

## Меню

День: 1-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
437	Гуляш из куриного филе	80	13,18	11,4	0	187,8	0,017	0,69	0,199	0,17	46,46	127	7,5	0,48
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
640	Компот из сухофруктов+ вит. С	200	0	0	26	106	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		24,16	14,28	112,12	657,4	0,225	25,99	0,199	2,21	89,66	291,2	74,1	3,72

## Меню

День: 1-й

Возрастная категория 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
437	Гуляш из куриного филе	100	16,48	14,25	0	234,75	0,02	0,8	0,23	0,2	58,07	146,25	11	0,6
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,08	0	0	0,46	14	48	12	0,4
640	Компот из сухофруктов + вит. С	200	0	0	26	106	0	18,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Соль йодир.													
	Итого:		29,26	17,66	124,82	753,35	0,248	29,6	0,23	2,1	105,27	322,45	86,4	4,14

## Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
443	Плов с мясом	230	12,13	10,35	36,8	289,15	0,046	2,44	0	1,1	44,5	92,8	8,7	0,31
	Компот брусничный+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	0,06	0,7	25,8	59	4	0,32
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		20,71	18,04	99	620,55	0,215	19,24	0,06	3,24	220,5	326	55,1	3,37

## Меню

День: 2-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
443	Плов с мясом	280	14,76	12,6	44,8	352	0,05	2,65	0	1,196	48,37	92,8	12,21	0,64
	Компот брусничный+вит.С	1/200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Печенье сахарное	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	0,09	1,05	38,7	88,5	6	0,98
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		24,09	21,27	114,44	732,55	0,227	23,95	0,09	3,686	237,27	355,5	60,61	4,36

## Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
374	Рыба запеч. с овощами	80	13,56	4,59	2,8	198,6	0,1	0,765	0	0,21	94,4	124,1	3,7	0,36
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		23,54	10,77	101,12	609,7	0,388	17,765	0	3,6	157,6	382,3	72,6	4,6

## Меню

День: 3-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
374	Рыба запеч с овощами	100	16,95	5,74	3,5	248,25	0,13	0,95	0	0,26	118	155,5	4,6	0,45
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Сок фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	0,9
	Соль йодир.													
	Итого:		28,53	13,2	109,12	709,85	0,458	17,95	0	3,93	183,2	439,7	83	4,89

## Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
462	Тефтели мясные с соусом	80/50	6,6	5,3	12,1	142,4	0,024	0	0	0,54	27,48	71	7,8	0,22
511	Рис отварной	150	4,6	5,25	39,2	216	0,03	0	0	0,61	39,3	48	16,6	0,2
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	16,8	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		18,28	16,28	98,62	591,5	0,207	16,8	0	2,59	216,98	293,2	66,8	3,16

## Меню

День: 4-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
462	Тефтели мясные соусом	100/50	8,25	7,6	15,12	179	0,076	0	0	0,675	34,35	98,75	9,75	0,275
511	Рис отварной	200	6,13	7	48,26	288	0,05	0	0	0,813	52,4	64	22,13	0,27
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	20,2	112,5	0,045	21,3	0	0,6	137	80	13	0,4
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		21,46	20,33	110,7	700,1	0,279	21,3	0	2,928	236,95	336,95	74,28	3,285

## Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
520	Картофельное пюре	120	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	60	40	1,2
	Капуста тушеная с курицей	120	2,5	2,9	11,3	80	0,05	25,5	*	*	87	60	40	1,2
	Сок фруктовый+вит С	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		12,48	8,98	60,52	444,1	0,278	33,5	0	1,69	135,2	214,2	109,4	7,54

## Меню

День: 5-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
520	Картофельное пюре	150	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
	Капуста тушеная с курицей	150	2,8	3,1	16,2	110	0,06	25,9	*	*	102	62	43	1,5
	Сок фруктовый+вит С	200	1	0,2	0,2	92	0	8	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		14,38	10,46	72,72	524,6	0,328	33,9	0	1,97	152,2	300,2	101,4	7,44

## Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 6-10  
Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
	Мясная котлета	80	17,9	19,82	37,18	399	0,06	*	*	*	10	36	9	0,9
516	Макароны отварные	150	5,4	1,6	38	147	0,06	0	0	0,6	10	36	3,2	0,1
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Апельсины	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Итого:		30,78	27,45	129,8	826,1	0,293	21,8	0	2,94	139,2	242,2	70,7	5,84

## Меню

День: 6-й

Возрастная категория: 11-18  
Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
436	Мясная котлета	100	22,9	39,82	59,18	432	0,1	*	*	*	32	49	11	2,1
516	Макароны отварные	200	7,2	2,13	50,7	196	0,08	0	0	0,46	14	48	12	0,4
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсины	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Соль йодир.													
	Итого:		37,58	47,98	164,5	908,1	0,353	21,8	0	2,8	165,2	267,2	81,5	7,34

## Меню

День: 7-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
436	Жаркое по-домашнему	230	15,3	12,3	43,7	322,9	0,238	2,6	0,2	0,44	158,1	228	29,4	1,32
	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Итого:		23,78	16,68	98,52	606,5	0,406	22,76	0,2	2,08	312,46	345,2	71,8	4,78

## Меню

День: 7-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
436	Жаркое по-домашнему	280	18,6	15	53,3	393,15	0,3	3,16	0,26	0,5	202,65	292	23	1,6
	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,16	0	0	107,16	0	0	0,82
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Итого:		27,08	19,38	108,12	676,75	0,468	23,32	0,26	2,14	357,01	409,2	65,4	5,06

## Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
440	Птица отварная	80	14,37	16,41	0,59	244,77	0,105	5,98	0	0	135,21	199,81	29,7	1,99
	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,4	9,64	54,9	360,68	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
686	Чай с сахаром	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсины	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Соль йодир.													
	Итого:		30,25	27,13	128,91	859,05	0,533	12,78	0	1,44	198,41	586,21	253,5	11,93

## Меню

День: 8-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
440	Птица отварная	100	14,37	16,41	0,59	244,77	0,105	5,98	0	0	135,21	199,81	29,7	1,99
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,3	0	0	0	19	270,2	180,4	6,1
686	Чай с сахаром	200	0	0	36	86	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсины	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	1,3
	Соль йодир.													
	Итого:		30,25	27,13	128,91	859,05	0,533	12,78	0	1,44	198,41	586,21	253,5	11,93

## Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
340	Омлет натуральный	80	10	16,7	1,9	199	*	16,2	*	*	35	*	13	0,5
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	60	40	1,2
948	Кисель + вит С	1/200	0	0	26	86	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		19,88	22,78	85,02	600,1	0,268	51,5	0	2,69	115,2	183,2	97,4	4,54

## Меню

День: 9-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
340	Омлет натуральный	100	10	16,7	1,9	199	*	16,2	*	*	35	*	13	0,5
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,2
948	Кисель + вит С	1/200	0	0	26	86	0	15,3	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоки	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	20	0	0,8	34	23	13	0,3
	Соль йодир.													
	Итого:		21,48	24,06	92,32	650,6	0,308	51,5	0	2,97	117,2	267,2	86,4	3,54

## Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 6-10

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
383	Рыба запеченая	80	12,96	11,74	0	194	0,21	8,96	0	0,78	97,6	194	7,2	0,47
520	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	0,85	21	118	19,5	0,6
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		24,94	22,57	66,22	578,6	0,483	25,76	0	3,57	218,8	466,2	73,2	4,61

## Меню

День: 10-й

Возрастная категория: 11-18

Сезон: осенне - зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
383	Рыба запеченая	100	16,2	14,68	0	242,5	0,24	11,2	0	0,9	148	182	17,8	0,73
520	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,16	0	0	1,13	23	144	29	0,8
639	Компот из сухофруктов+вит.С	200	3	4,95	17,2	112,5	0,045	16,8	0	1,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Соль йодир.													
	Итого:		29,78	26,79	73,52	677,6	0,553	28	0	3,97	271,2	480,2	93,3	5,07