

Муниципально-бюджетное учреждение «Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева»
Директор: Т.Н. Голденко
Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева
№1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева
Описание: муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева"
DN: C=RU, S=Красноярский край, STREET=663840, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Р-Н НИЖНЕИНГАШСКИЙ, П/Т НИЖНЯЯ ПОЙМА, МКР ЗВЕЗДНЫЙ, д. 6, СТР. 1*, L=п. Нижняя Пойма, Т=Директор, OU=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева", OTRN=1022400759204, OID.1.2.643.100.4=2428001122, ИИН=242800411597, E=vitalii_guluyevov@mail.ru, G=Тамара Николаевна, SN=Голденко, CN=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева"
Основание: мною рассмотрен этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.27 11:33:01+07'00
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева»

«27» сентября 2023 год
Т.Н. Голденко

ЦИКЛИЧНОЕ

Десятидневное меню для организации питания детей
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Решотинская средняя школа №1 имени Героя Советского Союза В.П. Лаптева»,
работающем на сырье

шт. Нижняя Пойма, 2023 год

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	52	0,14	176	7	100	0,2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	41,63	0,54	143,12	48,96	186,05	1,32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
	итого за завтрак	560,00	19,10	19,10	65,10	508,70	0,48	118,21	2,61	510,92	82,32	417,47	2,73
	ОБЕД												
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя р	200	5	5,8	11,3	116,9	0,04	103,29	6,42	25,55	15,32	40,39	0,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	0,1	118,61	33,22	96,99	55,69	267,92	4,2
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	итого за обед	864,00	37,20	32,60	96,70	829,70	0,32	230,12	54,640	243,72	118,10	439,26	10,70
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,30	51,70	161,80	1338,40	0,80	348,33	57,25	754,64	200,42	856,73	13,43

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	2,4	10,56	10,96	32,36	0,37
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,09	19,04	8,16	31,59	22,59	67,58	0,83
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	80	14	5,3	6,9	130,9	0,11	23,33	0,23	21,09	19,12	128,6	0,59
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	80	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за завтрак	550,00	23,90	11,20	69,60	475,30	0,33	209,67	91,86	158,45	67,53	273,54	3,08
	ОБЕД												
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	121,01	4,01	26,54	27,66	76,34	1,41
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	22,92	1,27	50,16	20,93	149,96	2,21
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за обед	874,00	37,50	25,60	126,30	886,60	0,58	170,62	24,28	182,08	216,53	529,79	15,93
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,40	36,80	195,90	1361,90	0,91	380,29	116,14	340,53	284,06	803,33	19,01

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,2	277	0,08	44,88	0,06	208,38	14,5	133,77	1,03
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за завтрак	560,00	18,70	13,40	82,20	524,50	0,20	68,13	12,74	403,26	65,22	303,25	5,20
	ОБЕД												
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	24,41	8,15	14	8,22	31,24	0,63
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мяс	200	8,6	6,1	13,9	144,9	0,09	102,43	7,46	18,07	25,72	92,08	1,39
54-12м	Плов с курицей	230	31,3	9,3	38,2	361,8	0,1	169,05	2,72	86,73	124,58	268,54	2,31
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4	0	0,17	0,02	64,18	2,18	4,09	0,42
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
	итого за обед	874,00	50,60	22,90	97,30	798,40	0,58	320,26	19,12	320,54	203,18	584,85	6,91
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,30	36,30	179,50	1322,90	0,78	388,39	31,860	723,80	268,40	888,10	12,11

