



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ №2»

О.А. Воронина

«18 февраля» 2021г.

Приказ № 14/1 от 18.02.2021г.

ЦИКЛИЧНОЕ

**десятидневное меню для организации питания детей в
муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Тинская средняя школа №2»
работающем на сырье**

2021г.

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
120-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00	24,00	36,00	10,00	0,40
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		14,00	20,26	96,18	629,43	0,18	15,00	60,03	158,20	228,74	52,78	5,36
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
65	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93	38,38	45,94	19,02	0,87
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		32,47	28,58	96,60	761,78	0,37	51,25	30,85	192,79	356,66	110,41	6,16
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		46,47	48,84	192,78	1391,21	0,55	66,25	90,88	350,99	585,40	163,19	11,52

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70\30	9,70	14,97	15,05	208,86	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	итого за завтрак		18,87	20,99	100,06	631,91	0,19	5,40	17,50	51,49	234,53	40,19	4,79
	ОБЕД												
45	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50	0,00	0,00
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	137,50	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	итого за обед		35,57	21,56	125,08	794,20	0,63	27,21	57,03	276,68	647,05	171,98	8,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,44	42,55	225,14	1426,11	0,82	32,61	74,53	328,17	881,58	212,17	13,12

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
144	запеканка из творога	200	29,22	10,50	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67	1,06
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		37,93	16,34	81,46	649,08	0,21	1,91	67,52	503,31	599,17	83,41	1,71
	ОБЕД												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30
55	суп с крупой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68	0,42
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,10	0,00	30,80	63,21	18,20	0,80
335	соус сметанный	30	0,60	1,56	1,68	23,40	0,01	0,00	9,00	8,40	13,80	1,80	0,06
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		29,62	24,31	141,48	895,99	0,36	35,94	9,00	194,89	351,34	170,48	13,12
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		67,55	40,65	222,94	1545,07	0,57	37,85	76,52	698,20	950,51	253,89	14,83

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
265	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57	2,55
	ГП соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
	ГП хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	ГП хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		25,63	20,89	90,43	633,69	0,23	31,93	0,57	150,25	299,54	88,47	7,55
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00	1,30
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50	0,75
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
	ГП кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ГП хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
	ГП хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		29,55	28,71	123,49	868,93	0,31	20,10	37,50	264,09	564,23	97,89	6,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,18	49,60	213,92	1502,62	0,54	52,03	38,07	414,34	863,77	186,36	13,78

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
171	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,80	176,00	0,02	4,11	0,00	76,40	274,63	73,00	1,70
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		25,39	17,45	89,45	609,31	0,19	6,31	0,00	121,20	438,23	161,50	5,90
	ОБЕД												
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16	0,92
261	птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30	1,12
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,20	156,89	0,05	18,00	0,29	349,20	59,40	27,00	1,80
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		30,17	30,80	98,61	778,11	0,25	86,08	28,29	454,66	316,19	93,21	6,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,56	48,25	188,06	1387,42	0,44	92,39	28,29	575,86	754,42	254,71	12,18

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	0,40
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		18,82	25,16	75,05	586,63	0,14	0,86	134,41	573,20	501,04	63,96	2,32
	ОБЕД												
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	1,00
205	голубцы ленивые с соусом	70\30	7,10	8,13	10,54	118,93	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	1,98
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		18,84	21,99	109,02	674,88	0,73	142,49	79,45	254,97	392,01	132,44	10,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		37,66	47,15	184,07	1261,51	0,87	143,35	213,86	828,17	893,05	196,40	12,98

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
132	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00	2,05
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,57	1,64	3,50	38,94	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49	0,17
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		22,85	30,26	59,31	598,68	0,51	5,91	349,30	471,61	501,02	60,17	4,28
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
39	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70	1,34
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70\30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69	2,24
89	рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12,00	0,00	57,00	97,50	40,50	1,20
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		26,02	36,71	116,31	791,35	0,34	35,23	18,43	138,99	404,98	112,59	6,42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		48,87	66,97	175,62	1390,03	0,85	41,14	367,73	610,60	906,00	172,76	10,70

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20	3,08
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
	<i>итого за завтрак</i>		27,03	18,47	77,62	579,79	0,29	31,52	0,00	94,40	296,90	85,10	8,48
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
51	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,03	23,45	25,00	28,91	206,63	47,26	3,02
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,80	175,75	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0,00	20,00	3,88	55,40	18,00	0,36
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		35,22	26,90	128,61	902,03	0,39	37,98	112,18	289,29	749,73	189,17	7,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,25	45,37	206,23	1481,82	0,68	69,50	112,18	383,69	1046,63	274,27	16,34

