

Согласовано:

Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах

Коробейникова М.Ю. _____
М.П.

_____ (дата)

Утверждаю:

Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Криулинская средняя
общеобразовательная школа»
Директор

Валиева В.Н. _____

М.П.

Приказ № 264-п от 03.09.2021 г.



Примерное двенадцатидневное меню на 2021-2022 учебный год:

- завтраков, обедов для учащихся с 7-10 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 11 лет и старше

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011, Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007г. в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,760	10,420	25,860	224,940	0,100	0,900	0,260	0,000	185,860	182,400	37,240	0,720
117а	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	585	21,360	27,940	81,280	668,880	0,266	19,090	0,572	0,020	596,180	448,820	76,520	2,980
	Обед													
4	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0,000	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	94,740	0,100	7,300	0,000	0,021	42,600	142,860	29,040	0,880
86	Котлеты рыбные любительские	80	17,880	2,488	4,768	109,304	0,024	0,496	0,032	0,012	49,456	209,008	22,928	0,742
56	Пюре картофельное	150	3,255	4,680	8,040	123,900	0,105	3,135	0,090	0,014	55,080	82,005	23,340	0,735
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	31,055	15,308	84,548	658,144	1,041	45,131	0,622	0,047	208,536	456,073	86,308	5,477
	Итого за день:	1375	52,415	43,248	165,828	1327,024	1,307	64,221	1,194	0,067	804,716	904,893	162,828	8,457

День: 2**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,520	17,780	27,640	383,500	0,100	0,780	0,120	0,020	289,000	370,140	42,400	1,280
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	590	42,120	27,940	88,020	709,300	0,223	23,950	0,130	0,056	336,180	378,680	48,700	3,280
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	60	1,748	0,106	3,552	21,600	0,047	2,400	0,000	0,000	10,560	32,364	11,232	0,365
20/2	Суп-лапша на курном бульоне	200	1,860	2,752	11,130	77,148	0,026	0,380	9,600	0,000	10,261	20,636	6,003	0,345
99	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,768	4,728	4,352	100,040	0,048	0,000	0,000	0,025	10,880	100,488	16,496	0,816
57	Рагу овощное	150	3,750	5,085	14,445	126,315	0,090	8,430	0,090	0,035	96,360	107,160	37,785	1,065
122	Компот из сухофруктов	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,000	41,140	29,200	22,960	0,680
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	25,566	13,571	95,719	611,343	0,431	12,010	9,690	0,060	197,001	289,848	94,476	5,971
	Итого за день:	1380	67,686	41,511	183,739	1320,643	0,654	35,960	9,820	0,116	533,181	668,528	143,176	9,251

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,600	9,000	20,640	187,040	0,040	0,900	0,260	0,000	106,000	120,780	23,260	0,460
424	Яйцо вареное	40	5,200	4,800	0,400	62,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	625	20,420	28,980	67,400	576,540	0,166	22,070	0,292	0,021	310,340	208,920	36,360	2,600
	Обед													
4	Икра овощная	60	0,973	2,698	6,072	52,510	0,010	2,760	0,000	0,000	22,482	25,865	13,207	0,842
39	Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	0,160	14,340	0,018	0,190	33,100	305,940	34,420	0,880
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,980	16,700	14,560	303,880	0,140	8,700	0,050	0,042	71,840	212,140	38,940	2,880
115a	Соус сметанный	20	0,330	0,960	0,590	15,390	0,004	0,014	0,006	0,000	6,544	5,132	0,980	0,030
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	16,900	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	780	27,273	21,899	81,762	763,061	0,560	37,734	0,074	0,232	223,797	597,797	129,585	8,885
	Итого за день:	1405	47,693	50,879	149,162	1339,601	0,726	59,804	0,366	0,253	534,137	806,717	165,945	11,485

