ПЛАН - МЕНЮ
МБОУ С(К)Ш № 14
(с 7 до 11 лет)

Согласовано
Директор МБОУ С(К)Ш № 14

С.Н. Киселева

Утверждаю
Директор МАУ КП Ленинского района

Н.А. Надежкина

02 марта 2026г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Глутаровая ацидурия
Срок действия меню: 02.03.2026 - 31.12.2027

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен	Лизин на 100 г	Лизин на нетто	B1	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша пшенная (на воде)	200	5,4	1,5	33	166,6		**113**	0,15	0,9	0	298,02	87,71	44,74	36,3	102,01	1,21
	Крупа пшенная	50					226	113									
№686	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,2	41		**2,2**	0	0,35	1,04	1,11	27,14	6,2	4,1	7,67	0,68
	Лимон	6,3					35	2,2									
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	**36**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**6,26**	**1,71**	**50,7**	**242,6**		**151,2**	**0,21**	**11,25**	**39,04**	**311,13**	**269,85**	**85,94**	**51,4**	**126,68**	**1,99**
	Обед																
№15	Салат Обской	60	0,37	0,07	1,78	8,9		**15,9**	0,02	18,68	3,36	2,13	88,79	9,16	7,41	16,68	0,34
	Огурец	24					26	6,2									
	Томат	21,6					29	6,3									
	Лук репчатый	6					57	3,4									
№120	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,13	7,11	71,4		**66**	0,04	123,03	9,8	6,83	246,01	73,44	15,1	32,45	0,53
	Картофель	24					127	30,5									
	Капуста белокочанная	40					65	26									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	10					47	4,7									
	Томатная паста	0,8					29	0,2									
№512	Рис припущенный	150	3,57	1,82	40,49	194,3		**141,8**	0,03	4,05	0	446,25	44,06	42,81	23,12	69,88	0,5
	Крупа рисовая	52,5					270	141,8									

№633	Компот из яблок и слив	180	0,21	0,11	16,63	68,1		**6,1**	0,01	2,38	1,53	6,13	74,08	52,72	2,69	4,87	0,46
	Яблоко	18					15	2,7									
	Слива	18					19	3,4									
	Итого за Обед	**590**	**5,59**	**6,13**	**66,01**	**342,7**		**229,8**	**0,1**	**148,14**	**14,69**	**461,34**	**452,94**	**178,13**	**48,32**	**123,88**	**1,83**
	Итого за день	**1070**	**11,85**	**7,84**	**116,71**	**585,3**		**381**	**0,31**	**159,39**	**53,73**	**772,47**	**722,79**	**264,07**	**99,72**	**250,56**	**3,82**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Вторник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша манная (на воде)	200	4,3	0,4	31,2	145,7		**93,6**	0,04	0	0	295,23	48,06	41,41	7,14	33,49	0,42
	Крупа манная	44,4					211	93,6									
№879	Чай с брусникой	180	0,26	0,1	13,67	56,4		**1,4**	0	0,87	0,79	1,33	28,25	62,35	4,21	8,21	0,72
	Брусника	12,6					11	1,4									
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	15	**15**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**4,96**	**0,9**	**54,67**	**246,1**		**110**	**0,1**	**10,87**	**38,79**	**308,56**	**231,31**	**138,76**	**22,35**	**58,7**	**1,24**
	Обед																
№612	Маринад овощной с томатом (морковь)	60	0,74	6,07	18,7	132		**23**	0,02	436,32	1,45	6,41	93,23	14,12	14,44	24,06	0,38
	Лук репчатый	9					57	5,1									
	Морковь	36					47	16,9									
	Томатная паста	3,6					29	1									
№136	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	1,83	2,19	13,37	82,3		**100,2**	0,07	97,14	5,28	3,89	320,42	56,33	22,59	48,55	0,81
	Крупа гречневая	4					390	15,6									
	Картофель	60					127	76,2									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	8					47	3,8									
№ 195	Рагу из овощей	150	2,47	0,2	15,2	73,9		**121,35**	0,08	2,24	15,69	8,3	494,85	32,14	23,61	58,25	0,94
	Картофель	60,1					127	76,3									
	Морковь	31,35					47	14,7									
	Капуста белокочанная	30					65	19,5									
	Лук репчатый	16,6					57	9,4									
	Томатная паста	5					29	1,45									
№588	Компот из кураги	180	0,9	0,07	14,9	63,6		**58,7**	0,01	62,97	0,38	2,36	256,85	25,62	16,47	22,88	0,51
	Курага	18					326	58,7									
	Итого за Обед	**590**	**5,94**	**8,53**	**62,17**	**351,8**		**303,25**	**0,18**	**598,67**	**22,8**	**20,96**	**1165,35**	**128,21**	**77,11**	**153,74**	**2,64**
	Итого за день	**1070**	**10,9**	**9,43**	**116,84**	**597,9**		**413,25**	**0,28**	**609,54**	**61,59**	**329,52**	**1396,66**	**266,97**	**99,46**	**212,44**	**3,88**

