

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская

" ____ " ____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана

С.Л. Колмогорова

" ____ " ____ 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню (завтрак, обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	в2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1 день																		
Завтрак																		
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50		0,80	1,10	11,53	138,99	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	150/10		10,0	10,00	40,0	117,75	0,15	0,205	2,125	0,09	1,81	153,4	234,7	33,1	1,90	0,9	0,0070
№ 15 с. 2015	Сыр	20		2,95	3,00	5,05	71,70	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	0,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			19,250	19,750	83,750	587,50	0,295	0,352	15,000	0,175	2,500	275,00	412,50	62,500	2,995	2,495	0,025
Обед																		
№ 71 с.2015	Помидор свежий	100		0,0	0,0	9,6	22,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№ 82 с.2015	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	250/25/10		10,40	10,72	34,0	98,4	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№ 244 с 2015	Плов	80/150	10	12,35	12,98	43,45	464,6	0,16	0,15	0,0	0,135	2,13	111,3	266	26,0	0,8	0,6	0,015
№ 342 с 2015	Компот из свежих яблок вит.	200		0,4	0,0	9,2	98	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,75	27,45	117,25	822,50	0,420	0,49	21,00	0,245	3,47	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Завтрак																	
	Сырок творожный глазированный	40		1,30	1,37	8,6	82,85	0,001	0,005	0,0	0,010	0,05	0,05	5,0	0,50	0,001	0,05	0,001
№ 338 с.2015	Груша	200		0,0	0,0	9,6	94,00	0,1	0,10	5,2	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	2,0	0,8	0,0
№ 23 с.2015	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,85	0,90	4,80	47,14	0,0	0,00	0,0	0,0	0,91	46,00	13,80	10,0	0,095	0,10	0,005
№ 268 с.2015	Котлета мясная	80	9,9	12,30	12,53	30,55	117,0	0,039	0,085	0,0	0,055	0,50	88,95	169,30	25,8	0,1	0,75	0,004
№ 310 с.2015	Картофель отварной	150		2,5	2,6	14,2	112,20	0,1	0,15	0,0	0,1	1,0	43,0	188,5	16,3	0,3	0,30	0,005
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,6	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,80	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,35	412,50	62,50	3,096	2,50	0,025
	Обед																	
№ 50 с.2011	Салат из белокоч. капусты с кальмарами	100		0,0	0,1	9,6	94,12	0	0,0	1,0	0,1	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говядиной	250/25		5,20	5,40	17,900	94,10	0,1	0,17	0,0	0,0	0,3	112,0	179,5	24,6	0,7	0,5	0,005
№ 250 с.2015	Бефстроганов	80/75	12	14,3	14,4	10,1	239,73	0,12	0,2	0,0	0,1	1,9	98,3	182,6	28,5	1,1	0,6	0,005
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	150		3,7	3,8	19,2	168,45	0,1	0,1	0,0	0,045	1,2	28,5	106,3	5,4	0,5	0,5	0,005
	Сок яблочный	200		0,00	0,00	39,50	86,6	0	0,0	20,0	0,0	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,80	27,45	117,30	822,50	0,380	0,482	21,00	0,205	3,470	385,000	577,50	87,500	4,200	3,500	0,030

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мг)						
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I

	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,20	19,75	83,70	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025
	Обед																	
К.О.	Салат даль-ный из мор. кап. с яйцом	60; 1/2		1,7	1,8	9,6	80	0,0	0,1	0,0	0,1	1,2	81,55	50,0	29,0	1,0	0,8	0,010
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консерв	250/25		5,40	5,50	18,60	160,8	0,07	0,1	0,0	0,1	1,3	124,2	100,00	12,50	0,1	0,2	0,005
№242 с 2015	Язык отварной с соусом	80/75	9,9	11,80	12,85	36,25	185,80	0,1	0,060	0,0	0,005	0,00	101,1	175,1	8,8	1,1	1,1	0,005
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	150		3,7	3,8	19,2	168,45	0,1	0,1	0,0	0,045	1,2	28,5	106,3	5,4	0,5	0,5	0,005
	Напиток лимонный	200		0,3	0,0	12,6	88,20	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,50	27,70	117,25	822,73	0,42	0,49	21,00	0,245	3,73	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,040

