«СОГЛАСОВАНО»
Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области
в г. Чапаевск
Главный санитарный врач
_____Л.А. Чапала
«16» 11 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Шикº»
_____Шамионов Р.А.

«СОГЛАСОВАНО»
ГБОУ СОШ №3
г.о. Чапаевск
_____

Примерное 10-и дневное меню

питания детей в осенне-зимний период, для ОВЗ посещающих: ГБОУ СОШ №1, №3, №4, №8, №9, ГБОУ ООШ №5, №12, №23, №21, «Чапаевский губернский колледж имени О.Колычева» г.о. Чапаевск.

2020-2021 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004года

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука 1996г.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Н.А. Лупея 1997г.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Сезон осень-зима

Категория 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			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
175	Каша молочная рис, пшено с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
87	Уха с рыбными консервами	200	1,3	0,1	0,0	101,37	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,00	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	135,92	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	61,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	38,00	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		23,1	47,90	72,05	1423,85	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

Сезон осень-зима

Категория детей 7-10 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Завтрак			**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
508	Гречка отварная	1/150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,00	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Колбаса отварная	100	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,00	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
37	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,00	36,00	20,00	0,4
	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
	ОБЕД													
88	Щи со свежей капустой на курином бул.	10/200	2,00	4,3	6,9	213,37	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/100	19,53	15,47	36,48	363,17	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/30	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
1111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	77,00	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	214,80	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	1578,00	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.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
176	Каша манная с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
130	Рассольник	200	14,11	11,13	3,14	217,55								
267	Шницель(говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	100	3,9	3,43	16,34	114,36	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0
349	Чай с сахаром	200	0,9	1,40	16,20	94,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
337	Фрукт	1шт	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	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		25,57	20,16	68,84	1582,15	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
177	Каша пшенная с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	221,47	0	0	0	0	0	0	0	0
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/100	1,77	3,11	14,01	91,31	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
377	Сок фруктовый (разливной)	200	1	0,00	25,40	60,88	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		25,57	20,16	68,84	2063.08	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.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
174	Каша рисовая с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,5	21,00	193,24	0	0	0	0	0	0	0	0
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	478,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	74,20	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
692	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	0,4	0,0	24,1	156,00	0	2,842	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		22,28	14,33	70,2	1709,08	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.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
175	Каша молочная рис, пшено с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
178	Уха с рыбными консервами	200	1,3	0,1	0,0	101,37	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	100	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	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	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		23,13	27,21	101,32	1362,70	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.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
508	Гречка отварная	1/150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,00	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Колбаса отварная	100	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,00	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
37	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,00	36,00	20,00	0,4
	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
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/200	2,2	4,5	12,7	100,00	0	0	0	0	0	0	0	0
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Макароны отварные	100	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61	0	0	0	0	0		0	0
701	Напиток из шиповника	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	1/60	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	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		23,52	14,93	95,09	1336,35	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.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
176	Каша манная с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
120	Рассольник со сметаной	10/200	11,11	10,2	11,12	217,55								
388	Биточки (из рыбы с/м)	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
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Кофейный напиток со сгущенкой	200	0,3	0	15,21	60,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Сыр (порционно)	20	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
1	Масло сливочное	10	0,1	8,4	0,06	77,00	0	0	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		24,16	9,36	99,79	1623,57	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			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
177	Каша пшенная с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	62	5,6	22,3	167	0	0	0	0	0	0	0	0
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Фрукт	1 шт.	2,60	2,29	10,88	76,19	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Кисель	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	1271.04	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

Категория –обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
174	Каша рисовая с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
140	Суп с вермишелью на курин бульоне	200	2,9	2,5	21	120	0	0	0	0	0	0	0	2,03
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	160,85	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3
692	Каша пшеничная рассыпчатая	100	1,8	2,8	32,4	156,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт.	2,5	0,2	1,2	57,11	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		34,78	20,37	108,94	1486,60	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992

Сезон осень-зима

Категория 11-18 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
175	Каша молочная рис, пшено с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
87	Уха с рыбными консервами	250	1,3	0,1	0,0	101,37	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042
332	Изделия макаронные отварные	150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09
601	Соус томатный	50	1,400	5,10	3,1	61,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
693	Какао с молоком	200	0,16	0,00	15,21	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	38,00	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		23,1	47,90	72,05	1423,85	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362