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен	Лизин на 100 г	Лизин на нетто	B1	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№260	Каша "Дружба" (на воде)	200	2,2	0,5	16,8	79,8		**65,4**	0,04	0,2	0	2,2	31,71	56,65	14,47	41,87	0,39
	Крупа рисовая	15					270	40,5									
	Крупа пшенная	11					226	24,9									
№685	Чай витаминный с сахаром	180	0,17	0,04	10	41		**0**	0	0,27	0,04	0,56	18,53	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	**36**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**3,17**	**.0,74**	**34,3**	**155,8**		**101,4**	**0,1**	**10,47**	**38,04**	**14,76**	**205,24**	**151,01**	**28,92**	**65,33**	**1,13**
	Обед																
№19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,21	39,1		**18**	0,03	40,4	10,02	2,83	125,73	11,09	9,71	20,54	0,44
	Лук репчатый	7,2					57	4,1									
	Огурец	21					26	5,5									
	Томат	28,8					29	8,4									
№129	Рассольник ленинградский (перловка)	200	1,63	3,22	12,15	84,2		**98,3**	0,06	97,99	5,2	4,05	308,26	56,26	16,66	47,59	0,61
	Крупа перловая	4					320	12,8									
	Картофель	60					127	76,2									
	Огурцы соленые	12					26	3,1									
	Лук репчатый	4					57	2,3									
	Морковь	8					47	3,8									
	Зелень (укроп)	0,2					41	0,1									
№516	Макаронные изделия отварные	150	5,27	4,83	32,68	195,5		**122,2**	0,06	14,18	0	707,83	53,45	111,45	7,54	41,46	0,78
	Макароны в/с	50,9					240	122,2									
№585	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	6,49	27,6		**5,4**	0,01	1,08	1,53	7,15	83,4	5,34	2,84	3,46	0,7
	Яблоко	36					15	5,4									
	Итого за Обед	**590**	**7,63**	**11,27**	**53,53**	**346,4**		**243,9**	**0,16**	**153,65**	**16,75**	**721,86**	**570,84**	**184,14**	**36,75**	**113,05**	**2,53**
	Итого за день	**1070**	**10,8**	**12,01**	**87,83**	**502,2**		**345,3**	**0,26**	**164,12**	**54,79**	**736,62**	**776,08**	**335,15**	**65,67**	**178,38**	**3,66**

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн цен	Лизин на 100 г	Лизин на нетто	B1	A	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	Четверг, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (на воде)	200	5,1	2,4	27,7	153,1		**202,9**	0,14	0	0	300,97	121,76	43,81	50,02	127,35	1,42