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
77	Омлет натуральный	200	15,700	18,120	6,420	249,860	0,080	0,360	0,440	0,000	201,640	303,000	28,800	2,640
134	Чай с молоком	200	3,120	3,240	17,700	109,280	0,020	0,660	0,160	0,000	128,100	95,940	17,500	0,640
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	585	27,220	32,480	57,180	633,260	0,226	18,130	0,632	0,020	518,920	479,940	53,800	4,840
	Обед													
1	Кукуруза	60	1,241	0,211	1,038	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,418
30	Щи со сметаной	200	1,680	1,340	7,380	49,320	0,060	19,740	0,020	0,014	51,800	43,120	21,600	0,620
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	0,210	0,000	0,030	0,000	14,235	202,620	135,270	4,545
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,576	3,976	3,528	80,032	0,056	3,456	0,056	0,026	30,864	129,616	31,888	0,592
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	25,447	13,857	108,601	694,962	0,550	32,396	0,106	0,040	150,315	403,972	201,456	11,675
	Итого за день:	1375	52,667	46,337	165,781	1328,222	0,776	50,526	0,738	0,060	669,235	883,912	255,256	16,515

День: 5**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
79	Запеканка творожная	200	27,320	18,080	19,840	362,660	0,080	0,540	0,200	0,020	293,860	382,860	40,400	1,180
12	Молоко сгущенное с сахаром	25	0,400	0,475	3,050	18,050	0,015	0,250	0,000	0,000	79,250	57,250	8,500	0,050
117а	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	495	38,010	31,645	68,220	726,530	0,256	1,870	0,480	0,020	610,950	625,530	80,680	3,100
	Обед													
4	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0,000	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,080	1,740	5,420	64,980	0,060	9,980	0,020	0,011	59,140	127,220	24,780	0,880
102	Печень по-строгановски	80	11,520	4,624	2,840	97,208	0,080	0,416	5,176	0,069	22,480	164,048	16,040	3,704
58	Рис отварной с овощами	150	3,375	5,490	25,455	188,550	0,030	1,995	3,645	0,006	6,450	62,025	22,860	0,630
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	24,515	18,094	93,215	680,938	0,982	46,591	9,341	0,086	149,470	375,493	74,680	8,334
	Итого за день:	1285	62,525	49,739	161,435	1407,468	1,238	48,461	9,821	0,106	760,420	1001,023	155,360	11,434

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200	14,280	14,720	38,960	362,580	0,060	0,780	0,100	0,000	294,000	195,260	24,040	1,380
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,312	0,013	19,280	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	460	18,552	15,273	81,040	656,301	0,229	13,460	0,100	0,000	384,492	256,839	76,318	3,661
	Итого за день:	460	18,552	15,273	81,040	656,301	0,229	13,460	0,100	0,000	384,492	256,839	76,318	3,661

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,320	10,180	26,340	223,160	0,080	0,900	0,260	0,000	183,800	174,180	33,980	0,540
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	585	26,720	24,360	72,400	546,560	0,206	24,010	0,292	0,020	384,580	260,120	45,980	2,640
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	60	1,748	0,106	3,552	21,600	0,047	2,400	0,000	0,000	10,560	32,364	11,232	0,365
36	Сур картофельный на мясном бульоне со сметаной	200	3,780	2,000	15,500	112,520	0,140	11,720	0,000	0,000	42,080	158,420	34,340	1,140
52	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,105	5,295	13,920	141,465	0,105	7,590	0,030	0,016	28,350	81,450	29,565	1,125
108	Курица отварная	80	17,808	11,368	0,000	185,976	0,096	1,072	15,840	0,000	13,520	114,720	14,640	0,992
115a	Соус сметанный	20	0,330	0,960	0,590	15,390	0,004	0,014	0,006	0,000	6,544	5,132	0,980	0,030
122	Компот из сухофруктов	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,000	41,140	29,200	22,960	0,680
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	810	33,211	20,629	95,802	763,191	0,612	23,596	15,876	0,016	169,994	421,286	113,717	7,032
	Итого за день:	1395	59,931	44,989	168,202	1309,751	0,818	47,606	16,168	0,036	554,574	681,406	159,697	9,672