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	1,5
217	котлета, биточек, шницель в ассортименте	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,04	0,10	0,00	30,80	63,21	18,20	0,80
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		18,57	17,04	78,14	529,17	0,15	15,80	0,94	353,40	182,91	66,50	5,56
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
53	суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	2,42
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	5,20
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		40,37	36,46	102,81	904,63	2,08	92,82	89,16	209,87	506,37	95,24	10,46
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,94	53,50	180,95	1433,80	2,23	108,62	90,10	563,27	689,28	161,74	16,02

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 6 до 10 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	12,46	6,89	6,44	137,50	0,12	8,20	14,88	74,50	329,15	79,70	1,80
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	1,54
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
	<i>итого за завтрак</i>		22,95	15,93	69,57	510,84	0,44	52,40	65,33	330,55	602,91	165,04	4,84
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	0,30
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	1,55
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	2,78
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	0,54
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<i>итого за обед</i>		26,84	26,96	121,14	784,54	0,49	188,92	43,58	136,59	429,14	137,18	10,97
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		49,79	42,89	190,71	1295,38	0,93	241,32	108,91	467,14	1032,05	302,22	15,81

	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (завтрак)		23,20	20,28	81,73	595,85	0,25	16,70	69,56	280,76	388,50	86,71	5,08
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (обед)		30,47	28,30	116,32	815,64	0,60	71,80	50,55	241,28	471,77	131,06	8,65
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		53,67	48,58	198,04	1411,50	0,85	88,51	120,11	522,04	860,27	217,77	13,73

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0,00	25,00	30,00	45,00	12,50	0,50
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		16,59	22,41	111,24	695,72	0,21	15,00	65,03	167,40	251,84	57,88	5,74
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
66	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,80	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0,00	40,00	234,98	54,76	3,49
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		38,90	35,00	124,96	956,97	0,47	60,89	48,99	224,13	436,21	132,37	7,54
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,49	57,41	236,20	1652,69	0,68	75,89	114,02	391,53	688,05	190,25	13,28

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	11,15	17,38	18,22	240,51	0,08	0,56	20,00	30,24	169,60	25,29	2,75
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		22,46	24,60	117,58	738,57	0,24	5,96	20,00	70,64	276,70	49,89	5,73
	ОБЕД												
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,20	1,80	0,00	0,00
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0,00	0,00	39,60	178,20	43,20	3,06
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,12	9,51	14,88	86,88	329,20	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		38,43	22,48	146,18	937,05	0,73	30,47	61,32	288,88	697,30	183,68	9,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,89	47,08	263,76	1675,62	0,97	36,43	81,32	359,52	974,00	233,57	15,07

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога	250	44,00	12,10	35,50	570,00	1,25	0,83	50,00	283,34	458,33	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20	0,06
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		53,47	18,02	92,69	901,00	1,37	2,07	77,52	561,98	699,63	96,47	2,10
	ОБЕД												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0,00	11,03	54,64	21,22	0,50
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,08	0,20	0,00	44,00	129,00	26,00	1,20
336	соус сметанный	40	0,80	1,08	2,24	31,19	0,01	0,00	11,90	11,19	18,39	2,39	0,07
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		38,20	30,25	169,09	1102,42	0,45	36,63	11,90	221,72	472,63	201,61	14,59
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		91,67	48,27	261,78	2003,42	1,82	38,70	89,42	783,70	1172,26	298,08	16,69

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		32,01	26,00	108,16	774,03	0,29	35,52	0,71	174,32	376,45	106,07	8,66
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,60	240,00	36,00	1,56
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	19,37	22,08	16,76	342,93	0,08	0,00	25,00	49,40	185,53	31,70	3,28
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		39,75	39,92	153,24	1128,05	0,40	25,06	45,00	329,80	680,43	127,50	8,38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		71,76	65,92	261,40	1902,08	0,69	60,58	45,71	504,12	1056,88	233,57	17,04

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		30,40	20,61	106,55	724,18	0,38	6,43	47,18	140,70	519,70	191,01	6,90
	ОБЕД												
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33,00	0,00	47,10	88,92	34,99	1,10
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,40	39,90	32,90	155,99	19,00	1,16
303	капуста тушеная	200	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93	1,99
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		40,57	40,64	116,34	976,10	0,32	93,95	40,22	515,54	404,44	112,17	7,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		70,97	61,25	222,89	1700,28	0,70	100,38	87,40	656,24	924,14	303,18	14,09