	Хлопья овсяные	44,4					457	202,9									
ТТК	Чай с облепихой	180	0,31	0,64	12,15	55,7		**3,4**	0	19,17	10,12	1,04	39,02	62,02	6,73	7,45	0,83
	Облепиха	12,6					27,2	3,4									
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	15	**15**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**5,81**	**3,44**	**49,65**	**252,8**		**221,3**	**0,2**	**29,17**	**48,12**	**314,01**	**315,78**	**140,83**	**67,75**	**151,8**	**2,35**
	Обед																
№25	Салат свекольный с изюмом	60	0,95	5,37	8,97	88,1		**46,6**	0,02	0,67	2,3	19,15	166,84	22,77	12,09	33,2	0,77
	Лук репчатый	24					57	13,7									
	Свекла	33,6					82	27,6									
	Изюм	7,5					71	5,3									
№296	Суп картофельный	200	1,09	1,81	7,57	50,9		**61,2**	0,05	181,16	4,6	63,18	243,85	64,38	14,88	32,03	0,51
	Картофель	45					127	57									
	Лук репчатый	4					57	2,3									
	Морковь	4					47	1,9									
№75	Капуста тушеная	150	3,28	5,05	13,12	111,2		**120,5**	0,04	113,71	31,78	19,41	473,11	78,56	28,79	57,52	1,09
	Капуста белокочанная	171,9					65	111,7									
	Лук репчатый	7,5					57	4,3									
	Морковь	7,5					47	3,5									
	Томатная паста	3,6					29	1									
№635	Компот из клубники	180	0,21	0	5,24	21,8		**15,3**	0,01	0	2,75	4,14	44,66	5,71	3,14	4,32	0,24
	Клубника	45					34	15,3									
	Итого за Обед	**590**	**5,53**	**12,23**	**34,9**	**272**		**243,6**	**0,12**	**295,54**	**41,43**	**105,88**	**928,46**	**171,42**	**58,9**	**127,07**	**2,61**
	Итого за день	**1070**	**11,34**	**15,67**	**84,55**	**524,8**		**464,9**	**0,32**	**324,71**	**89,55**	**419,89**	**1244,24**	**312,25**	**126,65**	**278,87**	**4,96**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша рисовая (на воде)	200	2,9	0,4	35,3	156,6		**119,9**	0,03	0	0	298,29	37,08	6,47	19,51	58,59	0,43
	Крупа рисовая	44,4					270	119,9									
№685	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	10	41		**0**	0	0,27	0,04	0,56	18,53	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	**36**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**3,87**	**0,64**	**52,8**	**232,6**		**155,9**	**0,09**	**10,27**	**38,04**	**310,85**	**210,61**	**100,83**	**33,96**	**82,05**	**1,17**
	Обед																
№15	Салат Обской	60	0,37	0,07	1,78	8,9		**15,9**	0,02	18,68	3,36	2,13	88,79	9,16	7,41	16,68	0,34
	Огурец	24					26	6,2									
	Томат	21,6					29	6,3									
	Лук репчатый	6					57	3,4									

№110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	3,65	9,26	75,3		**67**	0,03	124,76	6,34	15,49	234,1	73,45	16,94	34,89	0,77
	Картофель	16					127	20,3									
	Томатная паста	2,4					29	0,7									
	Зелень	0,2					41	0,1									
	Капуста белокочанная	16					65	10,4									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	10					47	4,7									
	Свекла	32					82	26,2									
№463	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,51	4,69	24,04	160,5		**270**	0,14	14,73	0	429,37	146,99	45,75	80,59	121,98	2,74
	Крупа гречневая	69,2					390	270									
№923	Компот из яблок и брусники	180	0,13	0,1	10,45	43,3		**3,7**	0	0,98	1,35	4,11	48,72	54,78	1,98	2,99	0,4
	Яблоко	18					15	2,7									
	Брусника	9					11	1									
	Итого за Обед	**590**	**7,37**	**8,51**	**45,53**	**288**		**356,6**	**0,19**	**159,15**	**11,05**	**451,1**	**518,6**	**183,14**	**106,92**	**176,54**	**4,25**
	Итого за день	**1070**	**11,24**	**9,15**	**98,33**	**520,6**		**512,5**	**0,28**	**169,42**	**49,09**	**761,95**	**729,21**	**283,97**	**140,88**	**258,59**	**5,42**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Понедельник, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (на воде)	200	5,1	2,4	27,7	153,1		**202,9**	0,14	0	0	300,97	121,76	43,81	50,02	127,35	1,42
	Хлопья овсяные	44,4					457	202,9									
ТТК	Чай с облепихой	180	0,31	0,64	12,15	55,7		**3,42**	0	19,17	10,12	1,04	39,02	62,02	6,73	7,45	0,83
	Облепиха	12,6					27,2	3,42									
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	15	**15**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**5,81**	**3,44**	**49,65**	**252,8**		**221,32**	**0,2**	**29,17**	**48,12**	**314,01**	**315,78**	**140,83**	**67,75**	**151,8**	**2,35**
	Обед																
№17	Салат из свежих огурцов	60	0,41	5,32	1,24	54,5		**14,2**	0,01	3,28	2,18	3,32	63,9	11,05	6,65	20,06	0,29
	Огурец	54,6					26	14,2									
№131	Свекольник	200	1,65	3,19	12,37	84,8		**95**	0,04	99,58	5,53	20,93	317,27	24,83	20,99	45,76	1,03
	Картофель	34,4					127	43,7									
	Лук репчатый	9					57	5,1									
	Морковь	8					47	3,8									
	Свекла	51,2					82	42									
	Томатная паста	1					29	0,3									
	Зелень	0,2					41	0,1									
№512	Рис припущенный	150	3,57	1,82	40,49	194,3		**141,8**	0,03	4,05	0	446,25	44,06	42,81	23,12	69,88	0,5
	Крупа рисовая	52,5					270	141,8									