День: 8**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	25,520	17,780	27,640	383,500	0,100	0,780	0,120	0,020	289,000	370,140	42,400	1,280
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	590	30,340	28,940	88,320	712,600	0,223	22,010	0,130	0,057	339,740	380,880	49,800	3,320
	Обед													
4	Икра овощная	60	0,973	2,698	6,072	52,510	0,010	2,760	0,000	0,000	22,482	25,865	13,207	0,842
43	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,100	1,720	16,900	114,240	0,120	4,240	0,020	0,011	35,200	306,880	32,160	1,040
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	7,576	3,976	3,528	80,032	0,056	3,456	0,056	0,026	30,864	129,616	31,888	0,592
56	Пюре картофельное	150	3,255	4,680	8,040	123,900	0,105	3,135	0,090	0,014	55,080	82,005	23,340	0,735
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	16,900	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	22,454	14,115	86,720	700,763	0,537	25,511	0,166	0,051	233,457	593,086	142,633	7,462
	Итого за день:	1380	52,794	43,055	175,040	1413,363	0,760	47,521	0,296	0,108	573,197	973,966	192,433	10,782

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,660	11,000	22,600	216,440	0,100	0,900	0,260	0,032	190,820	201,200	46,360	0,900
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
424	Яйцо вареное	40	5,200	4,800	0,400	62,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
117а	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	625	26,460	33,320	78,420	723,180	0,266	19,090	0,572	0,052	601,140	467,620	85,640	3,160
	Обед													
1	Кукуруза	60	1,241	0,211	1,038	24,300	0,004	7,200	0,000	0,000	11,616	14,616	4,698	0,418
42	Суп рыбный из консервов	200	8,140	2,080	13,320	120,680	0,080	6,420	0,026	0,011	86,340	131,220	43,520	1,040
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,515	5,850	25,395	173,790	0,240	12,450	0,015	0,010	37,605	116,940	46,110	0,915
99	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,768	4,728	4,352	100,040	0,048	0,000	0,000	0,025	10,880	100,488	16,496	0,816
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	31,064	13,769	98,985	677,610	1,172	56,070	0,541	0,046	183,241	363,264	112,824	5,889
	Итого за день:	1415	57,524	47,089	177,405	1400,790	1,438	75,160	1,113	0,098	784,381	830,884	198,464	9,049

День: 10**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
78	Омлет натуральный с сыром	200	18,480	19,640	5,940	273,840	0,080	0,580	0,440	0,000	364,480	367,720	34,980	2,560
134	Чай с молоком	200	3,120	3,240	17,700	109,280	0,020	0,660	0,160	0,000	128,100	95,940	17,500	0,640
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	470	25,690	29,570	46,610	559,120	0,221	1,240	0,600	0,000	509,280	463,660	52,480	4,370
	Обед													
4	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0,000	0,000	24,600	22,200	9,000	0,420
35	Суп гороховый вегетарианский	200	2,860	0,480	16,120	101,880	0,200	4,260	0,020	0,011	47,840	83,560	37,220	2,120
91	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,384	12,624	3,400	180,656	0,032	0,384	0,024	0,038	30,752	120,536	20,136	1,808
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	270,510	0,210	0,000	0,030	0,000	14,235	202,620	135,270	4,545
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	32,334	26,774	120,795	895,246	0,674	12,844	0,074	0,049	159,227	442,916	209,626	14,393
	Итого за день:	1260	58,024	56,344	167,405	1454,366	0,895	14,084	0,674	0,049	668,507	906,576	262,106	18,763

