утверждаю.
Директор муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Арефьевская основная общеобразовательная школа»
Бирилюсского района Красноярского края, с. Арефьево
О.А.Кожевникова
«» августа 2025 г.

Арефьевская основная общеобразовательная школа (МКОУ «Арефьевская ООШ»)

Четырнадцатидневное меню

Рациона питания в общеобразовательной организации для учащихся 12-18 лет

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пиш	цевые веще	ства, г	Энергетическая ценность, ккал	I	Витаминь	ы, мг	
	блюда	Γ	белки	жиры	углеводы	Hennoerb, kkasi	B1	С	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT	РАК					
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
258	Мясо духовое (курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов ИТОГО ЗАВТРАК	200 610	0,66 16,85	0,08 32,37	32,02 69,19	132,80 739,23	0,02 0,53	0,72 39,41	0,00 0,02	0,50 7,63
	MIOI O JABII AR	010	10,05	<u> 32,37</u> ОБІ	/	139,23	0,55	33,41	0,02	7,03
				ODI	24					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,06	0,34	0,00	3,86
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810 1620	27,56 44,41	25,68 58,05	76,19 145,38	760,6 1499,83	0,21 0,74	22,93 62,34	0,00	7,89 15,52

День 2

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые вещес	ства, г	Энергетическая -	F	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции,	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				ЗАВТІ	PAK					
	Каша рассыпчатая			<u> </u>						
302	гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
	Котлеты домашние (с		,	,	,	,	,	,	,	
271	соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73
	Овощи натуральные			-				·		
71	свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	23,79	20,81	75,9	679,57	0,45	3,11	0,02	3,24
		1		ОБЕ	<i>I</i> 1	T				
83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,03	16,14	140,40	0,09	11,01	0,00	2,88
	Жаркое по-									
259	домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
	Овощи натуральные									
71	свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	Чай с сахаром,									
	вареньем, джемом,									
27.6	медом, повидлом	200	0.06	0.02	10.06	55.00	0.00	0.02	0.00	0.00
376	(caxap)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	итого обед	810	25,62	27,35	52,37	663,46	0,32	29,25	0,00	7,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	49,41	48,16		1343,03	0,77	32,36	0,02	10,73

3 день

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Quantatuuaga	I	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, Г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT]	РАК					
	Макароны отварные с									
204	сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Апельсин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	Компот из смеси									
349	сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК	600	29,71	29,71	71,35	768,5	0,19	11,81	0,09	4,77
				OFI	TП					
	Com a season assess some	<u> </u>		ОБЕ	∠Д │	Τ			1	1
	Суп с макаронными									
112	изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	18,84	130,80	0,12	7,29	0,00	1,74
	Картофельное пюре									
128	(с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
	Ментай, запеченный									
232	в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
351	Кисель	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
	ИТОГО ОБЕД	860	20,42	26,2	87,96	796,22	0,43	40,74	0,05	8,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	50,13	55,91	159,31	1564,72	0,62	52,54	0,14	13,76

4 день

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Энергетическая	Витамины, мг				
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
				3ABT]	D A TC						
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38	
304	Мясо духовое	200	4,00	7,10	40,72	217,00	0,04	0,00	0,00	0,30	
258	(курица)	100	7,22	17,51	8,56	221,79	0,22	2,99	0,00	1,76	
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00	
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0.05	0,00	0,00	0,65	
	Овощи натуральные		- ,,, -			110,50	3,32	,,,,,	,,,,,	,,,,	
71	свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	
				·			·				
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	16,51	25,25	73,63	681,31	0,33	5,95	0,00	2,85	
				ОБН	ел						
	Суп картофельный с			OBI	Ť						
	мясными										
104	фрикадельками	275	2,42	3,05	16,94	116,60	0,14	12,18	0,00	1,40	
291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,10	6,02	0,02	0,50	
	Свекла, тушенная с		·			,	,	,			
141	яблоками	100	1,25	7,40	9,50	107,62	0,02	1,03	0,04	0,22	
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	
	Кофейный напиток с										
379	молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	
	ИТОГО ОБЕД	825	27,72	24,09	79,17	747,06	0,35	20,53	0,08	2,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	44,23	49,34	152,80	1428,37	0,68	26,48	0,08	5,62	