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	68,16	0,38	298,57	43,25	387,57	1,14
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
	итого за завтрак	540,00	49,40	20,10	61,00	621,90	0,40	105,65	1,67	571,69	95,72	617,26	2,64
	ОБЕД												
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	732,9	3,63	13,5	15,57	22,38	0,66
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	104,95	10,76	37,48	13,13	30,97	0,48
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	18,36	0	106,65	23,59	72,57	0,49
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7	0,11	19,36	0,72	29,62	20,75	134,7	0,75
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
	итого за обед	824,00	30,50	29,00	116,40	849,60	0,30	896,36	15,400	319,37	102,34	360,72	4,74
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		79,90	49,10	177,40	1471,50	0,70	1002,0	17,070	891,06	198,06	977,98	7,38

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г	Рагу из овощей	120	2,3	6	10,9	106,7	0,06	247,48	9,72	50,63	22,99	56,19	0,81
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	1,48	0,38	20,86	17,54	123,04	1,57
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
	<i>итого за завтрак</i>	550,00	17,70	18,60	64,20	494,40	0,19	254,96	26,10	110,69	63,53	225,93	8,15
	ОБЕД												
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0,5	1,8	3	30,4	0,01	0,46	1,52	12,8	7,3	14,34	0,47
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	103,93	5,54	21,08	19,71	51,39	0,71
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	27,52	3,24	119,12	100,15	197,89	1,67
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	15,54	0,03	22,67	1,71	11,46	0,05
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
	<i>итого за обед</i>	914,00	50,70	21,70	110,50	839,90	0,59	259,97	11,420	511,56	198,21	536,58	6,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,40	40,30	174,70	1334,30	0,78	514,93	37,520	622,25	261,74	762,51	14,63

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	78	0,21	264	10,5	150	0,3
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	26,38	0,61	148,78	27,96	134,28	0,41
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
	<i>итого за завтрак</i>	580,00	19,80	18,50	67,80	516,00	0,17	127,63	13,50	605,66	87,78	447,26	4,77
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,3	3,5	7,5	78,3	0,03	122,83	6,12	24,67	16,53	34,38	0,76
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,04	20,25	0	56,46	17,45	142,57	0,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,07	19,91	0,11	35,91	23,55	165,12	2,3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	<i>итого за обед</i>	874,00	36,90	34,90	118,80	935,90	0,54	218,27	11,060	302,70	112,84	574,45	9,03
	<i>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД</i>		56,70	53,40	186,60	1451,90	0,71	345,90	24,560	908,36	200,62	1021,71	13,80

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	120	2,5	4,2	15,9	111,5	0,09	19,04	8,16	31,59	22,59	67,58	0,83
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	80	12,6	9	10,1	172,2	0,1	17,21	0,64	26,33	18,45	119,73	0,67
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
	итого за завтрак	580,00	22,60	17,20	56,90	472,90	0,49	112,01	10,680	252,49	71,57	326,93	2,87
	ОБЕД												
54-24с	Суп картофельный с макаронными и	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	97,15	5,29	11,97	16,84	44,46	0,71
54-9м	Жаркое по-домашнему	230	23,1	21,6	19,8	365,6	0,16	31,35	10,97	30,12	51,25	265,35	3,95
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	итого за обед	864,00	34,80	25,30	105,40	788,90	0,41	136,72	31,260	163,27	115,18	440,76	10,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,40	42,50	162,30	1261,80	0,90	248,73	41,940	415,76	186,75	767,69	13,53

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	14,2	6,4	204,7	0,09	164,96	1,96	133,14	25,26	219,22	2,07
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за завтрак	560,00	23,60	27,50	43,50	514,50	0,42	247,45	3,25	410,66	79,13	458,41	3,70
	ОБЕД												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с м	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	121,52	23,11	27,79	10,4	19,21	0,36
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,07	104,22	8,42	27,56	20,2	50,49	0,76
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	18,36	0	106,65	23,59	72,57	0,49
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	5,67	0,56	29,68	57,64	129,35	1,23
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
	итого за обед	974,00	35,00	23,60	139,50	911,00	0,36	263,06	51,360	253,72	160,52	397,91	11,22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,60	51,10	183,00	1425,50	0,78	510,51	54,610	664,38	239,65	856,32	14,92