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
83	Сырники творожные, запеченные	200	34,340	26,940	26,120	499,820	0,120	0,460	0,160	0,000	292,520	437,160	43,240	1,540
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	490	50,530	36,690	76,410	780,300	0,243	6,940	0,170	0,016	323,220	445,700	49,540	3,330
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	60	1,748	0,106	3,552	21,600	0,047	2,400	0,000	0,000	10,560	32,364	11,232	0,365
39	Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	61,200	0,160	14,340	0,018	0,190	33,100	305,940	34,420	0,880
54	Картофель отварной	150	2,895	4,230	16,170	144,435	0,210	0,150	0,030	0,015	13,980	79,065	29,340	1,155
7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	9,154	1,603	6,392	78,778	0,065	1,821	0,000	0,000	36,141	142,212	39,553	0,813
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,312	0,013	18,350	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	790	22,949	7,352	88,104	659,134	0,731	31,391	0,048	0,205	198,273	621,160	166,823	7,054
	Итого за день:	1280	73,479	44,042	164,514	1439,434	0,974	38,331	0,218	0,221	521,493	#####	216,363	10,384

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4/9	Плов из мяса кур	200	19,138	17,450	34,880	409,774	0,105	7,238	0,000	0,000	54,419	288,857	78,074	2,849
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	460	23,318	22,050	70,980	581,754	0,225	11,298	0,000	0,001	83,379	295,997	83,674	4,569
	Итого за день:	460	23,318	22,050	70,980	581,754	0,225	11,298	0,000	0,001	83,379	295,997	83,674	4,569

День: 1**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
68	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,450	13,030	32,330	281,180	0,100	1,100	0,330	0,000	232,330	228,000	46,550	0,900
117а	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	635	23,050	30,550	87,750	725,120	0,266	19,290	0,642	0,020	642,650	494,420	85,830	3,160
	Обед													
4	Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	0,020	7,000	0,000	0,000	41,000	37,000	15,000	0,700
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	4,230	2,370	15,300	118,420	0,125	9,125	0,000	0,025	53,250	178,575	36,300	1,100
86	Котлеты рыбные любительские	100	22,350	3,110	5,960	136,630	0,030	0,620	0,040	0,027	61,820	261,260	28,660	0,590
56	Пюре картофельное	180	3,906	5,620	9,650	148,680	0,130	3,760	0,110	0,017	66,100	98,410	28,000	0,880
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	37,786	20,900	93,490	781,530	1,105	50,505	0,650	0,069	258,970	575,245	109,960	5,970
	Итого за день:	1565	60,836	51,450	181,240	1506,650	1,371	69,795	1,292	0,089	901,620	1069,665	195,790	9,130

День: 2**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	250	31,900	22,220	34,550	479,370	0,120	0,970	0,150	0,020	361,250	462,670	53,000	1,600
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	640	48,500	32,380	94,930	805,170	0,243	24,140	0,160	0,056	408,430	471,210	59,300	3,600
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	100	2,914	0,176	5,920	36,000	0,079	4,000	0,000	0,000	17,600	53,940	18,270	0,609
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,325	3,440	13,913	96,435	0,033	0,475	12,000	0,000	12,826	25,795	7,504	0,431
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,710	5,910	5,440	125,050	0,060	0,000	0,000	0,032	13,600	125,610	20,620	1,020
57	Рагу овощное	180	4,500	6,102	17,334	151,578	0,108	10,116	0,108	0,042	115,632	128,592	45,342	1,278
122	Компот из сухофруктов	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,000	41,140	29,200	22,960	0,680
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	30,889	16,528	104,847	695,303	0,500	15,391	12,108	0,074	228,598	363,137	114,696	6,718
	Итого за день:	1570	79,389	48,908	199,777	1500,473	0,743	39,531	12,268	0,130	637,028	834,347	173,996	10,318

