

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Кирсантьевская СОШ»
Я.И.Прач
Приказ № 112 от 01.08 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ «КИРСАНТЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, МОТЫГИНСКИЙ РАЙОН, п.КИРСАНТЬЕВО, ул.ШКОЛЬНАЯ, СТР.11)

7 до 11лет

День 1 понедельник

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	
14	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,04	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	145
ГП	Котлеты или биточки из мяса птицы (полуфабрикат промышленного производства)	100	16,02	15,75	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180
42	Соус молочный	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
10	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,87	8,6	24,23	73,6	33,64	117,4	2,214	0,048	0,121	1,012	0,048	180,5
17	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
	ИТОГО	516	13,77	16,85	99,73	121,6	116,14	209,9	5,464	0,048	0,241	3,562	15,048	582,3

День 2

вторник

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	
8	Каша молочная манная или (рисовая или пшённая)	200	4,4	5,8	32,8	88,9	7	3	0,4	0	0,1	0	0	232,11
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	220,3	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
ГП	Кисломолочный продукт	100	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	157,8	0,18	0,018	0,05	0,261	0,9	98,67
4	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
	ИТОГО	580	29,27	32,525	85,68	613,22	141,44	662,3	5,001	0,225	0,321	1,657	0,948	687,78
№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

26	Каша рисовая	200	5,64	7,5	33,94	90,39	25,8	113,9	0,387	0,03	0,077	0,1635	0	224,62
2	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	220,3	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
ГП	Кисломолочный продукт	100	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	157,8	0,18	0,018	0,05	0,261	0,9	98,67
4	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
	ИТОГО	580	29,27	32,525	85,68	613,22	141,44	662,3	5,001	0,225	0,321	1,657	0,948	620.29

День 3 среда

№			Пищевые вещества	Минеральные вещества ,мг	Витамины ,мг	Энерг. цен. ккал
---	--	--	---------------------	-----------------------------	--------------	------------------------

Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	
------	--------------------	-------	---	---	---	----	----	---	----	---	----	---	---	--

39	Рис отварной с маслом и овощами	150	3,6	5,25	38,7	15	27	0,6	0	0	0	0	0	180
ГП	Курица(плечо, голень)	100	29,8	1,8	0,5	12	30	250	1,5	0,03	0,08	0	0	120
42	Соус	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
27	Горошек зелёный или (кукуруза) бланшированный	40	1,86	0,12	3,9	20	21	0,7	10					24
17	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	47
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
	ИТОГО	650	42,03	9,4	122,14	120,55	132,1	403,3	6	0,527	1,2	0,476	35,42	531

День 4 четверг

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

33	Суп картофельный гороховый с мясом	250	7,66	7,03	23,85	28	98	144	3,2	0	0,16	0,08	0	188,75
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
31	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	35	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	100,2
ГП	Печенье, пряники или вафли	60	2,68	3,50	29,18	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	160
ГП	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	47
	ИТОГО	650	14,02	10,99	112,76	163	163	327,7	9,784	0,06	1,552	1,217	17,048	519

День 5 пятница

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

14	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	6,75	29,0 4	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	145
ГП	Котлеты (полуфабрикат промышленного производства)	100	16,02	15,75	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180
42	Соус молочный	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,00 6	0,04	0	16,8
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,6 4	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
ГП	сок	200	0,60	0	33	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП	Конфеты шоколадные или зефир или чоко-пай	20	0,8	5,29	11,8	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	98
	ИТОГО	530	27,32	28,49	98,59	180	114, 94	266,3	5,604	0,098	0,25 2	4,248	3,248	623

День 6 понедельник

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

7	Пре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	15	27		0,6	0,6			0	159
42	Соус молочный	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
ГП	Тефтели мясные (полуфабрикат)	100	16,02	15,75	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	150
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
27	Горошек зелёный или (кукуруза) бланшированный	40	1,86	0,12	3,9	20	21	0,7	10					24
31	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	35	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	100,2
	ИТОГО	580	14,02	10,99	112,76	163	163	327,7	9,784	0,06	1,552	1,217	17,048	533

День 7

вторник

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

ГП	Пельмени отварные с бульоном(полуфабрикат)	300	20	28	28	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	538
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
17	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
4	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
	ИТОГО	580	28,4	32,66	49,34	153,6	76,64	366,4	6,614	0,15	0,491	2,412	0,048	744

День 8

среда

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
---	--	--	------------------	--	--	--------------------------	--	--	--	--------------	--	--	--	------------------

Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	
------	--------------------	-------	---	---	---	----	----	---	----	---	----	---	---	--

20	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6	6,8	29,1	24	98	144	3,2	0	0,16	0,08	0	202
ГП	Котлеты из мяса птицы (полуфабрикат промышленного производства)	100	16,02	15,75	13,8	58	30	108	1,8	0,04	0,08	1,8	0,8	180
42	Соус молочный	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
31	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	35	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,005	0,06	1,2	100,2
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
ГП	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	47
	ИТОГО	560	26,72	23,65	105,16	208,4	178,8	257,9	7,94	0,098	0,257	4,212	17,04	628