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
	4 день																	
	Завтрак																	
	Перец сладкий	50		0,0	0,0	8,9	11,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005
№ 338 с.2015	Яблоко	150		0,0	0,0	5,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 256 сб.2015	Мясо тушеное	80/75	12	14,8	15,1	19,65	142,86	0,19	0,19	5,2	0,1	0,96	101,8	180,3	28,9	1,0	0,9	0,005
№ 171 сб 2015	Каша пшеничная	150		2,2	2,3	33,4	152,40	0,0	0,10	0,0	0,075	1,0	50,5	166,35	23,7	1,0	0,4	0,005
№356 сб 2015	Кисель из яблок сушеных вит.	200		0,0	0,0	0,9	118	0,05	0,05	9,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025
	Обед																	
№76 сб 2015	Сельдь с луком	100		1,7	1,8	0,0	174,0	0,05	0,1	0,0	0,0	0,0	100,0	57,8	0,0	0,6	0,4	0,005
№ 102 сб.2015	Суп картофельный с бобовыми и говяд	250/25		2,9	3,00	10,95	148,0	0,1	0,20	0,0	0,1	1,0	100,0	175,15	3,1	0,9	0,5	0,003

№259 с6 2015	Жаркое по-домашнему	80/150	12	18,75	19,1	54,9	268,8	0,19	0,23	0,0	0,185	2,46	130,8	263,3	55,4	1,4	1,2	0,012
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	30,40	92,27	0	0,0	21,0	0,00	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,54	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,55	87,50	4,20	3,50	0,035

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1		3																	
	5 день																		
	Завтрак																		
	Виноград	200		0,0	0,0	9,60	138,8	0,1	0,1	5,2	0,0	1,0	46,5	64,2	4,5	0,9	0,1	0,000	
	Горошек зеленый консервированный	60		1,70	1,80	9,60	59,29	0,1	0,05	0,0	0,000	1,0	46,5	64,2	10,0	0,5	0,1	0,005	
10-212 с6.2015	Омлет, смешанный с мясными продуктами	150	2,5	15,25	15,55	48,50	256,7	0,0	0,2	0,0	0,165	0,5	176,6	276,1	38,1	1,0	1,8	0,01	
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			19,25	19,75	83,70	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025	
	Обед																		
№ 42 с.2015	Салат картофельный с огурцами и зелеными овощами	100		1,7	1,8	9,6	99,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	57,8	0,0	0,3	0,7	0,0	
№ 81 с6.2015	Борщ с говядиной	250/25		6,2	6,40	19,65	98,4	0,1	0,22	0,0	0,100	0,3	104,6	126,9	19,3	2,1	0,6	0,000	
№ 279 с.2015	Тефтели	100/75	9,9	13,60	13,70	46,00	203,64	0,1	0,100	0,0	0,090	1,86	112,7	189,8	30,0	0,4	0,9	0,015	
№302 с6.2015	Каша гречневая	150		1,9	2,0	20,1	166,60	0,0	0,01	0,0	0,045	0,8	66,5	189,2	22,2	0,4	0,4	0,005	
№348 с.2015	Компот из кураги	200		0,0	0,0	0,9	114,8	0,1	0,15	21,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,44	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 429 сб. 2015	Булочка "Веснушка"	50		0,80	1,10	11,53	110	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 174 с. 2015	Каша молочная пшеничная с маслом	150/10		10,0	10,00	39,97	146,74	0,16	0,205	2,125	0,09	1,80	153,4	234,65	33,1	1,91	0,9	0,0070
№ 15 с. 2015	Сыр	20		2,95	3,00	5,05	71,70	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	0,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,49	275,03	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025
	Обед																	
№67 с. 2015	Винегрет	100		1,7	1,8	9,6	97,88	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 104 с.2015	Суп картофельный с мясными фрикад	250/20		2,2	2,5	31,8	106	0,2	0,2	0,0	0,085	0,5	104,0	106,5	24,3	1,7	0,6	0,005
№ 267 с.2015	Шницель натуральный	80	12	17,55	17,6	32,20	275,89	0,10	0,2	0,0	0,05	0,96	90,6	152,7	18,9	0,7	0,7	0,010
№ 143 с 2015	Рагу из овощей	150		1,90	2,0	13,5	102,83	0,06	0,0	0,0	0,1	2,0	41,0	202,2	24,8	0,3	0,60	0,005
	Сок вишневый	200		0,0	0,0	9,2	100,4	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,05	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<i>Завтрак</i>																		
№ 338 с.2015	Яблоко	200		0,0	0,0	9,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0	
№ 410 с.2015	Ватрушка с повидлом	75		2,4	2,5	20,00	222	0,05	0,05	5,2	0,05	0,4	55,0	85,0	9,0	0,6	0,5	0,005	
№72 с.2015	Икра баклажанная	75		0,85	0,90	4,80	56,70	0,0	0,00	0,0	0,0	0,96	46,00	13,80	10,0	0,495	0,10	0,005	
№ 294 с.2011	Запеканка из печени с рисом и соу. сме	150/50		13,7	14,0	33,3	80,46	0,190	0,29	0,0	0,115	1,1	125,3	275,6	33,6	1,0	0,9	0,005	
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	<i>Итого:</i>			<i>19,25</i>	<i>19,75</i>	<i>83,80</i>	<i>587,50</i>	<i>0,30</i>	<i>0,35</i>	<i>15,00</i>	<i>0,175</i>	<i>2,50</i>	<i>275,00</i>	<i>412,50</i>	<i>62,50</i>	<i>3,00</i>	<i>2,50</i>	<i>0,025</i>	
	<i>Обед</i>																		
№21 сб.2015	Салат из соленых огурцов с луком	100		1,7	1,8	9,6	59	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	1,2	0,8	0,0	
№ 84 с.2015	Борщ с фасолью и картофелем, говяди	250/25		5,65	5,6	11,10	127,75	0,081	0,11	0,0	0,115	2,5	113,85	168,80	20,10	1,9	1,1	0,003	
№ 268 с.2015	Биточки мясные	80	9,9	12,30	12,53	30,55	226,1	0,039	0,085	0,0	0,055	0,50	88,95	169,30	25,8	0,1	0,75	0,004	
№ 142 сб 2015	Картофель и овощи, тушенные в соу	150		3,7	4,0	45,0	210,11	0,14	0,19	0,0	0,065	0,5	81,0	198,0	25,6	0,05	0,0	0,013	
№ 389 с.2015	Сок брусничный	200		0,00	0,00	39,50	60,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	<i>Итого:</i>			<i>26,95</i>	<i>27,68</i>	<i>117,25</i>	<i>822,53</i>	<i>0,42</i>	<i>0,49</i>	<i>21,00</i>	<i>0,245</i>	<i>3,50</i>	<i>385,00</i>	<i>577,70</i>	<i>87,50</i>	<i>4,25</i>	<i>3,50</i>	<i>0,035</i>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энер. ценн.	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)				

