

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Решотинская ОШ»

Н.Н.Дорошенко

« 31 » _____ 2023 год

Приказ



**Десятидневное меню для питания детей в МБОУ «Решотинская ОШ»
Нижеингашского района, работающих на сырьё**

пгт. Нижняя Пойма

2023 г.

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40				
140	йогурт отварной	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66				
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
	итого за завтрак		19,30	25,06	101,38	719,63	0,22	20,00	160,03	184,20	311,24	62,28	7,46				
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
65	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87				
209	жаркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00	40,48	237,82	55,43	3,54				
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	итого за обед		34,25	27,18	71,27	689,96	0,38	47,17	0,93	128,26	371,06	103,15	8,85				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,55	52,24	172,65	1409,59	0,60	67,17	160,96	312,46	682,30	165,43	16,31				

ДЕНЬ: вторник 2
 НЕДЕЛЯ: первая
 СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30					
240	котлета мясная	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74					
96	макароны отварные с яйцом	200	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00	16,00	1,60					
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64					
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36					
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<i>итого за завтрак</i>		<i>26,36</i>	<i>30,35</i>	<i>82,4</i>	<i>719,08</i>	<i>0,26</i>	<i>7,8</i>	<i>120,00</i>	<i>369,49</i>	<i>438,81</i>	<i>80,14</i>	<i>4,64</i>					
	ОБЕД																	
223	кукуруза бланшированная	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50	0,40					
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00					
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55					
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08					
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26					
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80					
	<i>итого за обед</i>		<i>33,27</i>	<i>21,41</i>	<i>124,97</i>	<i>797,15</i>	<i>0,61</i>	<i>31,31</i>	<i>37,03</i>	<i>172,68</i>	<i>572,05</i>	<i>164,48</i>	<i>8,63</i>					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,63	51,76	207,37	1516,23	0,87	39,11	157,03	542,17	1010,86	244,62	13,27					

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
144	запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67						1,06
	ГП молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20						0,06
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68						0,26
	ГП кондитерское изделие	30	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00						0,24
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34						0,13
	ГП хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20						0,36
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00						4,40
	итого за завтрак		42,39	27,14	117,64	890,80	0,26	21,47	152,90	739,31	750,97	109,09						6,51
	ОБЕД																	
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00						3,30
55	суп с крупой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68						0,42
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74						0,74
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8						0,06
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34						1,54
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00						2,80
	ГП хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30						0,54
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00						0,80
	итого за обед		20,08	20,82	86,94	636,62	0,39	44,14	39,45	123,63	343,50	103,86						10,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,47	47,96	204,58	1527,42	0,65	65,61	192,35	862,94	1094,47	212,95						16,71

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
179	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	0,23	26,44	49,70	78,90	165,00	66,40	1,94			
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60			
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64			
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36			
	итого за завтрак		25,67	13,93	79,49	542,11	0,38	142,04	89,70	364,10	412,60	115,80	4,04			
	ОБЕД															
61	суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30	0,79			
261	птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12			
303	капуста тушеная	150	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99			
359	компот из апельсина с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10			
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80			
	итого за обед		31,20	30,46	102,56	789,24	0,24	63,97	53,06	480,00	298,77	81,28	6,34			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,87	44,39	182,05	1331,35	0,62	206,0	142,76	844,10	711,37	197,08	10,38			

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
265	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55			
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80			
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64			
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36			
	итого за завтрак		25,83	21,29	83,83	652,09	0,24	31,33	0,57	90,25	305,04	80,97	11,05			
ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30			
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30			
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40			
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24			
357	компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20			
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54			
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80			
	итого за обед		35,66	31,35	137,17	973,88	0,41	20,80	57,50	390,09	727,73	177,89	7,98			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,49	52,64	221,00	1625,97	0,65	52,13	58,07	480,34	1032,77	258,86	19,03			

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40				
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
	итого за завтрак		23,92	29,76	75,35	649,43	0,17	0,86	234,41	595,20	578,04	68,96	3,32				
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00				
205	голубцы ленивые с соусом	70\30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98				
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54				
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	итого за обед		26,29	52,25	100,78	1007,18	0,75	141,09	79,45	211,37	410,01	128,84	13,36				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,21	82,01	176,13	1656,61	0,92	141,95	313,86	806,57	988,05	197,80	16,68				

ДЕНЬ: вторник 2.