День 9 четверг

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

24	Щи из свежей капусты с мясом	250	4,3	7,8	11,6	34	26	156	1,8	0	0,34	1,2	0	133
10	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/8	5,87	8,6	24,23	73,6	33,64	117,4	2,214	0,048	0,121	1,012	0,048	180,5
17	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	5	24	12	16	1,6	0	0	0	0	60
ГП	Печенье, пряники или вафли	60	2,68	3,50	29,18	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	160
ГП	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	47
	ИТОГО	678	13,35	20,3	79,81	167,6	93,14	341,9	9,714	0,052	0,526	2,532	16,648	581

День 10 пятница

№			Пищевые вещества			Минеральные вещества ,мг				Витамины ,мг				Энерг. цен. ккал
Т.К.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	

14	Макаронные изделия отварные с маслом и овощами	150	5,66	6,75	29,04	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	145
42	Соус	20	1,04	0,64	1,42	12,8	1,8	10	0,04	0,008	0,006	0,04	0	16,8
ГП	Курица(плечо, голень)	100	29,8	1,8	0,5	12	30	250	1,5	0,03	0,08	0	0	120
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,06	16,04	73,6	33,64	117,4	2,214	0,05	0,121	1,012	0,048	83,2
ГП	сок	200	0,60	0	33	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП	Конфеты шоколадные или зефир или чоко-пай	20	0,8	5,29	11,8	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	98
	ИТОГО	530	27,32	28,49	98,59	180	114,94	266,3	5,604	0,098	0,252	4,248	3,248	563

Возрастная категория 6-10 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша манная	150	4.4	5.8	32.8	232.11	181
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	50/8/8	5.87	8.6	24.23	180.5	3
	какао	200	5.9	6.06	23.7	150.8	382
	Зефир или конфеты или чоко-пай	30	0.8	5.29	11.8	133.5	ГП
Итого за завтрак		446	16.97	25.75	92.53	696.91	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Пюре картофельное	180	3.78	4.33	26.4	135	312
	тефтели	100	7.4	9.1	9.6	150	6

	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.8	326
	компот	200	0.34	0.09	24.39	100.5	349
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	ГП
Итого за завтрак		700	20.71	16.01	120.36	624.51	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рассольник с мясом	250	5.95	7.8	16.5	104.1	96
	или щи со свежей капустой и мясом	250	6.08	7.43	8	82.70667	24

	Хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	Блинчики с джемом	50	3	2	34	122.3	37
	йогурт	100	3.9	1.3	17.2	73.9	ГП
Итого за завтрак	С рассольником	650	20.98	12.35	125.55	508.04	
	щи	650	21.11	9.38	117.05	486.61667	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рожки отварные	150	5.25	7.5	30	157.5	203
	котлета	100	18.2	10.4	13.8	180	13
	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.08	326
	кисель	200	0.6	0.08	31.54	130.8	355
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	Яблоко или мандарины	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП

Итого за завтрак		670	32.98	20.33	128.59	677.01	
------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер- гетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Пельмени с бульоном	300	20	28	28	304.5	203
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	банан	150	2.25	0.75	31.5	144	ГП

Итого за завтрак		700	30.2	30	117.35	656.21	
------------------	--	-----	------	----	--------	--------	--

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша рисовая	150	4.4	5.475	30.78	179.345	174
	или каша пшённая	150	5.6	6.3	30.21	197.385	36
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	50/8/8	5.87	8.6	24.23	180.5	3
	какао	200	5.9	6.06	23.7	150.8	382
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	печенье	40	2.9	3.8	29.71	68.85	ГП
Итого за завтрак	Каша рисовая	480.16	24.17	28.535	108.72	642.495	
	Каша пшённая	480.16	25.37	29.36	108.15	660.535	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушёная	180	3.6	5.94	16.56	135	139
	тефтели	100	7.4	9.1	9.6	150	6
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	сок	200	1	0	24.2	100	ГП
	Груша или яблоко	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП
Итого за завтрак		680	20.15	16.74	109.61	607.21	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

	Суп гороховый с мясом или	250	10.56	6.6	20.22	141.5383	102
	Суп картофельный с мясом	250	6.6	7.09	18.5	123.24	33
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	Блинчики с джемом	50	3	2	34	122.33	37
	йогурт	100	3.9	1.3	17.2	73.9	ГП
Итого за завтрак	Суп гороховый	650	20.98	12.35	125.55	508.04	
	Суп картофельный	650	21.11	9.38	117.05	486.61667	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

	Гречка отварная	180	5.4	6.12	26.2	201.96	303
	или						
	рис отварной	170	4.08	5.95	43.86	244.08	39
	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.8	326
	котлета	100	18.2	10.4	13.8	180	13
	компот	200	0.34	0.09	24.39	100.5	349
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	Яблоко или груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП
Итого за завтрак	Порция с гречкой	700	33.13	18.95	125.06	721.47	
	С рисом	690	31.81	18.78	142.72	763.59	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества	Энер-сая ценность	№ рецептуры
---------	--------------	--------------	------------------	----------------------	----------------

