



## Примерное меню

День: понедельник  
Неделя: первая неделя  
Сезон: осенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,23	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37	
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23	
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51	
<b>обед</b>															
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	28,72		4,52	45,52	31,54	17,24	0,58	
51	Суп крестьянский с крупой на мюб	250	4,81	8,37	15,43	150,59	0,06	6,80	0,03	2,64	0,00	190,62	45,72	3,63	
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54,00	316,57	0,25	0,23	0,00	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38	
187	Кнели из говядины	100	18,01	21,59	6,61	292,76	0,06	0,40	0,01	0,56	50,84	168,23	25,16	1,59	
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,10	0,03	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47	
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17	
<b>полдник</b>															
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40	
	Пряники	40	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6	
	итого:	59	84	306	2190	85	0	10			550	993	241	23	
		77	79	335	2350	1,2	0,7	10			1100	1650	250	12	
		46,2	47,4	201	1410	0,72	0,42	6			660	990	150	7,2	
		12,72	36,82	104,72	779,72	0,35	49,40	-0,30			-110,26	3,07	91,04	16,24	
норма 60% от нормы разница от нормы															

День: вторник  
Неделя: первая неделя  
Сезон: осенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/35	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	138,10	33,90	2,49	
382	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,95	4,00	20,60	123,60	0,20	0,17	0,06	0,26	7,20	17,00	7,20	0,45	
382	Бутерброд с повидлом (хлеб ржаной)	30/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,17	0,06	0,26	7,40	17,00	7,20	0,45	
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14	
<b>обед</b>															
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	12,21	0,66	
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49	
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19	
189	Котлета	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19	0,83	0,93	39,33	160,09	30,41	1,33	
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12	
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16	
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47	
300	чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72	
<b>полдник</b>															
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40	
	Васли	50	1,40	1,65	38,65	117,00	0,01	0,02	3,50		70,00	18,00	5,00	0,75	
	итого:	47	73	246	1780	1	62	4	8		528	752	216	13	
		77	79	335	2350	1,2	0,7	10			1100	1650	250	12	
		46,2	47,4	201	1410	0,72	0,42	6			660	990	150	7,2	
		1,09	25,94	45,18	368,80	0,41	25,79	3,62	2,31		-132,19	-237,74	66,43	5,61	
норма 60% от нормы разница от нормы															

День: среда  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: весенне-летний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные				
		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				
<b>завтрак</b>																		
102	Каша "Дружба"	200/5	6,550	8,330	35,090	241,110	0,060	0,290	0,010	0,140	108,890	104,480	123,540	0,880				
	Хлеб пшеничный	30	0,90	0,98	17,193	86,89	0,05	0,10	0,03	0,04	1,33	3,95	2,22	1,08				
	Хлеб ржаной	30	1,20	0,30	6,30	32,70		44,10	0,00		6,30		8,46	0,70				
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51				
<b>обед</b>																		
31	салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,07	11,20	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74				
45	Суп картофельный с бобовыми на мжб	250	4,84	4,52	29,04	108,79	0,17	3,67	0,02	0,46	38,46	188,10	41,43	4,58				
161	Котлета рыбная	100	14,14	9,57	9,14	187,00	0,17	0,32	0,03	1,09	67,82	337,99	53,19	1,57				
224	Рис отварной	180	4,86	6,10	48,33	270,22	0,04	0,23		0,34	3,98	47,65	12,13	0,63				
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52	0,04	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12				
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16				
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47				
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19					0,88			0,01				
<b>полдник</b>																		
	Печенье	50	7,5	11,8	74,9	417,1	0,08	90						1				
	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40				
293	Итого:		56	60	334	2019	1	189	0	5	417	896	297	15				
норма																		
60% от нормы																		
разница от нормы																		

День: четверг  
 Неделя: первая неделя  
 Сезон: весенне-летний период  
 Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные				
		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				
<b>завтрак</b>																		
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	0,04	0,36	0,02	0,31	143,52	110,52	19,18	0,37				
377	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40				
377	Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60		0,30	182,57	104,74	11,66	0,40				
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14				
<b>обед</b>																		
16	салат из свежих овощей	100	0,72	10,82	3,00	103,60	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55				
37	Борщ с капустой и картофелем на мжб	250	5,50	5,63	31,43	133,00	0,05	11,40	0,02	2,80	57,85	170,84	54,45	1,84				
				8,53														
214	Рагу из птицы	240	36,91	47,02	43,68	740,59	0,34	44,57	0,07	7,63	149,86	480,12	108,67	5,30				
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16				
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47				
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72				
<b>полдник</b>																		
	Мандарины	150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,3				
Итого:			67	97	190	1744	1	131	10	16	905	1132	257	13				
норма																		
60% от нормы																		
разница от нормы																		

День: пятница  
Неделя: первая неделя  
Сезон: весенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные				
			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
<b>завтрак</b>														
104	Каша гречневая молочная жидкая	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	2,78	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
<b>обед</b>														
18	салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,16	4,63	30,49	37,26	18,43	0,68
44	Суп из овощей на мб	250	4,43	6,49	28,02	125,24	0,07	5,89	0,04	0,48	39,12	164,82	37,89	3,51
192	Печень по-строгановски	100	33,31	41,36	6,71	528,79	0,56	21,65	16,70	1,76	18,34	626,86	35,94	13,49
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05		1,19	13,66	56,57	20,83	1,10
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64		0,02			4,27	6,43	3,3	0,72
<b>полдник</b>														
	Яблоко свежее	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19		12	2,3
	Итого:	65	93	218	1900	1	85	19	9	9	419	1228	192	28
	Итого:	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	10	1100	1650	250	12
	Итого:	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	6	660	990	150	7,2
	Итого:	18,60	45,90	17,34	490,17	0,68	48,98	18,58	3,45		-241,14	238,32	42,42	20,56

