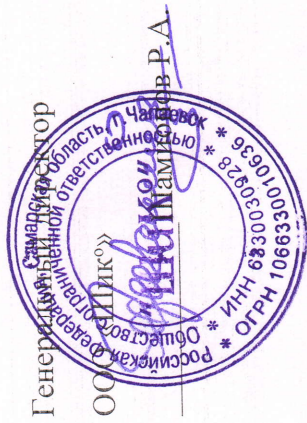


«УТВЕРЖДАЮ»



«СОГЛАСОВАНО»



### Примерное 10-и дневное меню

питания детей в осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21,

ГБОУ СОШ «Центр образования», «Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2021 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004года
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Н.А. Лулея 1997г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Сезон осень-зима

Категория – обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
413	Соеиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	10,22	0	0	0	3,09				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,27	28,96	89,77	857,14	0,585	15,24	0,008	0,584	29,325	79,30	8,799	4,552				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
87	Уха с рыбными консервами	200	1,6	3,8	11,4	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
413	Соеиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	10,22	0	0	0	3,09				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		21,87	32,76	101,17	945,14	0,585	15,24	0,008	0,584	29,325	79,30	8,799	4,552				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
366	Запеканка из творога запеченная со ступенным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Колбаса п/к (порциями)	1/30	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		24,18	30,57	69,50	645,14	0,325	9,05	0,44	2,116	51,2	96,687	27,749	1,48		

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																
88	Щи со свежей капустой на курином бул. со сметаной	10/200	2,00	4,3	6,9	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога запеченная со ступенным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Колбаса п/к (порциями)	1/30	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		26,18	34,87	76,40	750,14	0,325	9,05	0,44	2,116	51,2	96,687	27,749	1,48		

Сезон осень-зима

1-ая неделя среда

Категория – обучающиеся 7-10 лет

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
267	Шницель (говяжий)	1/50	7,9	7,2	8	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368					
321	Гороховое пюре	100	16	3,9	18,6	173,00	0,075	0	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77					
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0					
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0					
	Фрукт	штг	0,1	0,0	26,4	102,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		29,28	13,97	112,94	737,14	0,396	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98					

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	200	2,1	4,5	13,6	103,00	0,04	0	0	0,02	0,3	0,1	0	0					
267	Шницель(говяжий)	1/50	7,9	7,2	8,00	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368					
321	Гороховое пюре	100	16	3,9	18,6	173,00	0,075	0	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77					
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0					
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0					
	Фрукт	штг	0,1	0,0	26,4	102,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		36,28	24,07	83,90	840,14	0,506	6,949	100,02	3,648	73,288	203,80	49,038	2,98					

Сезон осень-зима

Категория – обучающиеся 7-10 лет 1-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
290	Бефстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78			
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0			
	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,4	102,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		13,58	11,97	80,15	561,14	0,439	17,624	100,0	3,675	61,595	127,034	25,266	2,368			

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe			
<b>ОБЕД</b>																	
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	167,00	0,3	0,017	0,3	0,2	0,01	0,1	0,014	0,11			
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78			
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
377	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,40	102,00	0,040	8,000	100,00	1,6	40	36	20	0,4			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		19,78	17,57	102,45	728,14	0,739	17,641	100,03	3,875	61,596	127,035	25,28	2,536			

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 7-10 лет 1-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,1	239,00	0,074	0,9	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168				
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1шт	0,1	00	26,4	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		18,78	9,97	92,04	592,14	0,339	18,098	100	2,58	44,525	74,834	30,106	1,758				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
<b>ОБЕД</b>																		
112	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	7,3	4,3	7,8	105,00	0,2	0,3	0,4	0	0,3	0,2	0,1	0,1				
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,10	239,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3				
	Фрукт	1шт	0,1	00	26,4	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0				
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		27,58	18,4	111,94	697,14	0,539	29,016	100,4	2,58	44,825	75,034	30,206	1,759				

Сезон осень-зима

Категория – обучающиеся 7-10 лет 2-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042					
508	Гречка отварная	100	5,8	5,2	28,4	186,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73					
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0					
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0					
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		24,78	26,6	84,68	646,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462					

