

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«САРАНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

Дворникова А.Е.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СЕЗОН – ОСЕНЬ-ЗИМА

В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

с 7 до 11 лет и с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».

День: 1

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2		0.82
	Итого за завтрак:	535	16	31.2	68.6	614	242	0.25	1.3	1.84	181.1	68.2	330	4.24
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78	1.7	0.05	3	1.6	13	14	37	0.65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	775	34	26.8	108.2	807	37.8	0.42	9.6	5.03	91	286	498	12.79
Итого за день:		1510	50.8	58.8	196.4	1509	279.8	0.73	24.9	7.27	304.3	372.2	850	21.45

День: 2

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	480	19.1	20.1	57.2	487	137.1	0.12	2.04	1.52	479.9	128	364.1	3.45
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15.9	319	68	0.16	8.3	0.72	36	47	229	2.6
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	735	36.77	31.57	76.7	736	92.1	0.32	94.5	3.05	102.9	175.2	430.2	6.35
Итого за день:		1415	56.67	52.47	153.5	1311	229.2	0.5	110.5	4.97	615	321.2	816.3	14.22

День: 3

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	26.1	49.3	54.5	764	500.3	0.14	0.8	3.08	286	133.3	437.4	5.75
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Помидор свежий	60	0.4	0.06	1.1	7	0	0.02	2.1	0.06	10.7	8.5	18.2	0.31
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
256	Макаронные изделия отварные	150	5.6	5	29.6	185	32	0.06	0	0.8	12	7.5	45	1.05
319	Шницель натуральный рубленый	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	790	32.3	31.96	91.1	778	106.1	0.332	9	4.46	215.4	166.4	1741	7.58
Итого за день:		1490	59.2	82.06	165.2	1630	606.4	0.532	23.8	7.94	533.6	317.7	2201	17.75

День: 4

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	40.92	19.1	94.5	715	123.1	0.233	0.85	2.41	440.3	155.3	564.1	4.49
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.1	7	0	0.02	2.1	0.06	10.7	8.5	18.2	0.31
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12.4	1.1	2.7	70	9.9	0.06	1.8	М	45.9	22.5	128.6	0.47
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	28.7	10.66	65.8	474	54	0.45	8.9	1.63	155.5	175	348.9	6.52
Итого за день:		1470	70.42	30.56	179.9	1277	177.1	0.743	23.75	4.44	628	348.3	935	15.43

День: 5

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	510	19.6	15.2	72.1	503	152.6	0.26	1.8	1.9	258.1	158.5	375.9	5.07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	775	31.6	28.9	118.1	853	105.2	0.58	27.8	7.1	105	168	379	4.76
Итого за день:		1485	52	44.9	209.8	1444	257.8	0.9	43.6	9.4	395.3	344.5	776.9	14.25

День: 6

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	540	28.1	33	58	637	409.3	0.2	2	2.93	293	145.3	464.4	6.12
Итого за день:		540	28.1	33	58	637	409.3	0.2	2	2.93	293	145.3	464.4	6.12

День: 7

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	23.2	45.8	44.8	682	485.1	0.12	1.6	3.02	185.9	117	361.1	6.04
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
321	Мясо тушеное	90	14	13.5	4.5	197	0	0.05	1.4	1.28	16	25	156	2.3
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	775	39.1	32.6	106.4	873	48.1	0.43	11.6	3.61	102	298	578	12.94
Итого за день:		1975	86.3	125	215.6	2325	1018	0.73	28.8	10.05	506	550	1322	29.44

День: 8

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	39.6	15.7	100.4	697	111.6	0.24	1	2.46	462.1	156.5	576.9	4.91
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
377	Пюре картофельное	150	4	6	8.7	105	30	0.12	3.6	0.15	38	24	74	0.83
319	Шницель натуральный рубленый	90	15.6	19	8.9	268	51	0.15	0	0.45	32	21	1499	2.69
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	775	29.2	32	84.4	738	93.23	0.71	31.2	6.2	130	167	1703	7.02
Итого за день:		1475	69.6	48.5	204.4	1523	204.8	1.01	46.2	9.06	624.3	341.5	2302	16.35