5 день

	Прием пищи,	Macca	Пиш	цевые веще	ства, г	Энопротиноскоя	E	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая - ценность, ккал	B 1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT1	РАК					
	Картофельное пюре									
128	(с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	650	30,01	32,84	57,71	749,77	0,39	38,63	0,09	9,79
				ОБЕ	ЕД					
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД	850	25,94	30,59	82,96	810,72	0,24	16,69	0,00	6,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	55,95	63,43	139,77	1560,49	0,63	55,32	0,09	16,28

6 день

	Прием пищи,	Macca	Пиц	цевые веще	ства, г	Энергетическая	F	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, Г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B 1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT]	PAK					
	Сырники из творога (с молоком сгущенным или			JADI	AK					
219	вареньем)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
340	Банан	100	0,60	0,30	7,40	34,50	0,04	39,00	0,00	0,10
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	39,38	32,35	82,58	779,59	0,19	40,2	0,13	5,35
				ОБІ	СД					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	850 1400	33,4 72,78	32,02 64,37	96,63 179,21	907,4 1686,99	0,44 0,63	19,83 60,03	0,00	7,38 12,73

7 день

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Quantomyagaga	I	Витамини	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая - ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT)	РАК					
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	30,62	25,49	87,48	795,7	0,38	1,64	0,00	4,56
				ОБН	СД					
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,10	0,12	6,90	0,03	1,95
259	Жаркое по- домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	7,72	0,00	3,54
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	ИТОГО ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	810 1360	31,15 62,09	30,36 55,85	62,41 149,89	758,94 1554,64	0,41 0,79	26,7 28,34	0,05 0,05	6,56 11,12