1	2	в граммах		(в/ч ж) Б	Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
9 день																			
<i>Завтрак</i>																			
№219 с.2015	Сырники из творога со сметаной	150/30		13,75	14,10	56,55	343,16	0,220	0,310	3,100	0,090	2,00	209,57	312,20	45,58	2,38	1,380	0,015	
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	33,000	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000	
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,8	0,8	2,9	118,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025	
<i>Обед</i>																			
№ 75 с.2015	Икра свекольная	100		1,7	1,8	5,5	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,00	27,8	0,0	0,1	0,2	0,000	
№ 96 сб. 2015	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25		3,5	3,6	14,2	117,90	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	117,7	77,05	14,7	0,3	0,5	0,000	
№227 сб.2015	Рыба припущенная	80		15,25	15,50	53,2	171,22	0,2	0,2	0,0	0,14	2,4	74,9	195,85	37,0	2,3	1,6	0,015	
№ 125 с.2015	Картофель отварной	150		2,5	2,6	14,2	112,20	0,1	0,15	0,0	0,1	1,0	43,0	188,5	16,3	0,3	0,30	0,005	
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов витамин	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			26,95	27,25	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(г)					(мг)					(мг)						
			(в/ч ж) Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
10 день																			
<i>Завтрак</i>																			
№ 338 с.2015	Виноград	200		0,0	0,0	5,2	138,8	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	94,0	30,0	0,0	1,0	0,6	0,0	
№ 71 с.2015	Помидор свежий	75		0,0	0,0	9,6	22,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005	
№ 247 с 2011	Рыба, тушеная с овощами	80/40	9,3	13,25	13,40	7,95	83,85	0,05	0,098	0,0	0,1	2,0	28,6	178,8	27,0	0,7	0,8	0,005	
№304 с 2015	Рис отварной	150		3,7	4,0	45,0	210,11	0,19	0,24	0,0	0,065	0,5	73,0	167,8	25,6	0,6	0,4	0,005	