норма  
60% от нормы  
разница от нормы

День: понедельник  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: весенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные				
			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
<b>завтрак</b>														
107	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,20	8,05	31,09	222,02	0,05	0,30	0,01	0,52	112,60	96,53	15,43	0,37
379	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30/10	0,55	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
379	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30/10	1,09	9,69	6,60	117,86	0,17	0,36		0,31	6,17	13,11	4,89	0,23
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51
<b>обед</b>														
11	салат из моркови и яблок	100	0,90	10,17	8,23	128,12	0,02	17,07		4,70	35,48	40,03	11,83	0,92
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,80	0,21	1,54	56,25	137,91	41,50	1,42
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,00	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
189	Биточки	100	15,26	16,74	8,20	252,50	0,09	0,19		0,93	39,33	160,09	30,41	1,33
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8		29,4			4,2		5,64	0,47
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,52		0,04	1,33	3,95	2,22	0,12
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62		2,9		0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
<b>полдник</b>														
	Пряник	50	4,8	2,8	77,8	335,8	0,08	9			60	41		0,6
293	Сок	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,04	8,00	0,01	0,20	40,00	36,00	20,00	0,40
	Итого:	50	80	274	2002	1	85	0	9	9	535	762	182	11
	Итого:	77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	10	1100	1650	250	12
	Итого:	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	6	660	990	150	7,2
	Итого:	4,23	32,62	72,56	591,65	0,31	48,78	-0,11	2,88		-124,67	-227,68	32,27	3,64

норма  
60% от нормы  
разница от нормы



День: четверг  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: весенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2							7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																	
112	Каша пшеничная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145,00	35,59	2,49			
377	Булгурод с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40				
377	Булгурод с сыром (хлеб ржаной)	30/10	4,26	6,87	6,48	104,74	0,03	0,60	0,30	182,57	104,74	11,66	0,40				
286	Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1,00	0,02	0,05	121,30	91,00	14,00	0,14			
<b>обед</b>																	
5	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,30	0,02	4,66	32,20	34,62	14,86	0,67			
43	Свекольник на микс	250	4,43	6,97	29,48	114,16	0,06	5,10	0,02	2,65	48,97	176,49	54,24	2,11			
198	Рулет из говядины с яйцом	100	13,82	9,32	5,60	161,72	0,03	0,03	0,03	0,47	11,24	16,06	0,87				
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	1,19	13,66	56,57	20,83	1,10				
265	Соус томатный	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,82	0,04	1,33	3,95	2,22	0,12				
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2			5,64	0,47			
300	чай с сахаром	200	0,12	12,04	12,04	48,64	0,02	0,02		4,27	6,43	3,3	0,72				
<b>полдник</b>																	
141	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,10	342,23	0,08	0,61	0,09	0,60	267,74	327,18	44,11	0,91			
300	чай с сахаром	200	0,12	12,04	12,04	48,64	0,02	0,02		4,27	6,43	3,3	0,72				
<b>итого:</b>																	
			80	73	239	1858	1	53	0	11	988	1156	242	13			
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	разница от нормы		33,45	25,83	37,64	448,21	-0,09	16,74	-0,16	4,51	328,20	166,34	91,90	6,08			

День: пятница  
Неделя: вторая неделя  
Сезон: весенне-летний период  
Возрастная категория: с 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2							7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>																	
115	Каша ячневая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,28	0,01	0,72	117,05	191,58	42,87	0,79			
379	Булгурод с маслом (хлеб пшеничный)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27			
379	Булгурод с маслом (хлеб ржаной)	15/10	1,27	11,30	7,70	137,50	0,20	0,42	0,00	0,36	7,20	15,30	5,70	0,27			
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,00	0,02	0,01	121,94	114,13	6,70	0,51			
<b>обед</b>																	
34	сельдь с гарниром	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,09	7,25	0,02	2,53	19,40	98,55	22,17	0,84			
42	Рассольник ленинградский со сметаной на микс	250	7,53	11,93	47,81	159,60	0,02	17,32	0,03	2,67	37,73	184,82	47,38	1,82			
201	Тфтели из говядины	100	18,36	20,86	12,49	311,19	0,06	2,70	0,63	0,63	17,39	114,50	23,19	1,07			
227	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,09	0,05	1,19	13,66	56,57	20,83	1,10				
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	173,78	0,10	0,20	0,06	0,08	2,66	7,90	4,44	2,16			
	Хлеб ржаной	20	0,80	0,20	4,2	21,8	0,10	29,4		4,2			5,64	0,47			
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,20	7,17			
<b>полдник</b>																	
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2			
<b>итого:</b>																	
			57	88	268	1916	1	69	5	9	678	843	219	19			
	норма		77	79	335	2350	1,2	60	0,7	10	1100	1650	250	12			
	60% от нормы		46,2	47,4	201	1410	0,72	36	0,42	6	660	990	150	7,2			
	разница от нормы		11,26	40,16	66,84	505,87	0,21	33,32	4,73	2,86	18,27	-146,72	68,82	11,47			

Составил

