

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы
Роспотребнадзора по Самарской области



в г. Чапаеве
Живильный санитарный врач
Л.А. Чапала

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



в г. Чапаеве
Живильный санитарный врач
Л.А. Чапала

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №23 г.о. Чапаевск
Директор



Примерное 10-и дневное меню

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

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

2021 учебный год.

«Согласовано» с комитетом по
образованию за организацию и
качество питания обучающихся
представитель комитета

Л.С. Васильева

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы.

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09				
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,27	28,96	89,77	857,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362				

№ Рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
ОБЕД																				
87	Уха с рыбными консервами	200	1,6	3,8	11,4	88,00	0	0	0	0	0	0	0	0						
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042						
332	Изделия макаронные отварные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,200	0,000	0	0	0	10,22	0	3,09						
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0						
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0						
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162						
	Всего в завтрак		21,87	32,76	101,17	945,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362						

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е							
ЗАВТРАК																	
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0		
15	Сыр(поршманн)	1/20	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66			
111	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	0,6	0,00	31,40	124,00	0	0,000	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		24,18	30,57	69,50	788,14	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08			

№ Рец	Присл пищ., наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р						Мg
ОБЕД																		
88	Ци со свежей капустой на курином бул. со сметаной	10/200	2,00	4,3	6,9	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0			
15	Сыр(поршман)	1/20	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66				
111	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	0,6	0,00	31,40	124,00	0	0,000	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		26,18	34,87	76,40	893,14	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08				

Сезон зима-весна

Категория — обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
267	Шиншель (говяжий)	1/50	7,9	7,2	8	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368				
321	Гороховое пюре	100	16	3,9	18,6	173,00	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77				
601	Сое томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,3	0,00	15,2	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1шт	0,1	0,0	26,4	102,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	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	1,0				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,258				
	Всего в завтрак		34,00	19,57	70,34	711,14	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98				

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са		Р	Mg
ОБЕД														
130	Рассольник со сметаной на курин. буль	200	2,1	4,5	13,6	103,00								
267	Шиншеля (говяжий)	1/50	7,9	7,2	8,00	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368
321	Гороховое пюре	100	16	3,9	18,6	173,00	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77
601	Соев томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,4	0,00	15,2	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Фрукт	1шт	0,1	0,0	26,4	102,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162
	Всего в завтрак		36,28	24,07	83,90	814,14	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.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ЗАВТРАК																		
290	Бифстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168				
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78				
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0				
	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,4	102,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		13,58	11,97	80,15	561,14	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98				

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ОБЕД																			
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	167,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
290	Бифстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168					
312	Картофельное пюре	1/100	2,1	4,5	14,01	109,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78					
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
377	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,40	102,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258	0,162				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		19,78	17,57	102,45	728,14	0,535	6,948	100,02	3,616	73,285	203,79	49,038	2,98					

Сезон зима-весна

Категория –обучающиеся 7-10 лет

1-ая неделя пятница

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,1	239,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168		
40	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17		
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	46,6	182,00	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		20,28	14,17	104,14	699,14	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758		

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
112	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	7,3	4,3	7,8	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,10	239,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3		
40	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	25,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17		
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0,0	46,60	182,00	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		27,38	18,4	111,94	804,14	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	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042				
508	Гречка отварная	100	5,8	5,2	28,4	186,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73				
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	40,00	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		24,78	31,55	73,73	684,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462				

№ Рец	Присеа пиши, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																		
178	Суп с говядиной тушеной и с макаронными изделиями	200	7,3	4,3	7,8	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042				
508	Гречка отварная	100	5,8	5,2	28,4	186,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73				
601	Соус томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
380	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0,3	0,0	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		32,08	35,85	81,53	789,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462				

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4		
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		20,58	38,57	59,24	699,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458		

№ Рец	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
124	Щи из свежей капусты на кур. бульоне со сметаной	10/200	2,2	4,5	12,7	105,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
498	Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14,7	27,00	2,7	312,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168		
701	Компот из свежей ягоды	200	1,0	0,00	25,40	58,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4		
23	Салат овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,0	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		22,78	43,00	71,94	804,14	0,504	49,174	0,44	4,44	108,53	127,334	63,606	5,458		

