



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Пустошенская ОШ



А. Ю. Хренова

Приказ № 59 от 23.05.2025

**Примерное двухнедельное меню
МОУ Пустошенская ОШ
для организации питания обучающихся
от 7 лет и старше**

День первый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,1	0,47	0,55	0,22	112,38	22,0	32,72	0,71
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57
№3, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	34,0	0,5	107,5	0,75	15,4	0,68
	Обед													
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
№140, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,6	10,62	0,32	13,38	55,74	20,92	0,86
№437, сб. шк. 2004 г	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	0,07	2,1	12,18	11,37	22,98	2,6
№297, сб. шк. 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	27,33	0,9	16,88	230,2	159,54	5,47
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03

	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День второй

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№332, сб. шк. 2004 г	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	21,2	0,99	11,31	43,7	9,07	0,92
№14 СМР СПб 2008 г	Сыр порционно	10	2,3	2,97	0,0	36,33	0,0	0,0	0,03	0,07	88,0	50,0	3,67	0,1
№686, сб. шк. 2004 г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,0	1,12	0,0	0,01	2,73	1,34	0,73	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,0	0,0	0,66	5,4	26,1	5,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	2,1
	Обед													
№64, справ. М. 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49	0,0	2,27	27,69	32,6	14,92	0,96
№139, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
№520 (3), сб. шк. 2004 г	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	23,78	0,2	42,72	108,5	34,08	1,24
	Куриные голени запеченные	100	25,2	13,8	0,3	226	0,08	0,01	18,7	1,12	13,08	155,4	17,3	0,69

№631, сб. шк. 2004 г	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,0	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День третий

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№340, сб. шк. 2004 г	Омлет натуральный	150/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,03	81,43	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
№1, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,0	0,0	0,43	8,1	21,4	9,9	0,62
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,0	0,0	0,66	5,4	26,1	5,7	1,2
	Обед													
№181, сб. 1996 г	Уха рыбацкая	250/30	8,6	4,0	12,1	120	0,11	6,67	21,6	1,02	16,61	195,4	25,38	0,87
№400, 404, сб. М. и Т. 2015 г	Оладьи	175/25	18,19	16,44	75,94	527,06	0,2	0,86	29,0	5,62	246,73	203,0	63,99	2,27
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2

День четвертый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№366, сб. шк. 2004 г	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,54	11,88	0,49	266,71	324,0	36,72	0,8
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Обед													
№134, сб. шк. 2004 г	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0	20,65	1,5	23,32	100,3	17,18	0,64
ТТК №7	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269	0,09	10,52	6,75	3,19	34,6	181,44	41,35	2,54
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День пятый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	50,7	0,44	114,4	104	17,03	0,38
№1, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,07	25,4	0,37	106,9	83,0	15,4	0,67
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Обед													
№110, сб. шк. 2004 г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	19,77	1,41	28,94	37,5	20,97	0,95
№492, сб. шк. 2004 г	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55	33,19	6,35	18,39	201,6	33,9	1,54
№631, сб. шк. 2004 г	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,0	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День шестой

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№297, сб. шк. 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	27,33	0,9	16,88	230,2	159,54	5,47
№451, сб. шк. 2004 г	Биточки	80/30	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	13,9	1,84	34,65	157,9	28,56	1,48
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,0	0,0	0,66	5,4	26,1	5,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	2,1
	Обед													
№16 сб. шк. 2004 г	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	3,07	8,1	1,87	16,39	43,0	9,35	0,42
№133, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	17,25	0,88	15,05	115,5	27,13	1,01
№332, сб. шк. 2004 г	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	21,2	0,99	11,31	43,7	9,07	0,92
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	56	10,4	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,3	40	0,01	2,0	0,0	0,1	7,0	7,0	4,0	1,4

	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День седьмой

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша пшенная молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,46	5,5	0,15	113,44	156,5	39,64	1,03
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,09	101,09	21,05	0,57
№3, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	34,0	0,5	107,5	0,75	15,4	0,68
	Обед													
№64, Справ. М. 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49	0,0	2,27	27,69	32,6	14,92	0,96
№124, сб. шк. 2004 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	0,05	12,0	19,5	1,41	31,82	92,8	19,09	0,7
№371, сб. шк. 2004 г	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125	0,14	0,2	7,1	0,24	14,92	181,0	21,6	0,47
№297, сб. шк. 2004 г	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,0	35,15	0,15	5,48	96,9	29,94	0,62
№685,	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03

сб. шк. 2004 г														
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День восьмой