День: 3**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
33	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,250	11,250	25,800	233,800	0,050	1,120	0,320	0,000	132,500	150,970	29,070	0,570
424	Яйцо вареное	40	5,200	4,800	0,400	62,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	675	22,070	31,230	72,560	623,300	0,176	22,290	0,352	0,021	336,840	239,110	42,170	2,710
	Обед													
4	Икра овощная	100	1,622	4,497	10,120	87,516	0,017	4,600	0,000	0,000	37,470	43,109	22,011	1,403
39	Суп овощной на курином бульоне	250	4,300	0,625	10,450	76,500	0,200	17,925	0,023	0,238	41,375	382,425	43,025	1,100
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	21,225	20,875	18,200	379,750	0,175	10,875	0,063	0,053	89,800	265,175	48,675	3,600
115а	Соус сметанный	20	0,330	0,960	0,590	15,390	0,004	0,014	0,006	0,000	6,544	5,132	0,980	0,030
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	16,900	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	920	33,027	27,998	91,540	889,237	0,642	45,334	0,092	0,291	265,020	744,561	156,729	10,386
	Итого за день:	1595	55,097	59,228	164,100	1512,537	0,818	67,624	0,444	0,312	601,860	983,671	198,899	13,096

День: 4**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
77	Омлет натуральный	250	19,620	22,650	8,020	312,320	0,100	0,450	0,550	0,000	252,050	378,750	36,000	3,300
134	Чай с молоком	200	3,120	3,240	17,700	109,280	0,020	0,660	0,160	0,000	128,100	95,940	17,500	0,640
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	635	31,140	37,010	58,780	695,720	0,246	18,220	0,742	0,020	569,330	555,690	61,000	5,500
	Обед													
1	Кукуруза	100	2,068	0,352	1,730	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696
30	Щи со сметаной	250	2,100	1,675	9,225	61,650	0,075	24,675	0,025	0,017	64,750	53,900	27,000	0,775
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,260	8,676	49,410	324,612	0,252	0,000	0,036	0,000	17,082	243,144	162,324	5,454
88	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	0,070	4,320	0,070	0,033	38,580	162,020	39,860	0,740
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	30,298	16,773	120,255	797,602	0,624	42,995	0,131	0,050	181,572	497,424	245,014	13,165
	Итого за день:	1565	61,438	53,783	179,035	1493,322	0,870	61,215	0,873	0,070	750,902	1053,114	306,014	18,665

День: 5**неделя-первая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
79	Запеканка творожная	250	34,150	4,520	24,800	453,320	0,100	0,670	0,250	0,025	367,320	478,570	50,500	1,470
12	Молоко сгущенное с сахаром	25	0,400	0,475	3,050	18,050	0,015	0,250	0,000	0,000	79,250	57,250	8,500	0,050
117а	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	545	44,840	18,085	73,180	817,190	0,276	2,000	0,530	0,025	684,410	721,240	90,780	3,390
	Обед													
4	Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	0,020	7,000	0,000	0,000	41,000	37,000	15,000	0,700
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	3,850	2,180	6,780	81,230	0,075	12,475	0,025	0,014	73,925	159,025	30,975	1,100
102	Печень по-строгановски	100	14,400	5,780	3,550	121,510	0,100	0,520	6,470	0,086	28,100	205,060	20,050	4,630
58	Рис отварной с овощами	180	4,050	6,588	30,546	226,260	0,036	2,394	4,374	0,072	7,740	74,430	27,432	0,756
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	29,600	24,348	103,456	806,800	1,031	52,389	11,369	0,172	187,565	475,515	95,457	9,886
	Итого за день:	1475	74,440	42,433	176,636	1623,990	1,307	54,389	11,899	0,197	871,975	1196,755	186,237	13,276

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Завтрак												
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	250	17,850	3,680	48,700	453,220	0,070	0,970	0,120	0,000	367,500	244,070	30,050
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,312	0,013	19,280	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000
	Итого:	510,000	22,122	4,233	90,780	746,941	0,239	13,650	0,120	0,000	457,992	305,649	82,328
	Итого за день:	510,000	22,122	4,233	90,780	746,941	0,239	13,650	0,120	0,000	457,992	305,649	82,328