Сезон зима-весна

Категория обучающихся 7-10 лет

2-ая неделя среда

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
388	Быточки (из рыбы с/м)	50	9,5	4,00	4,1	87,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
511	Рис отварной	100	2,4	6,00	23,8	163,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095			
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46			
686	Чай с молоком и сахаром	180/20/20	1,6	1,6	17,3	87,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0			
43	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	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		25,88	23,07	83,44	706,14	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983			

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД																	
130	Расходник со сметаной на курин. буль	200	2,1	4,5	13,6	135,00											
388	Быточки (из рыбы с/м)	50	9,5	4	4,1	87,0	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,337	0,347	0,168			
511	Рис отварной	100	2,4	6,00	23,8	163,00	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095			
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46			
686	Чай с молоком и сахаром	180/20/20	0,3	0	15,21	120,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0			
43	Сыр (порционно)	30	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		27,98	27,57	97,04	841,14	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983			

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя четверг

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368		
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,4	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91		
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		20,86	18,93	102,24	655,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698		

№ Рец	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																		
139	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,2	5,6	22,3	167,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368	2,368	0,91		
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91	0,91	0,91		
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,40	124,00	0,000	0,000	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	0,258	0,162		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162	0,162	0,162		
	Всего в завтрак		27,06	24,53	124,54	822,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698	3,698	3,698		

Категория – обучающиеся 7-10 лет

2-ая неделя питания

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003				
302	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	26,1	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,03	18,53	101,81	685,14	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992				

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
ОБЕД			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	2,9	2,5	21	105,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03				
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3				
302	Изделия макаронные	100	3,89	2,86	23,69	147,00	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
601	Соус томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	26,10	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		22,93	21,00	122,81	790,14	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992				

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя понедельник

№ Рец	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042				
332	Изделия макаронные отварные	150	5,7	4,2	35,40	220,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09				
601	Соеус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0				
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,2	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		22,08	30,3	101,48	930,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362				

№ Рец	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ОБЕД																	
87	Уха с рыбными консервами	250	2,4	5,7	17,1	132,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,19	0,000	0,008	0,248	15,7	79,22	8,55	1,042			
332	Изделия макаронные отварные	150	5,7	4,2	35,40	220,00	0,200	0,000	0	0	10,22	0	0	3,09			
601	С оус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0			
	Икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	122,00	0	12,20	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		24,48	36,00	118,58	1062,14	0,614	8,665	0,008	2,799	51,485	150,912	19,509	5,362			

Сезон зима-весна

Категории – обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя вторник

№ Рец	Примечание наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ЗАВТРАК																			
366	Запеканка из творога запеченная со стуханным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	0			
15	Сыр(поршман)	1/20	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66					
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	77,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
686	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124,00	0	0,000	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		24,18	30,57	69,50	788,14	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08					

№ Рец	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД																	
88	Ци со свежей капустой на курином бул. со сметаной	10/250	3,00	6,3	10	157,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
366	Запеканка из творога запеченная со сгущенным молоком	20/130	15,00	13,30	13,70	310,00	0	0,854	0	0	0	0	0	0	0	0	
15	Сыр(поршман)	1/20	5,00	7,5	0,00	72,00	0,090	0,000	0	0,18	7,8	60,6	7,5	0,66			
111	Масло сливочное	1/10	0,1	8,3	0,06	77,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
686	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	31,40	124,00	0	0,000	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		27,18	36,87	79,50	945,64	0,285	1,052	0	0,516	11,205	60,687	7,749	1,08			

Сезон зима-весна

Категория –обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя среда

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р					Мg
ЗАВТРАК																	
267	Шницель (говядин)	150	7,9	7,2	8	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368			
321	Гороховое пюре	150	24	5,9	27,60	259,50	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77			
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0			
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,3	0,00	15,2	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0			
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		42,08	21,57	79,34	783,64	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98			

№ Рец	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ОБЕД																			
130	Расходник со сметаной на курин. буль	250	2,1	4,5	13,6	155,00													
267	Шницель(говяди)	150	7,9	7,2	8,00	129,00	0,056	0,00	0,00	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368					
321	Гороховое пюре	150	24	5,9	27,60	259,50	0,075	82,17	0	0,015	88,83	3,48	2,16	0,77					
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,07	0,00	0,00	0	0	0	0	0					
692	Чай с сахаром и лимоном	200/7/15	0,4	0,00	15,2	58,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0					
	Фрукт	1шт	5,1	4,6	0,0	88,0	0,07	0,0	100,0	0,18	22,0	77,0	5,0	1,0					
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162					
	Всего в завтрак		44,18	20,07	92,94	938,64	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98					