№513	Компот из вишен и яблок (умен. сахар)	180	0,2	0,1	15,67	64,4		**8,9**	0,01	2,27	1,8	6,66	82,52	58,32	5,29	6,21	0,5
	Вишня	16,2					36	5,8									
	Яблоко	20,7					15	3,1									
	Итого за Обед	**590**	**5,83**	**10,43**	**69,77**	**398**		**259,9**	**0,09**	**109,18**	**9,51**	**477,16**	**507,75**	**137,01**	**56,05**	**141,91**	**2,32**
	Итого за день	**1070**	**11,64**	**13,87**	**119,42**	**650,8**		**481,22**	**0,29**	**138,35**	**57,63**	**791,17**	**823,53**	**277,84**	**123,8**	**293,71**	**4,67**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Вторник, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№260	Каша "Дружба" (на воде)	200	2,2	0,5	16,8	79,8		**65,4**	0,04	0,2	0	2,2	31,71	56,65	14,47	41,87	0,39
	Крупа рисовая	15					270	40,5									
	Крупа пшенная	11					226	24,9									
№686	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	10,2	41		**2,2**	0	0,35	1,04	1,11	27,14	6,2	4,1	7,67	0,68
	Лимон	6,3					35	2,2									
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	**36**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**3,06**	**0,71**	**34,5**	**155,8**		**103,6**	**0,1**	**10,55**	**39,04**	**15,31**	**213,85**	**97,85**	**29,57**	**66,54**	**1,17**
	Обед																
№16	Винегрет овощной без зеленого горошка	60	0,79	6,1	5,22	79		**42**	0,04	206,57	6,45	85,99	177,4	12,61	12,83	27,85	0,5
	Картофель	18					127	22,9									
	Лук репчатый	6					57	3,4									
	Морковь	10,2					47	4,8									
	Свекла	11,4					82	9,3									
	Огурец солёный	6					26	1,6									
№120	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,13	7,11	71,4		**66**	0,04	123,03	9,8	6,83	246,01	73,44	15,1	32,45	0,53
	Картофель	24					127	30,5									
	Капуста белокочанная	40					65	26									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	10					47	4,7									
	Томатная паста	0,8					29	0,2									
№75	Капуста тушеная	150	3,28	5,05	13,12	111,2		**120,5**	0,04	113,71	31,78	19,41	473,11	78,56	28,79	57,52	1,09
	Капуста белокочанная	171,9					65	111,7									
	Лук репчатый	7,5					57	4,3									
	Морковь	7,5					47	3,5									
	Томатная паста	3,6					29	1									
№635	Компот из клубники	180	0,21	0	5,24	21,8		**15,3**	0,01	0	2,75	4,14	44,66	5,71	3,14	4,32	0,24