8 день

Прием пищи,	Macca) Hen			Энорготиноскоя	Витамины, мг				
наименование блюда	порции,	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
			3ABT]	РАК						
Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,17	0,09	0,81	
соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,10	0,15	0,02	1,73	
молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	
				The state of the s	· ·	,			0,65	
ИТОГО ЗАВТРАК	600	25,56	27,63	60,61	689,95	0,28	11,62	0,13	3,39	
			ОБН	ZД						
Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88	
(с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30	
Кисель из земляники,	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64	
(ежевика)	200	0,26	0,12	24,14	111,80	0,00	2,42	0,00	0,28	
ИТОГО ОБЕД	850	27,95	34,93	67,58	820,47	0,36	42,28	0,07	0,65 12,75 16,14	
	наименование блюда 2 Макароны отварные с сыром Котлеты домашние (с соусом) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Апельсин ИТОГО ЗАВТРАК Борщ с капустой и картофелем Картофельное пюре (с луком) Рыба жареная Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) Хлеб пшеничный	наименование блюда порции, г 2 3 Макароны отварные с сыром 150 Котлеты домашние (с соусом) 100 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 50 Апельсин 100 ИТОГО ЗАВТРАК 600 Борщ с капустой и картофелем 300 Картофельное пюре (с луком) 200 Рыба жареная 100 Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) 200 Хлеб пшеничный 50 ИТОГО ОБЕД 850	наименование блюда порции, г белки 2 3 4 Макароны отварные с сыром 150 10,15 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 Хлеб пшеничный 50 3,95 Апельсин 100 0,40 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 Борщ с капустой и картофельное пюре (с луком) 200 4,36 Рыба жареная 100 17,22 Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) 200 0,26 Хлеб пшеничный 50 3,95 ИТОГО ОБЕД 850 27,95	наименование блюда порции, г белки жиры 2 3 4 5 ЗАВТІ Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 Апельсин 100 0,40 0,40 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 ОБЕ Борщ с капустой и картофельное пюре (с луком) 200 4,36 14,16 Рыба жареная 100 17,22 14,24 Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) 200 0,26 0,12 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 ИТОГО ОБЕД 850 27,95 34,93	наименование блюда порции, г белки жиры углеводы 2 3 4 5 6 ЗАВТРАК Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 25,59 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 8,23 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 15,94 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 Апельсин 100 0,40 0,40 9,80 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 60,61 ОБЕД Борщ с капустой и картофельное пюре (с луком) 200 4,36 14,16 25,28 Рыба жареная 100 17,22 14,24 4,00 Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) 200 0,26 0,12 24,14 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 ИТОГО ОБЕД 850 27,95 34,93 67,58	наименование блюда порции, г белки жиры углеводы энергетическая ценность, ккал 2 3 4 5 6 7 ЗАВТРАК Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 25,59 250,80 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 8,23 174,65 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 15,94 100,60 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 116,90 Апельсин 100 0,40 0,40 9,80 47,00 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 60,61 689,95 ОБЕД Борщ с капустой и картофельное шоре (с луком) 200 4,36 14,16 25,28 254,54 Рыба жареная 100 17,22 14,24 4,00 212,73 Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика) 200 0,26 0,12 24,14 111,80 Хлеб пшеничный	наименование блюда порции, г белки жиры углеводы энергетическая ценность, ккал В1 2 3 4 5 6 7 8 Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 25,59 250,80 0,06 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 8,23 174,65 0,10 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 15,94 100,60 0,04 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 116,90 0,05 Апельсин 100 0,40 0,40 9,80 47,00 0,03 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 60,61 689,95 0,28 Борц с капустой и картофельное пюре (с луком) 200 4,36 14,16 25,28 254,54 0,20 Рыба жареная 100 17,22 14,24 4,00 212,73 0,05 Кисель из земляники, малины, сжевики (сжевика) 200 0	наименование блюда порции, г белки жиры углеводы энергетическая ценность, ккал В1 С 2 3 4 5 6 7 8 9 Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 25,59 250,80 0,06 0,17 Котреты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 8,23 174,65 0,10 0,15 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 15,94 100,60 0,04 1,30 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 116,90 0,05 0,00 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 60,61 689,95 0,28 11,62 Борщ с капустой и картофельное пюре (с луком) 300 2,16 5,91 13,11 124,50 0,06 12,81 Картофельное пюре (с луком) 200 4,36 14,16 25,28 254,54 0,20 25,20 Рыба жареная 100 17,	наименование блюда порции, г белки жиры углеводы энергегическая ценность, ккал B1 С А 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ЗАВТРАК Макароны отварные с сыром 150 10,15 11,94 25,59 250,80 0,06 0,17 0,09 Котлеты домашние (с соусом) 100 7,90 12,11 8,23 174,65 0,10 0,15 0,02 Кофейный напиток с молоком 200 3,16 2,68 15,94 100,60 0,04 1,30 0,02 Хлеб пшеничный 50 3,95 0,50 1,05 116,90 0,05 0,00 0,00 ИТОГО ЗАВТРАК 600 25,56 27,63 60,61 689,95 0,28 11,62 0,13 ОБЕД Борщ с капустой и картофельное пюре (с луком) 200 4,36 14,16 25,28 254,54 0,20 25,20 0,02 Рыба жа	

9 день

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Энопротиноскоя	E	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, Г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая - ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				D A DTI	DAIC					
	Каша жидкая			3ABT1	TAK					
	молочная (с маслом									
182	или сахаром)	220	7,88	12,28	38,81	298,56	0,20	1,23	0,07	0,22
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50	0,05	0,00	0,15	0,36
3	Бутерброд с сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20	0,06	0,18	0,10	0,75
	Компот из смеси		- , -	- , -		- , -	- ,	-, -	- , -	- ,
349	сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
	ИТОГО ЗАВТРАК	560	25,44	32,54	94,98	777,06	0,33	2,13	0,32	1,83
	•									
				ОБЕ	<u> Д</u>					
	Рассольник									
95	домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	15,75	0,00	2,85
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	0,38
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	Кофейный напиток с		·	*			•	·		
379	молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00
	ИТОГО ОБЕД	850	29,69	33,84	83,71	859,5	0,28	17,23	0,02	6,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1410	55,13	66,38	178,69	1636,56	0,61	19,36	0,33	8,32