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
178	Суп с говядиной тушеной и с макаронными изделиями	200	7,3	4,3	7,8	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0					
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042					
508	Гречка отварная	100	5,8	5,2	28,4	186,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73					
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0	0					
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0					
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		32,08	30,9	92,48	751,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462					



Сезон осень-зима

Категория – обучающиеся 7-10 лет 2-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168													
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4													
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3													
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258													
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162													
	Всего в завтрак		20,58	38,57	59,24	699,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458													

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe													
<b>ОБЕД</b>																											
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/200	2,2	4,5	12,7	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0													
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168													
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4													
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3													
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258													
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162													
	Всего в завтрак		22,78	43,00	71,94	804,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458													

Сезон осень-зима

Категория обучающихся 7-10 лет

2-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
388	Рыба тушеная с овощами	50/50	10	5,5	1,4	135,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,168	0,168		
511	Рис отварной	100	2,4	6,00	23,8	163,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095		
639	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,6	17,3	87,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0		
43	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
10	Масло сливочное	10	5,1	11,1	1,1	80,00	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0,11	0,6	0,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		30,18	33,27	77,64	790,14	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983		

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	200	2,1	4,5	13,6	135,00										
388	Рыба тушеная с овощами	50/50	10	5,5	1,4	135,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,168	0,168		
511	Рис отварной	100	2,4	6,00	23,8	163,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095		
639	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,6	17,3	87,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0		
43	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
10	Масло сливочное	10	5,1	11,1	1,1	80,00	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0,11	0,6	0,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		32,28	37,77	91,24	925,14	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983		

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
496	Котлета с маслом (курица)	5/50	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	0,12	0,072	9,864	0,12	0,072	2,368		
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	49,59	19,67	9,86	49,59	19,67	0,78		
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,035	5,625	0	2,215	4,825	1,22	14,08	4,825	1,22	0,46		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	36	20	40	36	20	0,4		
	Йогурт	100	7,8	3	12	102,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	15	301,5	162	15	0,27		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		20,86	18,93	102,24	742,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	72,489	2,527	0,911	3,698		

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	167,00	0	0,326	0	0	0	0	0	0	0	0		
496	Котлета с маслом(курица)	5/50	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	17,100	0	2,64	9,864	0,072	9,864	0,12	0,072	2,368		
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	5,625	0	0,09	9,86	19,67	9,86	49,59	19,67	0,78		
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,035	8,000	0	2,215	14,08	1,22	14,08	4,825	1,22	0,46		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	20	40	36	20	0,4		
	Йогурт	100	7,8	3	12	102,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	15	301,5	162	15	0,27		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в обед		27,06	24,53	124,54	909,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	72,489	2,527	0,911	3,698		

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003				
692	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1 шт	0,1	0	26,1	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	-0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,03	18,53	101,81	645,14	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992				

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>ОБЕД</b>																		
140	Борщ со сметаной на курин бульоне	200	2,9	2,5	21	105,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03				
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3				
302	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	26,10	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		22,93	21,00	122,81	750,14	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	150	5,7	4,2	35,40	220,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		22,08	30,3	101,48	930,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
<b>ОБЕД</b>																		
87	Уха с рыбными консервами	250	2,4	5,7	17,1	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	150	5,7	4,2	35,40	220,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в обед		24,48	36,00	118,58	1018,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
366	Запеканка из творога запеченная со стухшим молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	
15	Колбаса п/к(порциями)	1/30	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	0,66	7,5	0,66	0,4	
701	Компот из свежих ягод	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4	0,258	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258	0,162	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162	1,08	
	Всего в завтрак		24,48	22,27	63,44	645,14	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08		

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																
88	Щи со свежей капустой на курином буль. со сметаной	10/250	3,00	6,3	10	157,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
366	Запеканка из творога запеченная со стухшим молоком	20/100	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	
15	Колбаса п/к(порциями)	1/30	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	0,66	7,5	0,66	0,4	
701	Компот из свежих ягод	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4	0,258	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258	0,162	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162	1,08	
	Всего в завтрак		27,48	28,57	73,44	802,64	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08		

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
267	Шницель (говяжий)	1/50	7,9	7,2	8	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368				
321	Гороховое пюре	150	24	5,9	27,60	259,50	0,075	0	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		42,26	20,97	95,54	849,64	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98				