Сезон осень-зима

Категория детей 11-18 лет

1-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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
508	Гречка отварная	1/150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,00	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Колбаса отварная	100	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,00	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
37	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,00	36,00	20,00	0,4
	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
	ОБЕД													
88	Щи со свежей капустой на курином бул.	10/250	2,00	4,3	6,9	213,37	0	0	0	0	0	0	0	0
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/100	19,53	15,47	36,48	363,17	0	0,854	0	0	0	0	0	0
15	Сыр(порциями)	1/30	7,8	7,95	1,05	106,68	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66
1111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	77,00	0	0	0	0	0	0	0	0
686	Компот из сухофруктов	200	1,96	0,40	51,70	214,80	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	1578,00	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя среда

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
176	Каша манная с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
130	Рассольник	250	14,11	11,13	3,14	217,55								
267	Шницель(говяжий)	1/50	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	150	3,9	3,43	16,34	114,36	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0
349	Чай с сахаром	200	0,9	1,40	16,20	94,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
337	Фрукт	1шт	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	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		25,57	20,16	68,84	1582,15	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

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			
ЗАВТРАК			**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
177	Каша пшенная с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	221,47	0	0	0	0	0	0	0	0
290	Бефстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
312	Картофельное пюре	1/150	1,77	3,11	14,01	91,31	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78
377	Сок фруктовый (разливной)	200	1	0,00	25,40	60,88	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		25,57	20,16	68,84	2063.08	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
174	Каша рисовая с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
112	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	2,9	2,5	21,00	193,24	0	0	0	0	0	0	0	0
443	Плов с говядиной	25/125	17,79	18,86	22,14	478,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3
40	Салат витаминный	100	2,65	4,66	21,02	74,20	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
692	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	0,4	0,0	24,1	156,00	0	2,842	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		22,28	14,33	70,2	1709,08	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя понедельник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
ЗАВТРАК			**белки**	**жиры**	**Углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
175	Каша молочная рис, пшено с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
178	Уха с рыбными консервами	250	1,3	0,1	0,0	101,37	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
508	Гречка отварная	150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	15,2	60,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый (консервированный)	25	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	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		23,13	27,21	101,32	1362,70	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя вторник

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
508	Гречка отварная	1/150	3,89	2,86	23,69	135,92	0,060	0,00	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73
601	Соус томатный	1/50	1,4	5,1	3,1	61,00	0	0	0	0	0	0	0	0
413	Колбаса отварная	100	6,00	14,53	0,54	140,11	0,019	0,00	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042
37	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,00	36,00	20,00	0,4
	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
	ОБЕД													
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/250	2,2	4,5	12,7	100,00	0	0	0	0	0	0	0	0
498	Тефтели (говядина и рис)	50	15,79	8,2	9,63	176,53	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168
332	Макароны отварные	150	2,65	4,66	21,02	136,96	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61	0	0	0	0	0		0	0
701	Напиток из шиповника	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	1/60	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	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		23,52	14,93	95,09	1336,35	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458

Категория обучающиеся 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
176	Каша манная с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
120	Рассольник со сметаной	10/250	11,11	10,2	11,12	217,55								
388	Биточки (из рыбы с/м)	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
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46
686	Кофейный напиток со сгущенкой	200	0,3	0	15,21	60,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0
43	Сыр (порционно)	20	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
1	Масло сливочное	10	0,1	8,4	0,06	77,00	0	0	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		24,16	9,36	99,79	1623,57	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	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			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
177	Каша пшенная с маслом	15/200	14,00	12,00	11,00	135,92	0,11	1,00	0	0	11,11	11,0	0	1,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	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
11	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/20	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	ОБЕД													
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	62	5,6	22,3	167	0	0	0	0	0	0	0	0
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	0,11	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
214	Фрукт	1 шт.	2,60	2,29	10,88	76,19	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91
639	Кисель	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	1271.04	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя пятница

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углеводы**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
174	Каша рисовая с маслом	15/20	11,1	10,1	0,33	186,00	0,22	0,33	0,6	0	11,11	0,1	0	0
377	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	60,88	0,040	8,00	0,44	1,6	40,0	36,0	20,0	0,4
11	Бутерброд с маслом и колбасой	30/10/30	5,11	1,00	0,55	199,00	0,1	0,11	0	0,3	1,22	1,0	0	0,2
	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
	ОБЕД													
140	Суп с вермишелью на курин бульоне	250	2,9	2,5	21	120	0	0	0	0	0	0	0	2,03
266	Котлета (говяжья)	50	13,8	11,76	0,00	160,85	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3
692	Каша пшеничная рассыпчатая	150	1,8	2,8	32,4	156,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	61	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1 шт.	2,5	0,2	1,2	57,11	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		34,78	20,37	108,94	1486,60	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992