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08				
368	Чай с сахаром	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
	итого за завтрак		28,52	18,67	96,23	661,76	0,30	38,72	0,00	104,40	312,40	89,60	8,98				
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75	1,52				
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94				
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36				
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80				
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	итого за обед		32,11	25,87	130,44	891,11	0,75	28,86	123,63	408,47	730,86	170,66	6,46				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,63	44,54	226,67	1552,87	1,05	67,58	123,63	512,87	1043,26	260,26	15,44				

ДЕНЬ: среда 3

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда

№ рек	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)														
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe											
ЗАВТРАК																							
159	200	25,80	9,97	52,72	453,81			0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00	0,90									
	30	0,17	0,00	3,55	14,89			0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88	0,10									
П	30	1,92	6,05	20,58	135,51			0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98	0,24									
П	10	0,10	7,20	0,10	57,00			0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00									
371	200	1,40	1,60	17,35	89,32			0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13									
362	200	5,60	6,38	8,18	112,24			0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20									
350	200	2,28	0,24	14,46	69,89			0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36									
П	30	37,27	31,44	116,94	932,66			0,28	3,24	130,93	509,72	576,61	93,40	1,93									
итого за завтрак																							
ОБЕД																							
311,319	60	0,42	0,06	1,14	9,60			0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30									
	250	1,93	5,86	12,59	115,24			0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92									
43	120	7,48	8,20	4,01	123,73			0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	0,74									
239	150	5,52	5,29	35,32	211,09			0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75									
290	200	1,00	0,20	0,00	36,00			0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80									
365	45	3,42	0,36	21,69	104,84			0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54									
П	25	1,40	0,30	12,35	47,50			0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80									
П		20,8	20,27	87,1	648,0			0,28	35,70	0,00	110,94	259,11	78,1	6,85									
итого за обед																							
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД																							
													58,07	51,71	204,04	1580,66	0,56	38,94	130,93	620,66	835,72	171,5	8,78

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5				1,5	
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74				0,74	
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1,8				0,06	
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00				0,00	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80				0,64	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20				0,36	
	итого за завтрак		15,74	15,08	72,86	477,74	0,15	15,00	9,24	320,49	174,11	47,04				3,30	
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40				0,30	
53	суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09				2,42	
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00				5,20	
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45				1,10	
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00				0,20	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30				0,54	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00				0,80	
	итого за обед		43,27	38,96	106,81	956,87	2,12	93,52	109,16	329,87	596,37	109,24				10,56	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,01	54,04	179,67	1434,61	2,27	108,52	118,40	650,36	770,48	156,28				13,86	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30				
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40				
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24				
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64				
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36				
	<i>итого за завтрак</i>		26,90	23,44	85,31	676,08	0,26	7,30	17,50	78,99	347,53	119,19	11,74				
	ОБЕД																
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30				
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55				
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78				
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60				
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80				
	<i>итого за обед</i>		31,84	31,16	109,54	802,78	0,51	170,32	83,58	360,59	587,14	147,18	6,77				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,74	54,60	194,85	1478,86	0,77	177,62	101,08	439,58	934,67	266,37	18,51				

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с12до 18 лет

№ ред	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК														
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5		
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1		
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0		
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66		
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8		
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48		
	итого за завтрак		21,89	27,21	116,44	785,92	0,25	20	165	193,4	334,34	67,38	7,84		
	ОБЕД														
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5		
66	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04		
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49		
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8		
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72		
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12		
	итого за обед		36,34	28,48	86,02	767,29	0,43	55,29	1,11	150,82	409,61	116,38	9,67		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,23	55,69	202,46	1553,21	0,68	75,29	166,1	344,22	743,95	183,76	17,51		

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ ред	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В1.	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5					
	котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,00	0,00	14,7	90,3	18,2	1,05					
240	макаронные изделия с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	1,84					
95	макаронные изделия с яйцом	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8					
366	чай с лимоном	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8					
	ГП хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,22	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
	ГП хлеб пшеничный	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2					
350	кисломолочный напиток	200	32,27	36,54	96,62	856,89	0,34	10,6	132,0	401,5	510,3	96,2	5,67					
	итого за завтрак																	
	ОБЕД																	
233	кукуруза бланшированная	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4					
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0	0					
279	гаша пшеничная раскатанная	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06					
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08					
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26					
	ГП хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
	ГП хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		36,13	22,33	146,07	915,76	0,71	34,57	41,32	184,88	622,3	176,18	9,64					
	Итого за ЗАВТРАК И ОБЕД		68,4	58,87	242,69	1772,65	1,05	45,17	173,32	586,38	1132,60	272,38	15,31					

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН:

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	1,33					
ГП	молоко стуженое	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08					
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26					
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27					
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13					
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48					
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4					
	итого за завтрак		59,27	27,84	134,33	1217,6	1,43	21,72	165,4	831,67	880,76	126,51	6,95					
	ОБЕД																	
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3					
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0	11,03	54,64	21,22	0,5					
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5					
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07					
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85					
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8					
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72					
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12					
	итого за обед		149,31	87,08	380,59	3310,58	3,36	94,95	379,2	153,81	467,67	387,24	25,76					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		208,58	114,92	514,92	4528,18	4,79	116,7	544,6	985,48	1348,43	513,75	32,71					