День: 9

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	535	16.8	30.7	60.3	583	250.1	0.14	0.9	2	214.1	117.2	275.7	4.31
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Огурец свежий	60	0.4	0.06	1.1	7	0	0.02	2.1	0.06	10.7	8.5	18.2	0.31
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
372	Биточки из птицы	90	18	16.2	9.6	256	66	0.09	0.8	1.2	44	22	165	1.63
380	Капуста тушеная	150	3	5.1	11.4	104	26	0.04	17.6	0.4	83	30	62	1.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	770	33.3	24.86	75.4	659	106.1	0.4	21.9	3.08	198.6	180.5	373.3	8.05
Итого за день:		1505	50.9	56.36	155.3	1330	356.2	0.6	36.8	5.48	444.9	315.7	671	16.78

День: 10

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	28.9	27.6	78.4	679	248.1	0.24	2.54	2.21	581.3	167.3	580.1	5.62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Помидор свежий	60	0.4	0.06	1.1	7	0	0.02	2.1	0.06	10.7	8.5	18.2	0.31
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
375	Плов из отварной птицы	200	12.3	8.2	24.8	223	15	0.04	0	0.6	20	28	87	0.71
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	730	19.6	13.06	77.14	503	15.27	0.55	37.1	7.04	339.7	156.5	180.2	3.47
Итого за день:		1450	49.3	41.46	175.14	1270	263.4	0.85	53.64	9.65	953.2	341.8	782.3	13.51

День: 11

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	40.92	19.1	94.5	715	123.1	0.233	0.85	2.41	440.3	155.3	564.1	4.49
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0.06	2	1.2	41	28	136	0.59
385	Рис отварной	150	3.8	5.4	39	219	27	0.03	0	0.3	17	27	84	0.1
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	775	26.27	16.97	105.8	672	65.1	0.26	88.9	5.55	113.9	177.2	353.2	4.33
Итого за день:		1475	67.99	36.87	219.9	1475	188.2	0.553	103.8	8.36	586.4	350.5	939.3	13.24

День: 12

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	65	2	2.4	3.3	41	12	0.05	1.2	0.15	12	12	35	0.4
217	Каша рисовая вязкая	150	4.4	4.9	27.6	172	29	0.04	0.9	0.17	91	27	116	0.09
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
	Итого за завтрак:	510	15	30.2	84.3	667	159.2	0.18	2.3	1.5	230	70.3	290.4	1.9
Итого за день:		510	15	30.2	84.3	667	159.2	0.18	2.3	1.5	230	70.3	290.4	1.9

День: 1

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0.11	1.6	0.17	163	39	175	0.55
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	Итого за завтрак:	585	17	33.2	75.6	662	252	0.27	1.6	1.87	214.1	76.2	372.7	4.35
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	905	39.6	31.8	121	925	50.2	0.51	11.4	5.77	106	328	588	14.39
Итого за день:		1690	57.4	65.8	216.2	1675	302.2	0.84	27	8.04	352.3	422.2	982.7	23.16

День: 2

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	20.6	21.7	62.1	527	149.1	0.14	2.24	1.62	520.9	133	398.1	3.58
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10	180	15	0.08	6	0.23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	19.9	399	85	0.2	10.4	0.9	45	59	286	3.25
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	875	44.67	40.27	84.7	878	119.1	0.41	98.4	3.38	124.9	201.2	538.2	7.44
Итого за день:		1625	66.07	62.77	166.4	1493	268.2	0.61	114.6	5.4	678	352.2	958.3	15.44

День: 3

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	255	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	30.4	55.8	55.6	844	596.3	0.16	0.9	3.48	325	139.3	512.4	6.55
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Помидор свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	3.5	0.1	17.8	14.1	30.3	0.51
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1.9	4.4	7	75	0	0.04	7.5	2.4	36	24	49	1.1
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	920	35.8	35.9	100.2	864	118.1	0.382	11.9	14.25	235.5	180.5	1939	8.51
Итого за день:		1670	67	92.5	175.4	1796	714.4	0.602	26.8	18.13	592.7	337.8	2474	19.48

День: 4

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	38	485	130	0.2	0	1.5	383	55	530	1.9
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	48.92	23	102.5	812	149.1	0.273	0.85	2.71	517.3	166.3	670.1	4.89
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	3.5	0.1	17.8	14.1	30.3	0.51
127	Суп гороховый	250	7.4	3.3	15.8	123	17.5	0.26	0.5	0.25	43	35	91	2.6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13.8	1.2	3	78	11	0.07	2	1.3	51	25	142.9	0.52
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	900	32.7	12.5	71.8	532	64.6	0.54	11.3	3.05	184.7	195.1	408.3	7.44
Итого за день:		1650	82.42	36.3	193.9	1432	213.7	0.873	26.15	6.16	734.2	379.4	1100	16.75