№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,80	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025
	<i>Обед</i>																	
№ 40 сб. 2015	Салат карт. с морковью с зел. гор.	100		1,90	2,00	17,50	66,25	0,1	0,05	0,0	0,040	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005
№ 102 сб. 2015	Суп картофельный с бобовыми и говяд	250/25		2,8	2,9	14,2	148,25	0,1	0,1	0,0	0,095	0,5	89,8	92,0	10,0	0,6	0,4	0,005
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	80	9,9	12,25	12,60	14,55	225,8	0,1	0,02	0,0	0,070	1,7	70,00	135,80	18,1	0,7	1,0	0,005
№ 139 сб.2015	Капуста тушеная	150		6,4	6,4	30,8	209,70	0,05	0,19	0,0	0,030	0,3	89,9	99,0	12,3	0,6	0,4	0,005
№ 389 сб. 2015	Сок томатный	200		0,00	0,00	19,20	33,0	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,50	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская

" ____ " ____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана

С.Л. Колмогорова

" ____ " ____ 2020 г.

Примерное 10-ти дневное меню (обед, полдник) для общеобразовательных учреждений г. Магадана на учебные годы.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)			У		(мг)				(мг)						
			Б	Ж	У			В1	в2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1 день																		
Обед																		
№ 71 с.2015	Помидор свежий	100		0,0	0,0	9,6	22,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№ 82 с.2015	Борщ с капустой, картофелем, г	250/25/10		10,40	10,72	34,0	98,4	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№ 244 с 2015	Плов	80/150	10,3	12,35	12,98	43,45	464,6	0,16	0,15	0,0	0,135	2,13	111,3	266	26,0	0,8	0,6	0,015
№ 342 с 2015	Компот из свежих яблок вит.	200		0,4	0,0	9,2	98	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,75	27,45	117,25	822,50	0,420	0,49	21,00	0,245	3,47	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035
Полдник																		
№ 338 с.2015	Апельсин	200		0,0	0,0	9,7	108,00	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
	Зефир	20		1,30	1,37	8,6	64,51	0,001	0,005	0,0	0,010	0,05	0,05	5,0	0,50	0,001	0,05	0,001
№ 71 с.2015	Огурец свежий	100		0,0	0,0	9,6	12,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,004
№ 392 с.2015	Пельмени отварные с маслом	150/10		15,60	15,98	39,80	268,65	0,24	0,33	0,0	0,155	2,5	152,25	341,60	52,1	2,0	1,3	0,010
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,200	19,750	83,700	587,500	0,301	0,350	15,000	0,175	2,540	275,000	412,50	62,500	3,001	2,500	0,025

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Обед																	
№ 50 с.2011	Салат из белокоч. капусты с кал	100		0,0	0,1	9,6	94,12	0	0,0	1,0	0,1	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и го	250/25		5,20	5,40	17,900	94,10	0,1	0,17	0,0	0,0	0,3	112,0	179,5	24,6	0,7	0,5	0,005
№ 250 с.2015	Бефстроганов	80/75	12,3	14,3	14,4	10,1	239,73	0,12	0,2	0,0	0,1	1,9	98,3	182,6	28,5	1,1	0,6	0,005
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	150		3,7	3,8	19,2	168,45	0,1	0,1	0,0	0,045	1,2	28,5	106,3	5,4	0,5	0,5	0,005
	Сок яблочный	200		0,00	0,00	39,50	86,6	0	0,0	20,0	0,0	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,80	27,45	117,30	822,50	0,380	0,482	21,00	0,205	3,470	385,000	577,50	87,500	4,200	3,500	0,030
	Полдник																	
№ 338 с.2015	Яблоко	200		0,0	0,0	9,7	94,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 410 с.2015	Ватрушка с повидлом	75		2,4	2,5	20,00	222	0,05	0,05	5,2	0,05	0,4	55,0	85,0	9,0	0,6	0,5	0,005
№72 с.2015	Икра баклажанная	75		0,85	0,90	4,80	56,70	0,0	0,00	0,0	0,0	0,96	46,00	13,80	10,0	0,495	0,10	0,005
№ 294 с.2011	Запеканка из печени с рисом и с	150/50		13,7	14,0	33,3	80,46	0,190	0,29	0,0	0,115	1,1	125,3	275,6	33,6	1,0	0,9	0,005
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,250	19,750	83,800	587,50	0,300	0,350	15,000	0,175	2,500	275,000	412,50	62,500	2,995	2,500	0,025