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
60	суп молочный с макронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30,00	141,60	115,66	19,20	0,48
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		21,26	26,83	87,27	658,44	0,17	0,98	139,41	600,00	505,80	69,76	2,68
	ОБЕД												
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60,00	30,00	60,00	54,00	21,60	1,20
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	168,79	0,40	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,80	48,00	100,80	36,00	1,20
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		23,84	26,15	124,37	831,61	0,86	136,78	69,12	292,07	457,35	143,57	11,87
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		45,10	52,98	211,64	1490,05	1,03	137,76	208,53	892,07	963,15	213,33	14,55

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,80	276,35	0,47	0,81	312,50	132,50	252,50	21,25	2,56
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,57	1,64	3,50	38,94	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00	0,40
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		27,76	37,43	77,65	754,49	0,64	6,07	429,76	504,81	575,60	68,52	5,17
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
40	рассольник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,90	36,84	1,61
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	11,15	17,38	18,22	240,51	0,08	0,56	20,00	30,24	169,60	25,29	2,75
90	рагу из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,40	0,00	68,40	117,00	48,60	1,44
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		28,09	45,32	148,16	949,37	0,44	44,80	21,12	188,92	495,00	142,53	8,14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		55,85	82,75	225,81	1703,86	1,08	50,87	450,88	693,73	1070,60	211,05	13,31

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0,00	40,00	234,98	54,76	3,49
366	чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
382-386	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	12,00	16,50	13,50	3,30
	<i>итого за завтрак</i>		31,42	21,01	88,68	664,51	0,35	35,69	0,00	116,00	351,18	99,86	9,37
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30,00	34,69	247,96	56,71	3,62
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,10	320,40	85,21	1,94
285	рис отварной	180	4,56	6,01	48,32	270,21	0,03	0,00	20,00	2,90	55,40	22,80	0,70
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		42,06	31,41	154,20	1072,01	0,45	45,47	117,18	313,09	823,26	213,52	9,50
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		73,48	52,42	242,88	1736,52	0,80	81,16	117,18	429,09	1174,44	313,38	18,87

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,20	156,89	0,05	18,00	0,29	349,20	59,40	27,00	1,80
216	котлета , биточек, шницель в ассортименте	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,06	0,20	0,00	44,00	90,30	26,00	1,20
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	<i>итого за завтрак</i>		24,97	23,17	91,92	663,86	0,19	18,90	0,99	428,00	234,00	81,40	6,54
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
53	суп картофельный с крупой и рыбными консе	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0,00	11,35	40,41	16,91	2,90
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55,00	88,77	21,12	373,75	43,70	6,52
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<i>итого за обед</i>		49,97	44,57	124,02	1099,37	2,54	107,48	108,77	234,98	627,85	116,86	12,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		74,94	67,74	215,94	1763,23	2,73	126,38	109,76	662,98	861,85	198,26	19,50

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

Возрастная категория : с 11 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
185	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,60	56,70	146,64	50,81	1,85
ГП	соковая продукция	200	1,00	0,00	11,50	45,00	0,02	9,60	0,00	78,00	14,00	20,00	0,40
ГП	кисломолочный напиток (йогурт)	100	2,90	2,50	4,00	60,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0,00	0,00	8,00	35,20	5,60	0,48
	итого за завтрак		26,69	18,42	82,59	598,51	0,50	60,49	71,48	355,58	641,49	189,29	5,71
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	1,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,80	40,70	117,31	46,26	1,86
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26,00	440,81	0,25	38,64	34,00	46,55	293,37	69,91	3,47
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0,00	0,00	12,00	38,40	8,40	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	итого за обед		33,77	33,40	143,62	948,24	0,63	204,21	53,80	171,65	540,18	168,97	12,67
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,46	51,82	226,21	1546,75	1,13	264,70	125,28	527,23	1181,67	358,26	18,38

	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (завтрак)		28,70	23,85	96,43	717,33	0,43	18,71	85,21	311,94	443,24	101,02	5,86
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ (обед)		37,36	34,91	140,42	1000,12	0,73	78,57	57,74	278,08	563,47	154,28	10,22
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ		66,06	58,76	236,85	1717,45	1,16	97,29	142,95	590,02	1006,70	255,29	16,08