, мг
Fe
1,720
1,141
1,140
4,001
4,001

День: 7**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	250	7,900	12,720	32,920	278,950	0,100	1,120	0,320	0,000	229,750	217,720	42,470	0,670
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	635	28,300	26,900	78,980	602,350	0,226	24,230	0,352	0,020	430,530	303,660	54,470	2,770
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	100	2,914	0,176	5,920	36,000	0,079	4,000	0,000	0,000	17,600	53,940	18,270	0,609
36	Сур картофельный на мясном бульоне со сметаной	250	4,720	2,500	19,380	140,650	0,175	14,650	0,000	0,000	52,600	198,025	42,925	1,425
52	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,726	6,354	16,704	169,758	0,126	9,108	0,036	0,020	34,020	97,740	35,478	1,350
108	Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	232,470	0,120	1,340	19,800	0,000	16,900	143,400	18,300	1,240
115a	Соус сметанный	20	0,330	0,960	0,590	15,390	0,004	0,014	0,006	0,000	6,544	5,132	0,980	0,030
122	Компот из сухофруктов	200	1,040	0,000	26,960	107,440	0,020	0,800	0,000	0,000	41,140	29,200	22,960	0,680
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	950	40,390	25,100	104,834	880,508	0,724	29,912	19,842	0,020	196,604	527,437	138,913	8,034
	Итого за день:	1585	68,690	52,000	183,814	1482,858	0,950	54,142	20,194	0,040	627,134	831,097	193,383	10,804

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	250	31,900	22,220	34,550	479,370	0,120	0,970	0,150	0,020	361,250	462,670	53,000	1,600
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	640	36,720	33,380	95,230	808,470	0,243	22,200	0,160	0,057	411,990	473,410	60,400	3,640
	Обед													
4	Икра овощная	100	1,622	4,497	10,120	87,516	0,017	4,600	0,000	0,000	37,470	43,109	22,011	1,403
43	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,370	2,150	21,120	142,800	0,150	5,300	0,025	0,013	44,000	383,600	40,200	1,300
88	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,470	4,970	4,410	100,040	0,070	4,320	0,070	0,033	38,580	162,020	39,860	0,740
56	Пюре картофельное	180	3,906	5,620	9,650	148,680	0,130	3,760	0,110	0,017	66,100	98,410	28,000	0,880
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	16,900	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	26,918	18,278	97,480	809,117	0,613	29,900	0,205	0,063	275,981	735,859	172,109	8,576
	Итого за день:	1570	63,638	51,658	192,710	1617,587	0,856	52,100	0,365	0,120	687,971	1209,269	232,509	12,216

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,320	13,750	28,250	270,550	0,120	1,120	0,320	0,040	238,520	251,500	57,950	1,120
27	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,005	0,420	0,032	0,000	156,000	81,000	7,500	0,180
424	Яйцо вареное	40	5,200	4,800	0,400	62,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
117a	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,200	6,400	22,360	169,820	0,040	1,080	0,280	0,000	221,140	185,420	31,780	0,700
140	Фрукты	100	0,410	0,410	10,090	45,320	0,000	16,690	0,000	0,020	16,480	0,000	0,000	0,210
	Итого:	675	28,120	36,070	84,070	777,290	0,286	19,310	0,632	0,060	648,840	517,920	97,230	3,380
	Обед													
1	Кукуруза	100	2,068	0,352	1,730	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696
42	Суп рыбный из консервов	250	10,180	2,600	16,650	150,850	0,100	8,025	0,032	0,013	107,925	164,025	54,400	1,300
60	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	5,418	7,020	30,474	208,548	0,288	14,940	0,018	0,012	45,126	140,328	55,332	1,098
99	Котлета мясная рубленая паровая	100	14,710	5,910	5,440	125,050	0,060	0,000	0,000	0,032	13,600	125,610	20,620	1,020
118	Кисель витаминизированный	200	0,000	0,000	19,600	80,000	0,600	30,000	0,500	0,000	9,000	0,000	2,000	0,000
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	37,776	16,782	109,174	783,748	1,255	64,965	0,550	0,057	222,811	454,323	140,182	6,814
	Итого за день:	1605	65,896	52,852	193,244	1561,038	1,541	84,275	1,182	0,117	871,651	972,243	237,412	10,194