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I

1	3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Обед																	
№ 71 с.2015	Огурец свежий	100		0,0	0,0	9,6	12,00	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	2,0	0,8	0,0
№88 с 2015	Щи из свежей капусты с картоф	250/25/10		2,8	3,0	23,52	89,0	0,1	0,10	0,0	0,1	0,3	61,0	162,8	33,3	0,02	0,2	0,005
№ 269 с 2015	Биточки особые	80	12,3	19,20	19,90	37,50	275,89	0,1	0,208	0,0	0,1	0,7	95,65	141,8	18,9	0,68	0,6	0,010
№ 312 с 2015	Пюре картофельное	150		0,9	1,0	16,5	109,73	0,02	0,04	0,0	0,045	2,5	78,9	156,8	16,3	0,3	1,0	0,005
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов ви	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,85	27,65	117,30	822,50	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,90	4,20	3,50	0,04
	Полдник																	
№ 338 с.2015	Виноград	200		0,0	0,0	5,2	138,8	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	94,0	30,0	0,0	1,0	0,6	0,0
№ 71 с.2015	Помидор свежий	75		0,0	0,0	9,6	22,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005
№ 247 с 2011	Рыба, тушенная с овощами	80/40		13,25	13,35	7,95	83,85	0,05	0,098	0,0	0,1	2,0	28,6	178,8	27,0	0,7	0,8	0,005
№304 с 2015	Рис отварной	150		3,7	4,0	45,0	209,70	0,19	0,24	0,0	0,065	0,5	73,0	167,8	25,6	0,6	0,4	0,005
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,09	0,30	0,35	15,00	0,175	2,540	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)			(мкг)		(мг)				(мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж			У	В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	6 день																	
	Обед																	
К.О.	Салат даль-ный из мор. кап. с яй	60; 1/2		1,7	1,8	9,6	80	0,0	0,1	0,0	0,1	1,2	81,55	50,0	29,0	1,0	0,8	0,010
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными к	250/25		5,40	5,50	18,60	160,8	0,07	0,1	0,0	0,1	1,3	124,2	100,00	12,50	0,1	0,2	0,005
№242 с 2015	Язык отварной с соусом	80/75	9,9	11,80	12,85	36,25	185,80	0,1	0,060	0,0	0,005	0,00	101,1	175,1	8,8	1,1	1,1	0,005
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	150		3,7	3,8	19,2	168,45	0,1	0,1	0,0	0,045	1,2	28,5	106,3	5,4	0,5	0,5	0,005
	Напиток лимонный	200		0,3	0,0	12,6	88,20	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00

	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,50	27,70	117,25	822,73	0,42	0,49	21,00	0,245	3,73	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,040
	<i>Полдник</i>																	
	Сырок творожный глазированный	40		1,30	1,37	8,6	82,85	0,001	0,005	0,0	0,010	0,05	0,05	5,0	0,50	0,001	0,05	0,001
№ 338 с.2015	Груша	200		0,0	0,0	9,6	94,00	0,1	0,10	5,2	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	2,0	0,8	0,0
№ 23 с.2015	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,85	0,90	4,80	47,14	0,0	0,00	0,0	0,0	0,91	46,00	13,80	10,0	0,095	0,10	0,005
№ 268 с.2015	Котлета мясная	80	9,9	12,30	12,53	30,55	117,0	0,039	0,085	0,0	0,055	0,50	88,95	169,30	25,8	0,1	0,75	0,004
№ 125 с.2015	Картофель отварной	150		2,5	2,6	14,2	112,20	0,1	0,15	0,0	0,1	1,0	43,0	188,5	16,3	0,3	0,30	0,005
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,6	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,80	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,35	412,50	62,50	3,10	2,50	0,025