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ: первая
СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
180	рыба запеченная с картофелем по-русски	250	19,81	8,51	27,53	265,47	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42				
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6				
350	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	итого за завтрак		654,92	386,51	1834,08	14811,41	13,97	548	102,1	4256,6	479,95	140,6	119,56				
	ОБЕД																
62	суп - лапша домашняя	300	2,94	4,89	16,7	131,26	0,04	4,12	29,69	32,11	60,29	17,16	0,95				
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16				
304	капуста тушеная	200	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8				
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	итого за обед		40,68	37,87	115,3	952,08	0,27	63,12	69,88	462,72	369,37	91,41	6,85				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		695,6	424,38	1949,38	15763,49	14,24	611,1	172	4719,32	849,32	232,01	126,41				

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18				
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	<i>итого за завтрак</i>		<i>32,21</i>	<i>26,4</i>	<i>101,56</i>	<i>792,43</i>	<i>0,3</i>	<i>34,92</i>	<i>0,71</i>	<i>114,32</i>	<i>381,95</i>	<i>98,57</i>	<i>12,16</i>				
	ОБЕД																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56				
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88				
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19				
357	компот из смеси сухофруктов	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	<i>итого за обед</i>		<i>886,55</i>	<i>592,77</i>	<i>2548,28</i>	<i>20451,12</i>	<i>15,89</i>	<i>832,9</i>	<i>378,2</i>	<i>6304,84</i>	<i>858,63</i>	<i>829,1</i>	<i>174,8</i>				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		918,76	619,17	2649,84	21243,55	16,19	867,9	378,9	6419,16	1240,58	927,67	186,96				

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
60	суп молочный с макронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30	141,6	115,66	19,2	0,48				
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1				
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26				
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0				
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	итого за завтрак		26,36	31,43	87,57	721,24	0,2	0,98	239,4	622	582,8	74,76	3,68				
	ОБЕД																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6	1,2				
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	151,88	0,4	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83				
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36	1,2				
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	итого за обед		24,54	26,45	114,77	821,7	0,9	138,2	69,12	262,07	487,35	145,57	14,77				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,9	57,88	202,34	1542,94	1,1	139,2	308,5	884,07	1070,15	220,33	18,45				

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49				
368	чай с сахаром	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4				
	итого за завтрак		32,91	21,21	107,29	746,48	0,36	42,89	0	126	366,68	104,36	9,87				
	ОБЕД																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
47	суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	0,42	16,36	19,8	33,71	117,31	17,7	1,82				
174	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94				
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36				
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	итого за обед		37,07	28,75	147,55	1003,42	0,87	34,39	127	433,09	782,61	183,71	7,46				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,98	49,96	254,84	1749,9	1,23	77,28	127	559,09	1149,29	288,07	17,33				

ДЕнь: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
159	сырники из творога запеченные	250	25,8	6,73	35,63	316,09	0	0,11	0	47,32	396	54	2,16				
ГП	молоко стуженое...	30	0,17	0	3,55	14,89	0	1,1	0	3,26	2,86	0,88	0,1				
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27				
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0				
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	<i>итого за завтрак</i>		38,87	27,57	111,35	863,4	0,18	2,85	127,9	691,06		100,81	3,34				
	ОБЕД																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0	47,1	88,92	34,99	1,1				
239	котлета мясная	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129,0	26,00	1,5				
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9				
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	<i>итого за обед</i>		32,42	31,32	113,79	902,37	0,39	44	0	150,89	378,82	108,79	8,64				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,29	58,89	225,14	1765,77	0,57	46,85	127,9	842,95	1059,88	209,6	11,98				

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК																
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8				
216	котлета , биточек, шницель в ассортименте	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05				
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07				
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8				
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	итого за завтрак		20,97	20,23	86,47	597,49	0,19	18	12,19	389,09	229,79	60,19	4,2				
	ОБЕД																
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5				
53	суп картофельный с крупой и рыбными консер	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0	11,35	40,41	16,91	2,9				
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55	88,77	21,12	373,75	43,7	6,52				
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10				
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2				
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72				
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12				
	итого за обед		52,87	47,07	128,02	1151,61	2,58	108,2	128,8	354,98	717,85	130,86	13,06				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		73,84	67,3	214,49	1749,1	2,77	126,2	141	744,07	947,64	191,05	17,26				

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
	ЗАВТРАК																			
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3							
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88							
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56							
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8							
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48							
	итого за завтрак		27,49	26,6	103,2	776,63	0,31	7,3	20	88,17	404,4	139,3	12,82							
	ОБЕД																			
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5							
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,8	40,7	117,31	46,26	1,86							
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91	3,47							
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6							
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2							
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72							
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12							
	итого за обед		38,77	37,6	132,02	966,48	0,65	185,6	93,8	395,65	698,18	178,97	8,47							
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		66,26	64,2	235,22	1743,11	0,96	192,9	113,8	483,82	1102,58	318,27	21,29							