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№400, 404, сб. М. и Т. 2015 г	Оладьи	200	18,19	16,44	75,94	527,06	0,2	0,86	29,0	5,62	246,73	203,0	63,99	2,27
№631, сб. шк. 2004 г	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,0	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Обед													
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	0,03	5,0	0,0	0,1	23,0	42,0	14,0	0,6
№138, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	7,0	19,48	0,99	15,49	117,3	24,01	0,91
№436, сб. шк. 2004 г	Жаркое по-домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334	0,16	8,77	55,2	2,06	23,88	182,8	48,35	3,59
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День девятый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,48	50,7	0,15	111,24	121,0	25,29	0,38
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57
№3, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,05	0,07	34,0	0,5	107,5	0,75	15,4	0,68
	Обед													
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25,0	0,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
№140, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,08	6,6	10,62	0,32	13,38	55,74	20,92	0,86
№534 (3), сб. шк. 2004 г	Капуста тушеная	180	3,9	4,9	17,0	127	0,06	29,66	97,6	0,27	93,08	58,1	35,34	1,37
	Куры отварные	100	22,26	14,21	0,0	232,47	0,12	1,34	19,8	0,3	16,9	143,4	18,3	1,24
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День десятый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№332, сб. шк. 2004 г	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	21,2	0,99	11,31	43,7	9,07	0,92
№437, сб. шк. 2004 г	Гуляш	60/50	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	0,07	2,1	12,18	11,37	22,98	2,6
№686. Сб. шк. 2004 г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,0	9,3	37	0,0	1,12	0,0	0,01	2,73	1,34	0,73	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,0	0,0	0,66	5,4	26,1	5,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	2,1
	Обед													
№139, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	17,7	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
№520 (3), сб. шк. 2004 г	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	23,78	0,2	42,72	108,5	34,08	1,24
№371, сб. шк. 2004 г	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125	0,14	0,2	7,1	0,24	14,92	181,0	21,6	0,47
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,5	0,1	10,3	40	0,01	2,0	0,0	0,1	7,0	7,0	4,0	1,4

	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День одиннадцатый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,48	50,7	0,44	114,4	104	17,03	0,38
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57
№1, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,0	0,0	0,43	8,1	21,4	9,9	0,62
	Обед													
№110, сб. шк. 2004 г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	5,0	11,6	97	0,04	7,94	19,77	1,41	28,94	37,5	20,97	0,95
№297, сб. шк. 2004 г	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,0	35,15	0,15	5,48	96,9	29,94	0,62
№431, сб. шк. 2004 г	Печень по- строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	0,25	13,16	72,29	3,4	10,76	277,3	21,85	7,83
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2

	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2

День двенадцатый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№297, сб. шк. 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,0	27,33	0,9	16,88	230,2	159,54	5,47
№163, справ. М. 2003 г	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,55	23,39	0,27	38,2	143,7	28,41	1,35
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,0	0,0	0,66	5,4	26,1	5,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	25,3	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	2,1
	Обед													
№64 справ. М. 2003 г	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49	0,0	2,27	27,69	32,6	14,92	0,96
№133, сб. шк. 2004 г	Суп картофельный	250	2,4	2,5	18,1	107	0,1	9,64	17,25	0,88	15,05	115,5	27,13	1,01
ТТК №7	Рагу овощное с мясом	200	14,3	17,3	14,0	269	0,09	10,52	6,75	3,19	34,6	181,44	41,35	2,54
№631, сб. шк. 2004 г	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,0	0,08	6,03	3,83	3,13	0,8
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2

	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36
--	----------------	----	------	------	-------	-------	------	-----	-----	-----	------	-----	-------	------

День тринадцатый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№311, сб. шк. 2004 г	Каша пшениная молочная жидкая	180/5	6,5	8,0	30,7	221	0,16	0,46	5,5	0,15	113,44	156,5	39,64	1,03
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
№1, сб. шк. 2004 г	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	107	0,05	0,07	25,4	0,37	106,9	83,0	15,4	0,67
	Обед													
№20 сб. шк. 2004 г	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48	0,02	4,56	56,9	2,18	12,0	29,8	9,66	0,45
№124, сб. шк. 2004 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91	0,05	12,0	19,5	1,41	31,82	92,8	19,09	0,7
№332, сб. шк. 2004 г	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,0	21,2	0,99	11,31	43,7	9,07	0,92
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	56,0	10,4	0,24	22,0	76,8	4,8	1,0
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03

	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36

День четырнадцатый

Возрастная категория: от 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
№366, сб. шк. 2004 г	Запеканка из творога	150/20	26,4	19,0	33,8	408	0,07	0,54	11,88	0,49	266,71	324,0	36,72	0,8
№693, сб. шк. 2004 г	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	18,0	0,11	108,57	101,09	21,05	0,57
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,0	5,0	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Обед													
№134, сб. шк. 2004 г	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,1	12,4	105	0,04	8,0	20,65	1,5	23,32	100,3	17,18	0,64
№203, сб. шк. 2004 г	Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159	0,15	7,29	20,8	0,2	16,88	105,8	37,73	1,48
	Куры отварные	100	22,26	14,21	0,0	232,47	0,12	1,34	19,8	0,3	16,9	143,4	18,3	1,24
№685, сб. шк. 2004 г	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,0	0,0	0,03
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,38	17,29	80,47	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	8,25	1,2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,03	0,0	0,0	0,0	8,05	0,0	10,89	0,36