	Клубника	45					34	15,3									
	Итого за Обед	**590**	**5,72**	**15,28**	**30,69**	**283,4**		**243,8**	**0,13**	**443,31**	**50,78**	**116,37**	**941,18**	**170,32**	**59,86**	**122,14**	**2,36**
	Итого за день	**1070**	**8,78**	**15,99**	**65,19**	**439,2**		**347,4**	**0,23**	**453,86**	**89,82**	**131,68**	**1155,03**	**268,17**	**89,43**	**188,68**	**3,53**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Среда, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша ячневая (на воде)	200	4,2	0,5	29,1	137,9		**142**	0,09	0	0	299,28	75,7	64,89	19,51	133,15	0,73
	Крупа ячневая	44,4					320	142									
№879	Чай с брусникой	180	0,26	0,1	13,67	56,4		**1,4**	0	0,87	0,79	1,33	28,25	62,35	4,21	8,21	0,72
	Брусника	12,6					11	1,4									
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	15	**15**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**4,86**	**1**	**52,57**	**238,3**		**158,4**	**0,15**	**10,87**	**38,79**	**312,61**	**258,95**	**162,24**	**34,72**	**158,36**	**1,55**
	Обед																
№19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,21	39,1		**18**	0,03	40,4	10,02	2,83	125,73	11,09	9,71	20,54	0,44
	Лук репчатый	7,2					57	4,1									
	Огурец	21					26	5,5									
	Томат	28,8					29	8,4									
№110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,36	3,65	9,26	75,3		**67**	0,03	124,76	6,34	15,49	234,1	73,45	16,94	34,89	0,77
	Картофель	16					127	20,3									
	Томатная паста	2,4					29	0,7									
	Зелень	0,2					41	0,1									
	Капуста белокочанная	16					65	10,4									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	10					47	4,7									
	Свекла	32					82	26,2									
№463	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,51	4,69	24,04	160,5		**270**	0,14	14,73	0	429,37	146,99	45,75	80,59	121,98	2,74
	Крупа гречневая	69,2					390	270									
№585	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	6,49	27,6		**5,4**	0,01	1,08	1,53	7,15	83,4	5,34	2,84	3,46	0,7
	Яблоко	36					15	5,4									
	Итого за Обед	**590**	**7,6**	**11,56**	**42**	**302,5**		**360,4**	**0,21**	**180,97**	**17,89**	**454,84**	**590,22**	**135,63**	**110,08**	**180,87**	**4,65**
	Итого за день	**1070**	**12,46**	**12,56**	**94,57**	**540,8**		**518,8**	**0,36**	**191,84**	**56,68**	**767,45**	**849,17**	**297,87**	**144,8**	**339,23**	**6,2**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Четверг, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг

	Завтрак																
№257	Каша пшенная (на воде)	200	5,4	1,5	33	166,6		**113**	0,15	0,9	0	298,02	87,71	44,74	36,3	102,01	1,21
	Крупа пшенная	50					226	113									
№685	Чай витаминный с сахаром	180	0,17	0,04	10	40		**0**	0	0,27	0,04	0,56	18,53	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	36	**36**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**6,37**	**1,74**	**50,5**	**241,6**		**149**	**0,21**	**11,17**	**38,04**	**310,58**	**261,24**	**139,1**	**50,75**	**125,47**	**1,95**
	Обед																
№25	Салат свекольный с изюмом	60	0,95	5,37	8,97	88,1		**46,6**	0,02	0,67	2,3	19,15	166,84	22,77	12,09	33,2	0,77
	Лук репчатый	24					57	13,7									
	Свекла	33,6					82	27,6									
	Изюм	7,5					71	5,3									
№296	Суп картофельный	200	1,09	1,81	7,57	50,9		**61,2**	0,05	181,16	4,6	63,18	243,85	64,38	14,88	32,03	0,51
	Картофель	45					127	57									
	Лук репчатый	4					57	2,3									
	Морковь	4					47	1,9									
№512	Рис припущенный	150	3,57	1,82	40,49	194,3		**141,8**	0,03	4,05	0	446,25	44,06	42,81	23,12	69,88	0,5
	Крупа рисовая	52,5					270	141,8									
ТТК	Компот из облепихи	180	0,2	0,86	6,65	35,1		**4,9**	0	19,17	10,12	1,04	39,02	62,02	6,73	7,45	0,83
	Облепиха	18					27,2	4,9									
	Итого за Обед	**590**	**5,81**	**9,86**	**63,68**	**368,4**		**254,5**	**0,1**	**205,05**	**17,02**	**529,62**	**493,77**	**191,98**	**56,82**	**142,56**	**2,61**
	Итого за день	**1070**	**12,18**	**11,6**	**114,18**	**610**		**403,5**	**0,31**	**216,22**	**55,06**	**840,2**	**755,01**	**331,08**	**107,57**	**268,03**	**4,56**