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	250	2,1	4,5	13,6	155,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368				
267	Шницель(говяжий)	1/50	7,9	7,2	8,00	129,00	0,075	0	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77				
321	Гороховое пюре	150	24	5,9	27,60	259,50	0,075	0,00	0,00	0	0	0	0	0				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0				
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		44,36	25,47	109,14	938,64	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98				

Сезон осень-зима

Категория – обучающиеся 11-18 лет 1-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
290	Бефстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168					
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	6,5	21,01	169,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78					
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0					
	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,4	102,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		14,58	13,97	87,15	621,14	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98					

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	250,50	0	0	0	0	0	0	0	0					
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168					
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	6,5	15,20	169,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78					
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
377	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,40	102,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в обед		20,78	19,57	109,45	871,64	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98					



Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 11-18 лет 1-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,1	239,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,347	0,168					
40	Фрукт	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	1,17					
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,162					
	Всего в завтрак		19,98	14,17	104,14	577,14	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106					

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
112	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	10,3	6,3	11,2	155,00	0	0	0	0	0	0	0					
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,10	239,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32					
40	Фрукт	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51					
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,162					
	Всего в обед		30,28	20,4	115,34	732,14	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106					

## Категория – обучающиеся 11-18 лет 2-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042				
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73				
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		27,68	34,15	87,93	799,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462				

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ОБЕД</b>																	
178	Суп с говядиной тушеной и с макаронными изделиями	250	10,3	6,3	11,2	155,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042				
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73				
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
693	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		37,98	40,45	99,13	954,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462				

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4			
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		20,58	38,47	59,24	699,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458			

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/250	3,2	6,5	18,7	155,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4			
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		23,78	45,07	77,94	854,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458			

Категория обучающихся 11-18 лет 2-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
388	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,5	4,00	4,1	87,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,168			
511	Рис отварной	150	3,5	9,00	35,7	244,50	0,09	0	0	0	27,495	0,015	1,095			
686	Компот из сухофруктов	200	1,6	1,6	17,3	87,00	0	2,842	0	0	0	0	0			
43	Сыр (порционно)	20	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,000	0	0,3	24	16,5	13,5			
10	Масло сливочное	10	5,1	11,1	1,1	80,00	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0,11	0,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126			
	Всего в завтрак		26,98	26,07	95,34	823,64	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	4,983			

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	250	3,1	6,6	20,4	202,50										
388	Рыба тушеная с овощами	50	9,5	4	4,1	87,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,168			
511	Рис отварной	150	3,5	9,00	35,7	244,50	0,09	0	0	0	27,495	0,015	1,095			
686	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0			
43	Сыр (порционно)	20	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,000	0	0,3	24	16,5	13,5			
10	Масло сливочное	10	5,1	11,1	1,1	80,00	0,1	0,2	0	0,3	0,1	0,11	0,6			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126			
	Всего в завтрак		28,78	31,07	113,65	1026,14	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	4,983			

Категория – обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
496	Котлета с маслом (птица)	5/50	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,072	2,368						
312	Картофельное пюре	1/150	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	0,78						
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0						
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,4	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59						
	Йогурт	100	7,8	3	12	102,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15						
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20						
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,162						
	Всего в завтрак		20,86	18,93	102,24	742,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	3,698						

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe					
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,2	8,6	33,3	250,00	0	0	0	0	0	0	0						
496	Котлета с маслом (птица)	5/50	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,072	2,368						
312	Картофельное пюре	1/150	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	0,78						
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0						
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20						
	Йогурт	100	7,8	3	12	102,00	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15						
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59						
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,258						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,162						
	Всего в завтрак		30,06	27,53	135,24	992,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	3,698						

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>ЗАВТРАК</b>																					
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003							
302	Изделия макаронные	150	5,7	4,2	35,4	220,50	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572							
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Фрукт	1 шт	0,1	0	26,1	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0							
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572							
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162							
	Всего в завтрак		21,84	19,87	113,4	758,64	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992							

№ Рец	Прием пищи, 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	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
<b>ОБЕД</b>																					
140	Борщ со сметаной на курин бульоне	250	4,3	3,7	31,5	155,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03							
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,03							
302	Изделия макаронные	150	5,7	4,2	35,4	220,50	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572							
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0							
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	26,10	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0							
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572							
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162							
	Всего в завтрак		26,14	23,57	145,02	913,64	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992							