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0,05	14,69	0	84,66	5,76	32,56	0,59
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	17,7	0,1	31,92	20,93	146,77	2,05
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	80	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
	итого за завтрак	580,00	26,70	27,60	77,90	667,60	0,42	185,71	80,93	355,00	54,88	328,17	3,72
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6	0,07	154,7	5,26	61,9	22,87	92,64	0,77
54-9г	Рагу из овощей с мясом	230	28,5	28	14,1	422,5	0,15	352,6	12,38	157,9	58,39	312,64	4,51
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за обед	864,00	41,90	36,30	94,00	870,50	0,39	584,76	32,960	355,06	139,31	539,18	11,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,60	63,90	171,90	1538,10	0,81	770,47	113,89	710,06	194,19	867,35	15,04

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	19,19	0	46,62	120,16	180,99	4,05
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	0,06	24,46	2,88	105,88	89,03	175,9	1,49
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
	итого за завтрак	510,00	39,20	9,70	80,30	566,10	0,34	94,91	7,95	178,19	227,69	406,43	8,98
	ОБЕД												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	64,38	11,46	16,8	10,04	18,39	0,46
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9	0,14	121,01	4,01	26,54	27,66	76,34	1,41
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,8	5,9	7,7	147,3	0,12	26,24	0,26	23,72	21,51	144,67	0,67
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	44	2,9	0,5	17,4	86,1	0,07	0	0	12,76	20,68	66	1,72
	итого за обед	914,00	37,40	20,90	103,60	752,50	0,81	259,93	26,740	316,19	137,95	539,45	6,79
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		76,60	30,60	183,90	1318,60	1,15	354,84	34,69	494,38	365,64	945,88	15,77
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		65,32	45,57	177,70	1382,49	0,83	486,44	52,95	652,52	239,95	874,76	13,96

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	52	0,14	176	7	100	0,2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,23	52,04	0,68	178,9	61,2	232,56	1,64
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	1,16	67	4,56	8,52	0,77
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за завтрак	630,00	22,70	21,9	84,4	624,3	0,56	128,62	2,750	550,7	97,36	476,98	3,27
	ОБЕД												
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяной)	250	6,2	7,2	14,1	146,1	0,04	129,11	8,03	31,94	19,16	50,49	0,62
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	0,11	128,92	36,11	105,43	60,54	291,22	4,57
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
	итого за обед	946,00	41,70	36,30	107,60	923,90	0,35	266,25	59,140	260,23	125,83	473,66	11,09
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		64,40	58,20	192,00	1548,20	0,91	394,87	61,890	810,93	223,19	950,64	14,36

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-20з	Овощи по сезону	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	18	2,4	10,56	10,96	32,36	0,37
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	29,16	0,29	26,36	23,9	160,75	0,74
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	80	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за завтрак	610,00	28,80	13,70	80,10	559,30	0,39	220,26	93,960	173,62	79,35	329,08	3,54
	ОБЕД												
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	151,26	5,01	33,17	34,58	95,43	1,76
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	0,05	25,46	1,41	55,74	23,26	166,62	2,46
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
	итого за обед	976,00	43,70	29,30	144,40	1015,40	0,68	207,25	25,420	205,29	248,85	602,74	17,24
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		72,50	43,00	224,50	1574,70	1,07	427,51	119,380	378,91	328,20	931,82	20,78

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	56,1	0,07	260,47	18,12	167,21	1,28
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за завтрак	630,00	23,00	15,90	101,60	640,50	0,25	79,35	12,75	459,35	71,64	349,69	5,67
	ОБЕД												
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,03	24,41	8,15	14	8,22	31,24	0,63
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мяс	250	10,8	7,6	17,4	181,1	0,11	128,04	9,32	22,59	32,15	115,1	1,74
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	183,75	2,95	94,27	135,41	291,89	2,51
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
	итого за обед	966,00	57,40	25,40	116,90	926,10	0,64	360,70	21,23	338,18	222,53	641,81	7,78
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		80,40	41,30	218,50	1566,60	0,89	440,05	33,980	797,53	294,17	991,50	13,45