День: 5

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	560	21.4	17.3	79.4	559	163.6	0.3	2.2	2	298.1	172.5	427.9	5.38
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	14	110	0	0.09	7.1	2.4	16	25	61	0.86
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	905	36.9	34.4	128.4	964	124.1	0.37	14	5.75	137	195	462	8.17
Итого за день:		1665	59.1	52.5	227.4	1611	287.7	0.73	30.2	8.15	467.3	385.5	911.9	17.97

День: 6

неделя - первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	630	33.4	40.9	61.1	743	512.3	0.25	2.9	3.43	339	158.3	561.4	7.16
Итого за день:		630	33.4	40.9	61.1	743	512.3	0.25	2.9	3.43	339	158.3	561.4	7.16

День: 7

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	255	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	27.5	52.3	45.9	762	581.1	0.14	1.7	3.42	224.9	123	436.1	6.84
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10	180	15	0.08	6	0.23	30	33	146	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
501	Сок промышленного производства	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	905	45.67	39.17	116.8	999	63.1	0.52	89.6	4.6	117.9	338.2	677.2	12.39
Итого за день:		2205	101.5	144.6	228.2	2611	1225	0.86	107	11.84	599.9	602.2	1571	30.49

День: 8

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37.6	14	51	476	111	0.2	0.5	1.5	365	61	524	2.55
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	47.1	18.7	110.4	792	133.6	0.28	1.1	2.76	535.1	168.5	681.9	5.42
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
98	Свекольник	250	2.4	4.8	10.4	94	0	0.06	7.9	2.4	36	29	61	1.45
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	905	33.2	37.4	91.2	834	112.2	0.79	34.3	6.88	156	187	1919	8.02
Итого за день:		1655	81.1	56.9	221.2	1714	245.8	1.13	49.4	10.04	723.3	373.5	2623	17.86

День: 9

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	585	18.4	32.3	65.4	625	262.1	0.16	2.1	2.12	257.9	123	311.1	4.49
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Огурец свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	3.5	0.1	17.8	14.1	30.3	0.51
127	Суп гороховый	250	7.4	3.3	15.8	123	17.5	0.26	0.5	0.25	43	35	91	2.6
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
380	Капуста тушеная	180	4	6.1	13.7	125	31	0.05	21.1	0.5	100	36	74	1.4
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	900	38.1	28.4	82.8	737	121.6	0.48	27	3.37	236.7	201.1	433.4	9.13
Итого за день:		1685	57.3	61.5	167.8	1450	383.7	0.7	43.1	5.89	526.8	342.1	766.5	18.04

День: 10

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9.4	8.3	45.8	294	49	0.18	2.1	1	174	48	243	2.36
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	590	30.8	29.3	87.9	738	258.1	0.28	2.94	2.41	616.3	177.3	629.1	6.09
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
148	Помидор свежий	100	0.7	0.1	1.9	11	0	0.03	3.5	0.1	17.8	14.1	30.3	0.51
104	Щи из свежей капусты	250	1.5	5	3.8	61	0	0.04	9	2.4	50	16	36	0.64
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	870	23.3	16.2	84.9	575	19.27	0.58	40.5	7.78	361.8	172.1	221.3	3.98
Итого за день:		1660	54.9	46.3	192.4	1401	277.4	0.92	57.44	10.59	1010	367.4	872.4	14.49

День: 11

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	38	485	130	0.2	0	1.5	383	55	530	1.9
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0.	4	2	3	0.4
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	48.92	23	102.5	812	149.1	0.273	0.85	2.71	517.3	166.3	670.1	4.89
	Второй завтрак											0		
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	14	110	0	0.09	7.1	2.4	16	25	61	0.86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
496	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	18.3	78	0	0.01	80	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	905	29.57	20.87	119.1	774	80.1	0.33	91.3	6.35	131.9	197.2	419.2	4.82
Итого за день:		1655	79.29	44.67	241.2	1674	229.2	0.663	106.2	9.46	681.4	381.5	1111	14.13

День: 12

неделя - вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
217	Каша рисовая вязкая	180	5.3	5.9	33.1	206	0.05	1.1	35	0.2	109	139	32	0.11
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	15.2	0.02	0.2	0.08	108	21.3	85.4	0.58
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	580	17.2	32.8	88.6	717	137.4	1.23	37.2	2.03	260	266.3	228.4	3.3
Итого за день:		580	17.2	32.8	88.6	717	137.4	1.23	37.2	2.03	260	266.3	228.4	3.3