	блюда		белки	жиры	углеводы		
	омлет	200	16.9	33.28	4.92	321.9	214
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	банан	150	2.25	0.75	31.5	144	ГП
Итого за завтрак		600	29.89	35.28	94.27	673.61	

Возрастная категория 11-18 лет

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
	блюда		белки	жиры	углеводы		
	Каша манная	200	4.4	5.8	32.8	232.11	181
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	50/9/10	6.925	10.49	29.065	208	3

	какао	200	5.9	6.06	23.7	150.8	382
	Зефир или конфеты или чоко-пай	30	0.8	5.29	11.8	133.5	ГП
Итого за завтрак		499	18.025	27.64	97.365	724.412	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
	блюда		белки	жиры	углеводы		
	Пюре картофельное	180	3.78	4.33	26.4	135	312
	тефтели	100	7.4	9.1	9.6	150	6
	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.8	326
	компот	200	0.34	0.09	24.39	100.5	349
	хлеб	60	9.74	1.63	56.6	182.052	ГП
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	ГП
Итого за завтрак		710	22.9	16.39	133.11	654.852	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рассольник с мясом	250	5.95	7.8	16.5	104.1	96
	или щи со свежей капустой и мясом	250	6.08	7.43	8	82.70667	24
	Хлеб	60	9.74	1.63	56.6	182.052	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	Блинчики с джемом	60	3.9	2.3	35.2	146.79	37
	йогурт	100	3.9	1.3	17.2	73.9	ГП
Итого за завтрак	С рассольником	670	23.89	13.03	125.5	562.842	
	щи	670	24.22	12.74	148.54	541.44867	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
	блюда		белки	жиры	углеводы		
	Рожки отварные	180	5.27	7.54	30	157.5	203
	котлета	100	18.2	10.4	13.8	180	13
	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.08	326
	кисель	200	0.6	0.08	31.54	130.8	355
	хлеб	60	9.74	1.63	56.6	182.052	ГП
	Яблоко или мандарины	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП
Итого за завтрак		680	35.17	20.71	141.61	707.352	

НЕДЕЛЯ1 ДЕНЬ 5

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
	блюда		белки	жиры	углеводы		

	Пельмени с бульоном	300	20	28	28	304.5	203
	хлеб	60	9.74	1.63	56.6	182.052	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	банан	150	2.25	0.75	31.5	144	ГП
Итого за завтрак		710	32.39	30.38	160.48	686.552	

НЕДЕЛЯ 2

ДЕНЬ 1

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-гическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша рисовая	150	4.4	5.475	30.78	179.345	174
	или каша пшённая	150	5.6	6.3	30.21	197.385	36
	Хлеб со сливочным маслом и сыром	50/9/10	6.925	10.49	29.065	208	3
	какао	200	5.9	6.06	23.7	150.8	382

	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	печенье	60	4.35	9.09	44.6	103.275	ГП
Итого за завтрак	Каша рисовая	519	26.675	35.715	128.445	704.42	
	Каша пшённая	519	27.875	36.54	127.875	722.46	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушёная	180	3.6	5.94	16.56	135	139
	тефтели	100	7.4	9.1	9.6	150	6
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	сок	200	1	0	24.2	100	ГП
	Груша или яблоко	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП

Итого за завтрак		680	20.15	16.74	109.61	607.21	
------------------	--	-----	-------	-------	--------	--------	--

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп гороховый с мясом или	250	10.56	6.6	20.22	141.5383	102
	Суп картофельный с мясом	250	6.6	7.09	18.5	123.24	33
	хлеб	50	9.74	1.63	56.6	182.052	ГП
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	Блинчики с джемом	60	3.9	2.3	35.2	146.79	37
	йогурт	100	3.9	1.3	17.2	73.9	ГП
Итого за завтрак	Суп гороховый	670	28.5	12.35	143.22	600.2803	
	Суп картофельный	670	24.54	12.32	141.5	581.982	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

завтрак	наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-сая ценность	№ рецептуры
	блюда		белки	жиры	углеводы		
	Гречка отварная	180	5.4	6.12	26.2	201.96	303
	или						
	рис отварной	170	4.08	5.95	43.86	244.08	39
	Соус молочный	20	1.04	0.64	1.42	16.8	326
	котлета	100	18.2	10.4	13.8	180	13
	компот	200	0.34	0.09	24.39	100.5	349
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	Яблоко или груша	150	0.6	0.45	15.4	70.5	ГП
Итого за завтрак	Порция с гречкой	700	33.13	18.95	125.06	721.47	

	С рисом	690	31.81	18.78	142.72	763.59	
--	---------	-----	-------	-------	--------	--------	--

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

завтрак	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер-ская ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	омлет	200	16.9	33.28	4.92	321.9	214
	чай	200	0.4	0	14	56	375
	хлеб	50	7.55	1.25	43.85	151.71	ГП
	банан	150	2.25	0.75	31.5	144	ГП
Итого за завтрак		600	29.89	35.28	94.27	673.61	

