</b>	<b>49,38</b>	<b>317,40</b>	<b>1931,68</b>	<b>0,09</b>	<b>1,87</b>	<b>0,33</b>	<b>0,63</b>	<b>44,51</b>	<b>96,26</b>	<b>26,38</b>	<b>1,13</b>

День: четверг

Неделя: вторая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	240/10	4,79	6,04	37,85	219,05	0,0157	0,0650	0,0054	0,0705	7,6180	11,5600	3,2345	0,0792
	Какао на молоке	200	3,90	3,10	18,20	145,00	0,0044	0,1300	0,0031		12,7550	11,6200	2,2740	0,0712
	Кондитер.изделия	50	3,25	7,30	19,40	218,50								
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,50	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>550</b>	<b>14,25</b>	<b>17,34</b>	<b>91,44</b>	<b>653,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>21,03</b>	<b>25,73</b>	<b>6,50</b>	<b>0,21</b>
	<b>Обед</b>													
	Суп картофельный с макарон.изделиями с курицей	220	5,70	5,70	16,32	127,28	0,0108	1,32	0,0761	0,0302	3,114	8,109	2,4515	0,1063
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,51	7,01	42,86	247,23	0,0287	4,6016	0,0104	0,0393	6,288	16,314	5,6955	0,2085
	Котлета семейная	80	4,80	15,75	4,80	154,15				0,335	2,1	9,54	1,2	0,108
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,76	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,26	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>850</b>	<b>20,99</b>	<b>31,15</b>	<b>110,91</b>	<b>744,28</b>	<b>0,05</b>	<b>6,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>15,84</b>	<b>43,07</b>	<b>12,54</b>	<b>0,73</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Картофельное пюре со сливочным маслом	250	5,51	7,01	42,86	247,23	0,0287	4,6016	0,0104	0,0393	6,288	16,314	5,6955	0,2085
	Котлета семейная	80	6,6	13,95	4,8	152,35				0,335	2,1	9,54	1,2	0,108
	Икра свекольная	50	0,52	2,01	4,35	33,76	0,0009	0,35	0,0003	0,1393	1,2596	1,595	0,7	0,0455
	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15,01	58,26	0,0001	0,0100	0,0001		1,4250	0,8240	0,6400	0,0865
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>680</b>	<b>17,09</b>	<b>23,65</b>	<b>94,59</b>	<b>615,20</b>	<b>0,04</b>	<b>4,96</b>	<b>0,01</b>	<b>0,58</b>	<b>12,72</b>	<b>34,96</b>	<b>10,09</b>	<b>0,62</b>
	<b>Итого</b>		<b>52,33</b>	<b>72,14</b>	<b>296,94</b>	<b>2012,52</b>	<b>0,12</b>	<b>11,44</b>	<b>0,11</b>	<b>1,33</b>	<b>49,59</b>	<b>103,77</b>	<b>29,13</b>	<b>1,56</b>

День: пятница

Неделя: вторая

12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи. Наименование блюда.	Масса прции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. цен.(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	240/10	7,21	8,96	37,25	231,25	0,0234	0,1040	0,0059	0,1551	12,8036	22,0444	7,0077	0,1725
	Яйцо отварное	40	4,9	3,8	0,3	70,0	0,0000	0,0000	0,0001	0,0008	0,0220	0,0768	0,0048	0,0010
	Чай с молоком	200	1,60	1,651	17,36	87,26	0,002	0,075	0,002		7,200	5,324	1,290	0,090
	Фрукт	160	0,64	0,64	18,88	72,00	0,0048	2,0800	0,0032	0,1008	2,5600	1,7600	1,4400	0,3520
	Батон	50	2,31	0,9	15,99	70,50	0,005		0,000	0,069	0,660	2,550	0,990	0,059
		<b>710</b>	<b>16,66</b>	<b>15,95</b>	<b>89,77</b>	<b>531,01</b>	<b>0,04</b>	<b>2,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,33</b>	<b>23,25</b>	<b>31,76</b>	<b>10,73</b>	<b>0,67</b>
	<b>Обед</b>													
	Борщ из св.капусты с гов.тушенной со сметан.	200/10	6,88	8,12	21,52	172,27	0,0084	3,295	0,1568	0,0436	7,594	12,12	4,3305	0,2233
	Каша гречневая рассыпчатая	210	6,38	8,90	34,13	233,60	0,0216		0,007	0,356	2,247	15,2	10,169	0,3399
	Кукуруза консервированная	50	0,93	0,06	2,19	12	0,0033	0,3	0,009	0,036	0,6	1,86	1,14	0,021
	Гуляш из куриного филе	100	15,71	4,75	3,90	120,73	0,0014	0,26	0,037	0,2134	1,2915	0,793	0,513	0,0237
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,90	0,0004	0,33	0,0001		1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>870</b>	<b>34,43</b>	<b>22,51</b>	<b>104,72</b>	<b>723,10</b>	<b>0,05</b>	<b>4,19</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>15,13</b>	<b>37,66</b>	<b>18,72</b>	<b>0,87</b>
	<b>Усиленный завтрак</b>													
	Каша гречневая рассыпчатая	250	6,38	8,90	34,13	233,60	0,0216		0,007	0,356	2,247	15,2	10,169	0,3399
	Кукуруза консервированная	50	0,93	0,06	2,19	12	0,0033	0,3	0,009	0,036	0,6	1,86	1,14	0,021
	Гуляш из куриного филе	100	15,71	4,75	3,90	120,73	0,0014	0,26	0,037	0,2134	1,2915	0,793	0,513	0,0237
	Чай с лимоном	200	0,27	0,06	15,40	60,90	0,0004	0,33	0,0001		1,745	1	0,736	0,0913
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,03	69,30	0,0048				0,6	1,95	0,42	0,0558
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	12,54	54,30	0,0054		0,0003	0,066	1,05	4,74	1,41	0,117
		<b>700</b>	<b>27,56</b>	<b>14,39</b>	<b>83,19</b>	<b>550,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,89</b>	<b>0,05</b>	<b>0,67</b>	<b>7,53</b>	<b>25,54</b>	<b>14,39</b>	<b>0,65</b>
	<b>Итого</b>		<b>78,65</b>	<b>52,86</b>	<b>277,68</b>	<b>1804,94</b>	<b>0,12</b>	<b>7,33</b>	<b>0,27</b>	<b>1,71</b>	<b>45,91</b>	<b>94,96</b>	<b>43,84</b>	<b>2,20</b>