

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области
в г. Чапаевск

Главный санитарный врач
ГБОУ СОШ №1 г. Чапаевск



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Шик»

С.А. Шамионов
Шамионов Р.А.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор

ГБОУ «СОШ №3



Е.А. Ковалева
Ковалева Е.А.

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 и

ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск.

2020-2021 учебный год.

*Согласовано
Протокол родительского
комитета
от 28.08.2020
Председатель комитета В.А. Надышкина № -*

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	100	12,3	34,1	1,9	365	0,184	0,000	0,008	0,248	23,78	146	18,04	1,392
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	61	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,00	15,21	60,0	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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
	Яблоко	шт												
	Всего в завтрак		23,1	47,90	72,05	814,83	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога запеченная со сметаной	150	26,3	15,47	36,48	414	0	0,854	0	0	0	0	0	0
3	Сыр	35	4,7	12,03	0,09	127,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	31,4	0,4	124,0	0	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		35,08	64,67	56,04	791,83	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша молочная «Дружба»	200	5,20	3,4	30,8	180,4	0,048	0,000	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,00	23,6	94,00	0	130,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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
Фрукты	1шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	15,000	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Всего в завтрак		9,68	5,47	93,44	471,73	0,74	145,198	0	3,088	86,108	129,688	59,057	9,24

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя четверг

№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
347	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,33	8,99	5,80	157,84	0,150	6,750	0,02	3,13	22,45	126,7	19,61	0,79
511	Рис отварной	100	2,76	3,70	22,50	134,55	0,120	0,000	0	0	25,42	0,01	2,16	0,77
692	Кофейный напиток	200	0,9	1,40	16,20	780,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
337	Яйцо вареное	1шт/40 грамм	5,1	4,6	0,0	63,0	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	78,31	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		25,57	20,16	68,84	1262,22	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

Категория –обучающиеся 7-10 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
423	Бефстроганов из говядины	50	15,99	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
508	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
685	Чай с медом	200	0,4	0,0	24,1	95,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		22,28	14,33	70,2	503,48	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
413	Сосиски отварные с маслом	100	6,00	14,53	0,54	157,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
693	Какао	200	4,9	5,0	32,500	190,0	0	0,000	0	0	0	0	0	0
3	Сыр (порционно)	30	7,8	7,95	1,05	106,68	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27

Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		23,13	27,21	101,32	741,34	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя вторник

№ 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
ЗАВТРАК														
498	Котлеты рубленные (из мяса птицы)	53	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
302	Каша пшеничная	100	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
701	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	25,40	110,0	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
23	Салат овощной	50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	78,31	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		23,52	14,93	95,09	620,82	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя среда

№ 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	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
451	Шницель (говяжий) с маслом	53	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Капуста тушеная	100	2,60	2,29	10,88	76,19	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		24,82	21,62	87,03	642,42	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя четверг

категория – обучающиеся 7-10 лет						2-ая неделя четверг								
№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
388	Биточки (из рыбы трески)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	100	5,84	4,29	35,54	203,88	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,21	60,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Салат из капусты	50	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		24,16	9,36	99,79	590,37	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983

Категория –обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя пятница

2-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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
443	Плов из говядины	150	29,5	16,1	52,2	478,00	0,165	0,900	0	2,535	28,2	155,3	19,32	3
692	Кофейный напиток	200	1,8	2,8	32,4	156,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	78,31	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		34,78	20,37	108,94	760,83	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ОБЕД													
77	Кабачковая икра	50	0,86	5,04	5,36	70,94	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
88	Щи из свежей капусты	200	11,10	14,40	9,62	213,37	0,1	34,78	0,025	2,3	59,05	26,55	12,78	1,65
508	Каша гречневая	150	7,38	5,29	38,11	237,41	0,3	0,000	0	0	15,33	0	0	4,635
413	Сосиска отварная	100	10,50	18,20	1,23	210,74	0,184	0,000	0,008	0,248	23,78	146	18,04	1,392
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,00	15,21	60,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,264	0
	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 обед		34,92	40,36	103,32	686,25	0,896	37,943	0,033	3,076	103,38	172,718	31,21	7,839

Сезон осень-зима

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.	Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
----------	-----------------------------------	------------------------	----------------------	---	--------------	--------------------------

ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Свекла порционнно	50	0,75	2,75	4,2	44,5	0,01	2,85	0,0	0,0	16,5	0,0	0,0	0,65
87	Суп с рыбными консервами	200	2,18	2,68	17,05	101,37	0,1	17,35	0,025	0,125	28,2	54,38	22,95	0,9
488	Плов с курицей	50/150	11,4	9,8	27,15	224,50	0,13	0,12	0	0,11	4,4	1,4	5	0,66
639	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	214,80	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		21,93	18,1	139,25	790,31	0,552	20,641	0,025	0,753	54,32	55,94	28,322	2,888