День: 10**неделя-вторая****Возрастная категория: учащиеся с 11 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
78	Омлет натуральный с сыром	250	23,100	24,550	7,430	342,300	0,100	0,720	0,550	0,000	455,600	459,650	43,720	3,200
134	Чай с молоком	200	3,120	3,240	17,700	109,280	0,020	0,660	0,160	0,000	128,100	95,940	17,500	0,640
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	520	30,310	34,480	48,100	627,580	0,241	1,380	0,710	0,000	600,400	555,590	61,220	5,010
	Обед													
4	Икра кабачковая	100	1,900	8,900	7,700	119,000	0,020	7,000	0,000	0,000	41,000	37,000	15,000	0,700
35	Суп гороховый вегетарианский	250	7,150	0,600	20,150	127,350	0,250	5,325	0,025	0,014	59,800	104,450	46,525	2,650
91	Бефстроганов из отварной говядины в молочном сметанном соусе	100	16,730	15,780	4,250	225,820	0,040	0,480	0,030	0,047	38,440	150,670	25,170	2,260
65	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,260	8,676	49,410	324,612	0,252	0,000	0,036	0,000	17,082	243,144	162,324	5,454
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	2,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	42,440	35,056	136,990	1067,582	0,782	14,805	0,091	0,061	198,122	549,264	257,019	16,564
	Итого за день:	1450	72,750	69,536	185,090	1695,162	1,023	16,185	0,801	0,061	798,522	1104,854	318,239	21,574

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
83	Сырники творожные, запеченные	250	42,920	33,670	32,650	624,770	0,150	0,570	0,200	0,000	365,650	546,450	54,050	1,920
15	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,002	0,480	0,010	0,016	2,400	3,600	1,800	0,080
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	540	59,110	43,420	82,940	905,250	0,273	7,050	0,210	0,016	396,350	554,990	60,350	3,710
	Обед													
1/1	Горошек зеленый консервированный	100	2,914	0,176	5,920	36,000	0,079	4,000	0,000	0,000	17,600	53,940	18,270	0,609
39	Суп овощной на курином бульоне	250	4,300	0,625	10,450	76,500	0,200	17,925	0,023	0,238	41,375	382,425	43,025	1,100
54	Картофель отварной	180	3,474	5,076	19,404	173,322	0,180	25,200	0,036	0,018	16,776	94,878	35,208	1,386
7/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,442	2,004	7,990	98,473	0,081	2,276	0,000	0,000	45,176	177,765	49,441	1,016
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,312	0,013	18,350	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
11	Хлеб ржаной	40	1,440	0,360	12,480	59,400	0,080	0,000	0,000	0,000	14,000	0,000	0,000	1,560
	Итого:	930	27,842	8,794	97,394	737,416	0,789	62,081	0,059	0,256	225,419	770,587	198,222	7,952
	Итого за день:	1470	86,952	52,214	180,334	1642,666	1,062	69,131	0,269	0,272	621,769	#####	258,572	11,662

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4/9	Плов из мяса кур	250	23,922	21,813	43,600	512,217	0,131	9,048	0,000	0,000	68,024	288,857	78,074	2,849
133	Чай сладкий с лимоном	200	0,220	4,060	13,300	52,580	0,000	4,060	0,000	0,001	15,160	7,140	5,600	0,580
10	Хлеб пшеничный	60	3,960	0,540	22,800	119,400	0,120	0,000	0,000	0,000	13,800	0,000	0,000	1,140
	Итого:	510	28,102	26,413	79,700	684,197	0,251	13,108	0,000	0,001	96,984	295,997	83,674	4,569
	Итого за день:	510	28,102	26,413	79,700	684,197	0,251	13,108	0,000	0,001	96,984	295,997	83,674	4,569