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
	4 день																	
	<i>Обед</i>																	
№76 сб 2015	Сельдь с луком	100		1,7	1,8	0,0	174,0	0,05	0,1	0,0	0,0	0,0	100,0	57,8	0,0	0,6	0,4	0,005
№ 102 сб.2015	Суп картофельный с бобовыми и морковью	250/25		2,9	3,00	10,95	148,0	0,1	0,20	0,0	0,1	1,0	100,0	175,15	3,1	0,9	0,5	0,003
№259 сб 2015	Жаркое по-домашнему	80/150	12,3	18,75	19,1	54,9	268,8	0,19	0,23	0,0	0,185	2,46	130,8	263,3	55,4	1,4	1,2	0,012
	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	30,40	92,27	0	0,0	21,0	0,00	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,54	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,55	87,50	4,20	3,50	0,035
	<i>Полдник</i>																	
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50		0,80	1,10	11,53	138,99	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	150/10		10,0	10,00	40,0	117,75	0,15	0,205	2,125	0,09	1,81	153,4	234,7	33,1	1,90	0,9	0,0070
№ 15 с. 2015	Сыр	20		2,95	3,00	5,05	71,70	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	0,45	0,475	0,0025

№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	5 день																	
	Обед																	
№ 42 с.2015	Салат картофельный с огурцами	100		1,7	1,8	9,6	99,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	57,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 81 сб.2015	Борщ с говядиной	250/25		6,2	6,40	19,65	98,4	0,1	0,22	0,0	0,100	0,3	104,6	126,9	19,3	2,1	0,6	0,000
№ 279 с.2015	Тефтели	100/75	9,9	13,60	13,70	46,00	203,64	0,1	0,100	0,0	0,090	1,86	112,7	189,8	30,0	0,4	0,9	0,015
№302 сб2015	Каша гречневая	150		1,9	2,0	20,1	166,60	0,0	0,01	0,0	0,045	0,8	66,5	189,2	22,2	0,4	0,4	0,005
№348 с.2015	Компот из кураги	200		0,0	0,0	0,9	114,8	0,1	0,15	21,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,44	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035
	Полдник																	
№219 с.2015	Сырники из творога со сметаной	150/30		13,75	14,10	56,55	343,16	0,220	0,310	3,100	0,090	2,00	209,57	312,20	45,58	2,38	1,380	0,015
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	33,000	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,8	0,8	2,9	118,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(г)					(мг)			(мкг)		(мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Обед																	
№67 с. 2015	Винегрет	100		1,7	1,8	9,6	97,88	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 104 с.2015	Суп картофельный с мясными ф	250/20		2,2	2,5	31,8	106	0,2	0,2	0,0	0,085	0,5	104,0	106,5	24,3	1,7	0,6	0,005
№ 267 с.2015	Шницель натуральный	80	12,3	17,55	17,6	32,20	275,89	0,10	0,2	0,0	0,05	0,96	90,6	152,7	18,9	0,7	0,7	0,010
№ 143 с 2015	Рагу из овощей	150		1,90	2,0	13,5	102,83	0,06	0,0	0,0	0,1	2,0	41,0	202,2	24,8	0,3	0,60	0,005
	Сок вишневый	200		0,0	0,0	9,2	100,4	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,05	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035
	Полдник																	
	Печенье	20		1,30	1,37	8,6	82,90	0,001	0,005	0,0	0,010	0,05	0,05	5,0	0,50	0,001	0,05	0,001
№223 с 2015	Запеканка из творога со сметано	150/30		12,45	12,78	47,95	227,54	0,219	0,300	3,100	0,080	1,91	209,52	307,20	45,08	2,37	1,33	0,014
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,8	0,8	2,9	118,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,80	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<i>Обед</i>																		
№21 сб.2015	Салат из соленых огурцов с лу	100		1,7	1,8	9,6	59	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	1,2	0,8	0,0	
№ 84 с.2015	Борщ с фасолью и картофелем,	250/25		5,65	5,6	11,10	127,75	0,081	0,11	0,0	0,115	2,5	113,85	168,80	20,10	1,9	1,1	0,003	
№ 268 с.2015	Биточки мясные	80	9,9	12,30	12,53	30,55	226,1	0,039	0,085	0,0	0,055	0,50	88,95	169,30	25,8	0,1	0,75	0,004	
№ 142 сб 2015	Картофель и овощи, тушенны	150		3,7	4,0	45,0	210,11	0,14	0,19	0,0	0,065	0,5	81,0	198,0	25,6	0,05	0,0	0,013	
№ 389 с.2015	Сок брусничный	200		0,00	0,00	39,50	60,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			26,95	27,68	117,25	822,53	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,70	87,50	4,25	3,50	0,035	
	<i>Полдник</i>																		
	Перец сладкий	50		0,0	0,0	8,9	11,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005	
№ 338 с.2015	Мандарин	150		0,0	0,0	5,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0	
№ 256 сб.2015	Мясо тушеное	80/75	12,3	14,8	15,1	19,65	142,86	0,19	0,19	5,2	0,1	0,96	101,8	180,3	28,9	1,0	0,9	0,005	
№ 171 сб 2015	Каша пшеничная	150		2,2	2,3	33,4	152,40	0,0	0,10	0,0	0,075	1,0	50,5	166,35	23,7	1,0	0,4	0,005	
№356 сб 2015	Кисель из яблок сушеных вит.	200		0,0	0,0	0,9	118	0,05	0,05	9,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн.	Витамины					Минеральные вещества					
								(мг)			(мкг)			(мг)				