10 день

	Прием пищи,	Macca	Пиц	цевые веще	ства, г	Энергетическая	I	Витаминь	I, МГ	
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT	РАК					
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,20	25,20	0,02	4,30
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	140	2,88	4,54	13,20	105,14	0,04	24,02	0,00	2,42
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
379	Кофейный напиток с молоком ИТОГО ЗАВТРАК	200 650	3,16	2,68 22	15,94 57,75	100,60 590,38	0,04	1,30	0,02 0,04	0,00
	HIOLO SABILAR	030	15,01	22	31,13	390,36	0,37	61,02	0,04	7,79
				ОБН	ЕД					
478	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,50	0,10	8,50	0,00	0,25
154	Котлеты капустные (с маслом)	105	4,06	9,47	16,44	181,00	0,05	22,88	0,03	2,73
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	805 1455	28,8 43,81	24,13 46,13	98,34 156,09	844 1434,38	0,54 0,91	32,96 93,98	0,05	4,43 12,22

11 день

	Прием пищи,	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Энергетическая	I	Витаминь	ы, мг	
№ рец.	наименование блюда	порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT	РАК					
	Каша вязкая									
	молочная из риса и									
	пшена (с маслом или									
175	сахаром)	210	6,09	11,17	33,47	260,00	0,11	0,97	0,06	0,19
	Бутерброд с маслом									
1	(сливочным)	80	4,72	14,98	29,78	272,00	0,06	0,00	0,08	0,88
	Компот из смеси									
349	сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
338	Банан	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	590	11,87	26,63	105,07	711,8	0,22	11,69	0,14	1,77
				ОБІ	ЕД					
	Борщ с капустой и									
82	картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
	Запеканка									
	картофельная с мясом									
284	(с маслом)	150	17,22	21,61	20,49	336,21	0,26	4,95	0,02	3,75
	Компот из смеси									
342	сухофруктов	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0,00	2,70	0,00	0,12
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ОБЕД	800	24,17	28,58	72,65	741,21	0,4	29,76	0,02	7,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	36,04	55,21	177,72	1453,01	0,61	42,15	0,16	9,37

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества, г			Quantoruyaayaa	Витамины, мг			
		порции, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	B 1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT1	РАК					
	Каша рассыпчатая									
302	рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	1,85	0,05	4,64
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	650	33,09	23,28	80,33	757,45	0,41	11,87	0,05	6,29
				ОБЕ	ΣД					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	18,93	0,00	2,82
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД	860	26,05	22,71	94,28	787,6	0,45	19,16	0,03	6,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	59,59	45,99	174,61	1545,05	0,86	31,03	0,08	12,76

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	Энопротиномая	J	ы, мг		
		порции, г	белки	жиры	углеводы	Энергетическая – ценность, ккал	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT	РАК					
	Сырники из творога			31121						
	(с молоком									
219	сгущенным)	250	38,72	32,03	61,22	689,27	0,15	1,18	0,13	5,25
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
338	Мандарины	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	39,18	32,45	84,98	792,09	0,18	11,2	0,13	5,45
	-	1	,	,	,	,	/		/	
				ОБІ	ЕД					
	Суп картофельный с									
	рыбными									
106	фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	13,29	0,00	1,53
	Котлеты									
	картофельные (с									
148	маслом)	105	3,13	8,06	16,93	168,00	0,11	3,30	0,03	2,49
	Компот из смеси									
349	сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	Кисель из земляники,									
	малины, ежевики									
351	(земляника)	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0,00	8,04	0,00	0,10
				45.05						
	ИТОГО ОБЕД	855	10,5	12,05	93	656,7	0,33	25,35	0,03	5,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1405	49,68	44,50	177,98	1448,79	0,51	36,54	0,16	10,72

День 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пип	цевые веще	ства, г	- Энергетическая - ценность, ккал	Витамины, мг			
		порции, г	белки	жиры	углеводы		B 1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				3ABT	РАК					
302	Каша рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,00	0,00	0,80
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,06	0,21	0,03	2,20
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	620	28,81	20,35	89,56	749,88	0,47	4,73	0,05	3,71
	_			ОБІ	ЕД					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,91	13,11	124,50	0,06	12,81	0,00	2,88
280	Фрикадельки в соусе	105	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	0,02	2,64
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,20	28,00	0,00	0,28
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,00	0,02	0,00	0,00
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65
	ИТОГО ОБЕД	855	18,62	23,74	69,36	670,02	0,35	40,97	0,02	6,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1475	47,43	44,09	158,92	1419,90	0,82	45,70	0,07	10,16