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	49,4	17,8	36,1	502,1	0,1	85,19	0,48	373,21	54,06	484,46	1,43
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
	итого за завтрак	600,00	60,00	23,80	73,10	745,80	0,43	122,68	1,77	648,33	107,93	720,65	3,04
	ОБЕД												
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	732,9	3,63	13,5	15,57	22,38	0,66
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	131,18	13,46	46,84	16,41	38,72	0,6
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	22,03	0	127,98	28,3	87,09	0,59
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3	0,13	21,51	0,8	32,91	23,06	149,67	0,83
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	108,08	2,11	4,31	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	926,00	35,00	32,60	133,10	966,10	0,36	928,41	18,18	355,03	111,68	398,96	4,94
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		95,00	56,40	206,20	1711,90	0,79	1051,1	19,950	1003,36	219,61	1119,61	7,98

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК												
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	309,35	12,16	63,29	28,74	70,24	1,02
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9	0,05	1,85	0,47	26,07	21,93	153,8	1,97
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Фрукт	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
	итого за завтрак	620,00	22,70	23,20	78,30	612,30	0,25	317,20	28,63	132,56	76,47	283,74	8,98
	ОБЕД												
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0,5	1,8	3	30,4	0,01	0,46	1,52	12,8	7,3	14,34	0,47
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	129,92	6,93	26,35	24,64	64,24	0,89
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	22,03	0	127	8,63	48,84	0,88
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	30,58	3,6	132,35	111,28	219,88	1,86
54-1соус	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	15,54	0,03	22,67	1,71	11,46	0,05
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9	0,04	0	0	7,25	11,75	37,5	0,98
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0	0	8	5,6	26	0,44
	итого за обед	985,00	54,90	24,10	113,10	889,00	0,61	292,69	13,170	545,72	206,78	551,06	6,26
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		77,60	47,30	191,40	1501,30	0,86	609,89	41,800	678,28	283,25	834,80	15,24

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	52	0,14	176	7	100	0,2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,07	32,97	0,77	185,97	34,95	167,86	0,51
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0,68	167,68	34,32	130,28	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	6	12	19,2	10,8	13,2	2,64
	итого за завтрак	640,00	20,20	17,10	84,70	573,30	0,22	108,22	13,590	558,85	94,07	443,84	4,99
	ОБЕД												
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9	0,04	153,54	7,65	30,84	20,67	42,98	0,95
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5	0,05	24,3	0	67,75	20,95	171,08	0,97
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	22,12	0,12	39,9	26,17	183,46	2,56
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	36	2,4	0,4	12	61,5	0,06	0	0	12,6	16,92	56,88	1,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	976,00	41,80	38,50	132,70	1044,60	0,59	255,24	12,600	327,99	122,14	633,78	9,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,00	55,60	217,40	1617,90	0,81	363,46	26,190	886,84	216,21	1077,62	14,54

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	10,2	39,49	28,23	84,47	1,03
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3	0,13	21,51	0,8	32,91	23,06	149,67	0,83
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за завтрак	650,00	27,90	20,80	73,20	590,80	0,58	121,07	12,880	270,97	84,62	386,76	3,45
	ОБЕД												
54-24с	Суп картофельный с макаронными и	250	6	2,7	19,4	126,1	0,08	121,44	6,61	14,96	21,05	55,57	0,89
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	34,08	11,92	32,74	55,7	288,42	4,29
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,02	0,72	0	76,42	7,31	22,45	0,54
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	946,00	39,10	27,70	117,70	877,00	0,46	163,74	33,530	170,56	122,88	475,94	11,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		67,00	48,50	190,90	1467,80	1,04	284,81	46,410	441,53	207,50	862,70	14,53