1	2	в граммах		Ж	У	(ккал)	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
		3	4															5
	9 день																	
	Обед																	
№ 75 с.2015	Икра свекольная	100		1,7	1,8	5,5	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,00	27,8	0,0	0,1	0,2	0,000
№ 96 сб. 2015	Рассольник ленинградский с гов.	250/25		3,5	3,6	14,2	117,90	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	117,7	77,05	14,7	0,3	0,5	0,000
№227 сб.2015	Рыба припущенная	80		15,25	15,50	53,2	171,22	0,2	0,2	0,0	0,14	2,4	74,9	195,85	37,0	2,3	1,6	0,015
№ 125 с.2015	Картофель отварной	150		2,5	2,6	14,2	112,20	0,1	0,15	0,0	0,1	1,0	43,0	188,5	16,3	0,3	0,30	0,005
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов ви	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,25	117,25	822,50	0,42	0,49	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035
	Полдник																	
	Виноград	200		0,0	0,0	9,60	138,8	0,1	0,1	5,2	0,0	1,0	46,5	64,2	4,5	0,9	0,1	0,000
	Горошек зеленый консервирован	60		1,70	1,80	9,60	59,29	0,1	0,05	0,0	0,000	1,0	46,5	64,2	10,0	0,5	0,1	0,005
№210-212 сб.2015	Омлет, смешанный с мясными п	150	2,5	15,25	15,55	48,50	256,7	0,0	0,2	0,0	0,165	0,5	176,6	276,1	38,1	1,0	1,8	0,01
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,70	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,54	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1-4 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж) Б	Ж	У	(мг)			(мкг)		(мг)							
						В1		В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	10 день																	
	Обед																	
№ 40 сб. 2015	Салат карт. с морковью с зел. го	100		1,90	2,00	17,50	66,25	0,1	0,05	0,0	0,040	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005
№ 102 сб. 2015	Суп картофельный с бобовыми и	250/25		2,8	2,9	14,2	148,25	0,1	0,1	0,0	0,095	0,5	89,8	92,0	10,0	0,6	0,4	0,005
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	80	9,9	12,25	12,60	14,55	225,8	0,1	0,02	0,0	0,070	1,7	70,00	135,80	18,1	0,7	1,0	0,005
№ 139 сб.2015	Капуста тушеная	150		6,4	6,4	30,8	209,70	0,05	0,19	0,0	0,030	0,3	89,9	99,0	12,3	0,6	0,4	0,005

№ 389 сб. 2015	Сок томатный	200		0,00	0,00	19,20	33,0	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,7	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	7,6	11,4	12,2	0,8	0,8	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	0,50	21,00	0,245	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20	3,50	0,035
	<i>Полдник</i>																	
№ 429 сб. 2015	Булочка "Веснушка"	50		0,80	1,10	11,53	110	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 174 с. 2015	Каша молочная ячневая с маслом	150/10		10,0	10,00	39,97	146,74	0,16	0,205	2,125	0,09	1,80	153,4	234,65	33,1	1,91	0,9	0,0070
№ 15 с. 2015	Сыр	20		2,95	3,00	5,05	71,70	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	0,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	20		1,3	1,35	5,9	46,76	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,175	2,49	275,03	412,50	62,50	3,00	2,50	0,025