Категория – обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	48,25	0,4	0,1	56,33	14,2	28,6	0,54
297	Каша молочная «Дружба»	200	13,80	11,76	0,00	160,85	0,048	0,000	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003
705	Напиток из шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94,00	0	130,00	0	0	0	0	0	0
130	Рассольник	200	10,33	13,95	13,52	221,47	0,125	17,83	0	2,3	32,98	50,28	21,20	1,625
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		31,58	33,26	84,92	767,36	0,505	196,401	0,4	5,125	101,65	64,74	50,22	4,846

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя четверг

№ 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
Обед														
40	Салат из моркови с сахаром	100	0,58	4,74	3,56	60,9	0,0	16,0	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1,0
347	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	13,33	8,99	5,80	157,84	0,150	6,750	0,02	3,13	22,45	126,7	19,61	0,79
511	Рис отварной	150	4,14	5,55	33,75	201,83	0,18	0,000	0	0	38,13	0,015	3,24	1,155
692	Кофейный напиток	200	1,8	2,8	32,4	156,0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
124	Щи со свежей капустой	200	11,10	14,40	9,62	213,37	0,1	34,78	0,025	2,3	59,05	26,55	12,78	1,65
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		36,559	38,95	124,28	995,08	0,742	57,851	0,145	8,258	142,45	168,93	68,60	2,623

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя пятница

1-ая неделя пятница														
№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
121	Сельдь с луком и растительным маслом	55	5,02	9,95	1,3	119,3	0,0	2,0	14,0	1,0	64,0	205,0	31,0	1,0
245	Биточки	75	15,99	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
137	Суп картофельный с фрикадельками	200	2,	2,4	14,8	90	0,15	16,2	0	1,2	33,35	50,18	21,2	1,75
685	Чай с медом	200	0,3	0,00	24,1	95,0	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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
601	Соус сметанный с томатом	50	1,400	5,1	3,1	61	0,035	5,62	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
	Всего обед		33,00	32,78	113,10	883,93	0,721	50,557	14,00	7,147	172,22	338,52	86,28	5,798

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			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0,0	0,0	18,68	0,0	0,0	0,74
413	Сосиски отварные с маслом	100	6,00	14,53	0,54	157,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
693	Какао	200	4,9	5,0	32,50	190,00	0	0,000	0	0	0	0	0	0
136	Суп картофельный с крупой(рис)	200	11,02	14,52	10,58	217,55	0,1	21,15	0	2,5	44,23	21,33	9,875	1,525
	Хлеб пшеничный	3	2,16	1,00	14,81	78,31	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 обед		30,27	44,53	95,38	901,61	0,424	38,108	0,0	3,121	100,345	100,647	20,714	4,457

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
21	Салат из соленого огурца с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0,0	0,0	23,28	0,0	0,0	0,61
494	Котлеты рубленые (из мяса птицы)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
302	Каша гречневая	150	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
701	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,40	102,0	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4
338	Борщ	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,0	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		25,64	21,04	113,51	750,13	0,641	49,297	0,44	4,632	138,25	127,415	63,729	6,326

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	Салат из свеж. помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0,0	0,0	18,68	0,0	0,0	0,74
451	Шницель (говяжий) с маслом	53	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,000	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Капуста тушеная	150	3,9	3,43	16,34	114,36	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	0,885	1,365
139	Суп гороховый	200	13,88	13,6	19,47	256,08	0,275	12,5	0	46,25	80,93	32,88	2,375	2,725
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	31,5	0,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		41,68	74,61	79,2	998,38	0,768	111,75	0	49,43	203,52	36,64	3,707	7,876

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя четверг

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Салат из моркови с яблоком	100	1,1	5,1	8,7	85,5	0,0	2,3	1,4	2,7	36,6	26,5	38,5	1,0
388	Биточки (из рыбы трески)	50	14,08	3,0	10,00	126,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
511	Рис отварной	150	5,84	4,29	35,54	203,88	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095
140	Суп вермишелевый	200	2,0	2,2	8,0	62,00								
686	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,21	60,0	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		28,96	17,06	116,60	742,52	0,476	5,789	1,4	5,297	105,64	27,04	42,279	2,941

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя пятница

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ОБЕД		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	48,25	0,4	0,1	56,33	14,2	28,6	0,54
443	Плов из говядины	50/150	29,5	16,1	52,2	478,0	0,22	1,2	0	3,38	37,6	207	25,76	4
692	Кофейный напиток	200	1,80	2,8	32,4	156,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
144	Уха	200	15,9	8,7	27,5	249,0	0,20	0,33	0	0,3	0,01	0,22	0,66	2,33
	Хлеб пшеничный	60	4,32	2,00	29,62	156,62	0,234	0,246	0	0,384	3,63	0,162	0,246	0,516
	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 обед		54,25	35,15	159,90	1174,04	0,752	50,54	0,4	4,308	113,60	225,196	58,032	8,12