Сезон зима-весна

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
290	Бифстроганов из курицы с соусом сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168		
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	6,5	21,01	169,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78		
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,000	0,00	1,0	0,0	0,0	0,0	00,0		
	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,4	102,00	0,07	0,0	100,00	0,18	22,00	77,00	5,00	1,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		14,58	13,97	87,15	621,14	0,535	0,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98		

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																		
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	6,2	5,6	22,3	250,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
290	Бифстроганов из курицы (с соусом, сметанным)	50/50	7,6	6,00	0,2	85,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168				
312	Картофельное пюре	1/150	3,1	6,5	15,20	169,00	0,100	17,100	0	0,09	9,86	49,59	19,67	0,78				
692	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
377	Сок фруктовый	200	0,1	0,00	26,40	102,00	0,040	8,000	0,44	1,6	40	36	20	0,4				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,78	19,57	109,45	871,04	0,535	6,948	100,02	3,646	73,285	203,79	49,038	2,98				

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 11-18 лет

1-ая неделя питания

№ Рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,1	239,00	0,074	0,336	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168		
40	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	23,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	1,17		
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	46,6	182,00	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		20,28	14,17	104,14	699,14	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758		

№ Рец	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД																		
112	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	10,3	6,3	11,2	155,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
443	Плов с говядиной	25/125	14,9	8,5	26,10	239,00	0,165	0,900	0	2,535	28,20	155,30	19,32	3	1,17	0		
40	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73,00	0,15	23,65	0	0,135	14,79	74,39	29,51	0	0	0		
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0,0	46,60	182,00	0	2,842	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	0,162	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162	0,162	0		
	Всего в завтрак		30,28	20,4	115,34	854,14	0,419	29,016	0	2,54	44,525	74,834	30,106	1,758	1,758	0		

Сезон зима-весна

Категория –обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя понедельник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042				
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73				
601	Сырс томатный	1/50	1,4	2,4	4,2	44,0	0	0	0	0	0	0	0	0				
380	Чай с лимоном и сахаром	200/715	0,3	0,00	15,2	60,00	0	17	0	0	0	0	0	0				
	Горошек зеленый (консервированный)	25	7,8	7,95	1,05	40,00	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	0,125	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		27,68	34,15	87,93	777,14	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462				

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ОБЕД																	
178	Суп с говядиной тушеной и с макаронными изделиями	250	10,3	6,3	11,2	155,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
413	Сосиска отварная	56	6,00	14,53	0,54	149,00	0,019	0,000	0	0,285	15,7	79,22	8,55	1,042			
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279,00	0,060	0,000	0	0	18,33	0,01	2,04	0,73			
601	Сырс томатный	150	1,4	2,4	4,2	44,00	0	17	0	0	0	0	0	0			
380	Чай с лимоном и сахаром	200/715	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	0,125	0	0,192	1,815	0,081	0,125	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		37,98	40,45	99,13	998,32	0,283	1,038	0,12	0,711	338,935	241,317	25,839	2,462			

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя вторник

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.				Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
498	ЗАВТРАК		Омлет натуральный с колбасными изделиями	33/110	14.7	27.00	2.7	312.00	0.074	0.326	0	2.069	26.33	0.357	0.347	0.168	
701			Компот из свежей ягоды	200	1.0	0.00	25.40	58.00	0.040	8.000	0.44	1.6	40	3.6	20	0.4	
23			Салат овощной	100	1.4	10.1	6.8	124.00	0.045	15.00	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3	
			Хлеб пшеничный	30	2.16	1.0	14.81	156.62	0.117	0.123	0	0.192	1.815	0.081	0.123	0.258	
			Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.47	9.53	48.52	0.078	0.075	0	0.144	1.59	0.006	0.126	0.162	
			Всего в завтрак		23.52	14.93	95.09	699.14	0.504	49.174	0.44	4.44	108.53	127.334	63.606	5.458	