№ рецеп	**Название блюда**	**Масса**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн цен**	**Лизин на 100 г**	**Лизин на нетто**	**B1**	**A**	**C**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**
	Пятница, 2 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Завтрак																
№257	Каша манная (на воде)	200	4,3	0,4	31,2	145,7		**112**	0,04	0	0	295,23	48,06	41,41	7,14	33,49	0,42
	Крупа манная	53,1					211	112									
№685	Чай с сахаром	180	0,17	0,04	10	41		**0**	0	0,27	0,04	0,56	18,53	59,36	3,45	6,46	0,64
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	15	**15**	0,06	10	38	12	155	35	11	17	0,1
	Итого за Завтрак	**480**	**4,87**	**0,84**	**51**	**230,7**		**127**	**0,1**	**10,27**	**38,04**	**307,79**	**221,59**	**135,77**	**21,59**	**56,95**	**1,16**
	Обед																
№612	Маринад овощной с томатом (морковь)	60	0,74	6,07	18,7	132		**23**	0,02	436,32	1,45	6,41	93,23	14,12	14,44	24,06	0,38
	Лук репчатый	9					57	5,1									
	Морковь	36					47	16,9									
	Томатная паста	3,6					29	1									

№139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	1,8	15,13	85,4		**103,8**	0,07	97,09	5,28	3,98	315,97	56,96	16,75	44,23	0,69
	Макароны в/с	8					240	19,2									
	Картофель	60					127	76,2									
	Лук репчатый	8					57	4,6									
	Морковь	8					47	3,8									
№ 195	Рагу из овощей	150	2,29	5,56	13,11	111,7		**121,6**	0,08	2,24	15,69	8,3	494,85	32,14	23,61	58,25	0,94
	Картофель	60					127	76,2									
	Капуста белокочанная	42					65	27,3									
	Лук репчатый	12					57	6,8									
	Морковь	24					47	11,3									
№923	Компот из яблок и брусники	180	0,13	0,1	10,45	43,3		**3,7**	0	0,98	1,35	4,11	48,72	54,78	1,98	2,99	0,4
	Яблоко	18					15	2,7									
	Брусника	9					11	1									
	Итого за Обед	**590**	**5,33**	**13,53**	**57,39**	**372,4**		**252,1**	**0,17**	**536,63**	**23,77**	**22,8**	**952,77**	**158**	**56,78**	**129,53**	**2,41**
	Итого за день	**1070**	**10,2**	**14,37**	**108,39**	**603,1**		**379,1**	**0,27**	**546,9**	**61,81**	**330,59**	**1174,36**	**293,77**	**78,37**	**186,48**	**3,57**

Сводная таблица по дням

День	Б	Ж	У	Эн цен	Лизин (нетто)
	г	г	г	ккал	мг
Понедельник, 1 неделя	11.85	7.84	116.71	585.3	381.0
Вторник, 1 неделя	10.90	9.43	116.84	597.9	413.25
Среда, 1 неделя	10.80	12.01	87.83	502.2	345.3
Четверг, 1 неделя	11.34	15.67	84.55	524.8	464.9
Пятница, 1 неделя	11.24	9.15	98.33	520.6	512.5
Понедельник, 2 неделя	11.64	13.87	119.42	650.8	481.22
Вторник, 2 неделя	8.78	15.99	65.19	439.2	347.4
Среда, 2 неделя	12.46	12.56	94.57	540.8	518.8
Четверг, 2 неделя	12.18	11.60	114.18	610.0	403.5
Пятница, 2 неделя	10.20	14.37	108.39	603.1	379.1
Среднее значение	11.14	12.25	100.60	557.5	424.70

Список справочной литературы:

"Санитарно-эпидемилогические требования к организации общественного питания населения".
Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для
применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нолетних нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания, В.А. Тутельян, Москва 2012г.