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	45	0	2,4	0	3	0,02
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	17,7	8	255,9	0,12	206,2	2,45	166,43	31,58	274,02	2,59
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	13,29	0,52	148,32	30,67	106,79	1,06
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
	итого за завтрак	620,00	27,60	31,10	50,00	589,10	0,47	288,69	3,74	445,95	86,85	519,71	4,33
	ОБЕД												
54-8з	Салат из белокочанной капусты с м	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	121,52	23,11	27,79	10,4	19,21	0,36
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1	0,08	130,28	10,53	34,45	25,25	63,11	0,95
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	22,03	0	127,98	28,3	87,09	0,59
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	6,3	0,63	32,98	64,05	143,72	1,37
54-2соус	Соус белый основной	40	1,1	1,5	1,7	25	0	5,79	0,27	3,28	0,91	3,79	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	6	4,2	19,5	0,33
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	5	10	16	9	11	2,2
	итого за обед	996,00	37,30	26,00	138,20	936,10	0,35	290,92	48,540	272,92	167,03	415,42	10,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		64,90	57,10	188,20	1525,20	0,82	579,61	52,280	718,87	253,88	935,13	14,45

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	18,36	0	105,83	7,19	40,7	0,73
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2	0,08	22,12	0,12	39,9	26,17	183,46	2,56
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	31,08	0,06	32,1	3,43	22,98	0,1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	80	81,52	2,96	2,96	0,54
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,24	22	0,7	108	16	94	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0	0	7	4,9	22,75	0,39
	итого за завтрак	625,00	31,40	31,90	89,60	771,90	0,44	191,60	80,88	374,35	60,65	366,85	4,42
	ОБЕД												
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	0,08	193,37	6,57	77,38	28,59	115,8	0,97
54-9г	Рагу из овощей с мясом	250	31,8	31,8	16,9	481,3	0,16	419	14,83	181,07	67,43	353,62	5,09
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	69,96	0,32	90,5	18,27	25,4	0,58
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	7,5	15	24	13,5	16,5	3,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	14,3	70,4	0,06	0	0	10,44	16,92	54	1,4
	итого за обед	946,00	47,80	41,80	106,70	994,10	0,43	689,83	36,720	395,39	153,11	604,32	12,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		79,20	73,70	196,30	1766,00	0,87	881,43	117,60	769,74	213,76	971,17	16,42

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			н ценност (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	А	С	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК												
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	23,03	0	55,94	144,19	217,19	4,86
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	30,58	3,6	132,35	111,28	219,88	1,86
54-3соус	Соус красный основной	40	1,3	1	3,6	28,2	0,01	51,26	1,07	3,69	4,9	9,54	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0	0	10	7	32,5	0,55
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0	4	14	8	14	2,8
	итого за завтрак	570,00	48,10	11,60	92,60	667,20	0,43	104,87	8,67	215,98	275,37	493,11	10,27
	ОБЕД												
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	64,38	11,46	16,8	10,04	18,39	0,46
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	151,26	5,01	33,17	34,58	95,43	1,76
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	28,56	12,25	47,38	33,88	101,37	1,24
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6	0,13	29,16	0,29	26,36	23,9	160,75	0,74
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,3	0,04	66,08	3,83	7,18	0,73
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0	0	11,6	18,8	60	1,56
Пром.	Йогурт 2.5%	110	3,7	2,8	6,1	63,9	0,26	24,2	0,77	118,8	17,6	103,4	0,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0	0	12	8,4	39	0,66
	итого за обед	1000,00	41,10	23,40	110,70	816,50	0,87	297,86	29,820	332,19	151,03	585,52	7,26
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		89,20	35,00	203,30	1483,70	1,30	402,73	38,490	548,17	426,40	1078,63	17,53
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		75,22	51,61	202,87	1576,33	0,94	543,55	55,80	703,42	266,62	975,36	14,93