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

Категория обучающихся 11-18 лет

2-ая неделя среда

№ Рец	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																	
388	Бытчки (из Рыбы с/м)	50	9,5	4,00	4,1	87,00	0,074	0,326	0	2,069	26,33	0,357	0,347	0,168			
511	Рис отварной	150	3,5	9,00	35,7	244,50	0,09	0	0	0	27,495	0,015	3,06	1,095			
601	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,00	0,035	5,625	0	2,215	14,08	4,825	1,22	0,46			
686	Чай с молоком и сахаром	180/20/20	1,6	1,6	17,3	87,00	0	2,842	0	0	0	0	0	0			
43	Сыр (пропорционно)	30	7,6	7,6	9,7	120,00	0,045	15,00	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162			
	Всего в завтрак		26,98	26,07	95,34	787,64	0,404	18,366	0	2,705	81,23	16,949	17,162	4,983			

№ Рец	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД																	
130	Расходник со сметной на курин. буль	250	3.1	6.6	20.4	202.50											
388	Быточки (из рыбы с/м)	50	9.5	4	4.1	87.0	0.074	0.326	0	2.069	26.33	0.357	0.347	0.168			
511	Рис отварной	150	3.5	9.00	35.7	244.50	0.09	0	0	0	27.495	0.015	3.06	1.095			
601	Соус томатный	50	1.3	2.4	4.2	44.00	0.035	5.625	0	2.215	14.08	4.825	1.22	0.46			
686	Чай с молоком и сахаром	180/20/20	0.3	0	15.21	120.00	0	2.842	0	0	0	0	0	0			
43	Сыр (пропорционо)	30	7.6	7.6	9.7	120.00	0.045	15.00	0	0.3	24	16.5	13.5	3.3			
	Хлеб пшеничный	30	2.16	1.00	14.81	156.62	0.117	0.123	0	0.192	1.815	0.081	0.123	0.258			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.47	9.53	48.52	0.078	0.075	0	0.144	1.59	0.006	0.126	0.162			
	Всего в завтрак		28.78	31.07	113.65	690.14	0.404	18.366	0	2.705	81.23	16.949	17.162	4.983			

Сезон зима-весна

Категория – обучающиеся 11-18 лет

2-ая неделя четверти

№ Рей	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ЗАВТРАК																		
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368				
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,4	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91				
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,4	124,00	0,000	0,000	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162				
	Всего в завтрак		20,86	18,93	102,24	655,74	0,301	54,978	0	2,986	72,489	2,527	0,911	3,698				

№ Рей	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ОБЕД																		
139	Суп гороховый на курином бульоне	250	9,2	8,6	33,3	250,00	0	0	0	0	0	0	0	0				
451	Жаркое по-домашнему (курица)	50/150	16,78	17,46	20,1	224,60	0,056	0,326	0	2,64	9,864	0,12	0,072	2,368				
214	Сок фруктовый	200	0,1	0	26,1	102,00	0,05	25,65	0	0,01	59,22	2,32	0,59	0,91				
639	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	31,40	124,00	0,000	0,000	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		30,06	27,53	135,24	905,74	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	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	2,003		
302	Изделия макаронные	150	5,7	4,2	35,4	220,50	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572		
601	Соев томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	1 шт	0,1	0	26,1	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	58,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в завтрак		21,84	19,87	113,4	758,64	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992		

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
140	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	4,3	3,7	31,5	155,00	0	0	0	0	0	0	0	2,03		
266	Котлета (говяжья)	50	10,9	9,1	8,5	129,00	0,048	0,0	0	2,2	7,123	0,101	0,048	3		
302	Изделия макаронные	150	5,7	4,2	35,4	220,50	0,000	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572		
601	Соев томатный	50	1,4	5,1	3,1	44,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Фрукт	1 шт.	0,1	0	26,10	102,00	0	0	0	0	0	0	0	0		
376	Чай с сахаром	200	0,26	0	16,08	124,00	0	0,440	0	0	14,45	3,608	2,64	0,572		
	Хлеб пшеничный	30	2,16	1,00	14,81	156,62	0,117	0,123	0	0,192	1,815	0,081	0,123	0,258		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,47	9,53	48,52	0,078	0,075	0	0,144	1,59	0,006	0,126	0,162		
	Всего в обед		26,14	23,57	145,02	979,64	0,36	1,538	0	2,871	46,055	158,995	22,209	3,992		