Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по
Новосибирской области в городе Бердске
_____ Д.С. Таран
«_29_» _08_ _____2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 5
_____ О.И. Гареева
«_21_» _августа_ _____2020

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания обучающихся МБОУ СОШ № 5 на 2020-2021 учебный год

Составил: и.о. заведующей столовой МБОУ СОШ №5
Кравец Т.Н.

ПРИМЕРНОЕ ОСЕННЕ- ЗИМНЕЕ МЕНЮ МБОУ СОШ №5 г. Бердска

День 1

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**25,28**	**22,95**	**99,15**	**684,50**	**0,40**	**3,33**	**115,57**	**2,13**	**557,70**	**572,43**	**119,03**	**4,30**
232	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	250	8,08	10,15	32,05	252,00	0,18	1,93	53,25	0,58	197,40	235,43	60,63	1,33
	Сахарный песок	6,25												0,02
	Масло сливочное	6,25												
	Овсяные хлопья "Геркулес"	31,25												
	Соль поваренная йодированная	1,25												
	Молоко	147,5												
63	**Бутерброды с сыром**	45	6,90	9,10	9,90	149,00	0,03	0,10	62,30	0,30	206,80	135,50	13,90	0,37
	сыр	20												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	20												
465	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	Сахарный песок	10												
	Кофейный напиток	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Банан	150												
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**36,21**	**36,21**	**100,66**	**945,23**	**0,45**	**31,91**	**126,53**	**2,62**	**172,89**	**485,77**	**198,74**	**10,61**
148	**Овощи натуральные (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурец свежий	100												
95	**Борщ с капустой и картофелем**	250	3,77	6,35	9,67	109,72	0,03	19,93	0,00	0,10	47,75	34,13	15,55	0,93
	Свекла	50												
	Томат-пюре	7,5												
	Сахарный песок	2,5												
	Сметана	12,5												
	Лук репчатый	12												

	Морковь	15,7												
	Капуста белокочанная	25												
	картофель	26,7												
	Масло растительное	5												
	Лимонная кислота	3,75												
	Соль поваренная йодированная	2												
371	**Кнели из кур с рисом**	100	16,86	19,29	6,71	267,14	0,07	0,86	84,43	0,57	25,57	110,29	21,86	1,47
	Крупа рисовая	9,14												
	соль йодированная	0,42												
	молоко	10,75												
	Куриная грудка (филе)	94,28												
	Масло сливочное	4												
420	**Соус томатный с овощами**	35	0,43	2,56	1,69	31,61	0,01	0,62	13,30	0,09	4,13	7,70	3,38	0,00
	Лук репчатый	1,4												
	Морковь	1,36												
	соль йодированная	0,35												
	Масло сливочное	4,1												
	Мука пшеничная	1,75												
	Томат-пюре	5,25												
	Сахарный песок	0,63												
202	**Каша гречневая рассыпчатая**	180	6,75	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	28,80	0,50	16,94	161,15	106,45	3,61
	Масло сливочное	7,2												
	Гречневая крупа	54												
495	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Смесь сухофруктов	20												
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ОБЕД № 2 15:00 -16:00		**46,28**	**37,68**	**106,65**	**953,62**	**0,34**	**15,05**	**145,80**	**3,47**	**122,18**	**433,47**	**97,94**	**8,93**
19	**Салат из свежих помидоров и яблок**	**100**	0,80	6,30	6,00	83,00	0,05	15,50	0,00	4,00	15,10	19,40	14,90	1,37
	Масло растительное	6												
	соль йодированная	0,25												
	помидоры свежие	57												
	яблоки	38,7												
111	**Солянка из птицы**	250	13,32	12,82	3,47	182,70	0,05	2,85	78,62	0,41	42,75	99,62	25,30	1,67
	Курица, 1 категории	29,62												
	Томат-пюре	12,5												

	Масло сливочное	5												
	Огурцы соленые	24,75												
	Лук репчатый	24,55												
	Лимон	5,17												
	Бульон куриный	225												
327	**Гуляш из говядины**	120	18,70	17,00	4,20	245,00	0,04	0,60	26,00	0,70	16,39	155,90	23,50	2,67
	Говядина, лопаточная часть	111												
	Томат-пюре	11												
	Масло сливочное	6,5												
	Мука пшеничная	3,7												
	Лук репчатый	14,2												
	соль йодированная	0,5												
256	**Макаронные изделия отварные**	180	6,66	6,66	35,48	228,42	0,07	0,00	41,18	1,01	16,54	54,45	10,64	1,29
	Соль поваренная йодированная	3,06												
	Масло сливочное	8,1												
	Макаронные изделия	61,2												
488	**Компот из апельсинов с яблоками**	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,04	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	Яблоки	36,9												
	Апельсин	39,5												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
109	**Хлеб ржаной**	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**7,57**	**6,41**	**32,10**	**215,80**	**0,10**	**2,60**	**0,04**	**0,72**	**243,30**	**195,00**	**30,70**	**0,44**
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
	Молоко "Тема"	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за день		**115,33**	**103,25**	**338,56**	**2799,15**	**1,29**	**52,88**	**387,94**	**8,93**	**1096,07**	**1686,66**	**446,40**	**24,28**

День 2

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**22,04**	**10,76**	**106,16**	**611,06**	**0,24**	**1,98**	**58,26**	**2,43**	**87,70**	**334,91**	**89,22**	**3,39**
298	**Рыба, запеченная в сметанном соусе**	120	10,32	3,24	3,24	83,40	0,06	1,98	25,86	0,84	40,56	122,40	25,86	0,56
	минтай	72,6												
	Масло растительное	1,2												
	Мука пшеничная	3,94												
	Масло сливочное	4,19												
	Сметана	25												
	Соль пищевая йодированная	1,2												
	Мука пшеничная	1,25												
	Лук репчатый	12,06												
	Морковь	21,48												
	Масло сливочное	1,25												
385	**Рис отварной**	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0,00	32,40	0,34	8,64	98,01	31,86	0,03
	Крупа рисовая	64,15												
	Масло сливочное	8,1												
	Соль пищевая йодированная	0,45												
457	**Чай с сахаром**	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
82	**Яблоко**	150												
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**36,95**	**38,30**	**95,54**	**877,93**	**0,38**	**98,41**	**0,00**	**10,93**	**139,86**	**515,15**	**143,23**	**10,17**
54	**Икра морковная**	100	2,10	5,50	9,30	95,00	0,05	5,60	0,00	3,10	29,20	63,60	37,80	1,09
	Лимонная кислота	20												
	Лук репчатый	17,6												
	Масло растительное	6												
	Соль пищевая йодированная	0,25												
	Томат-пюре	28												
	Сахарный песок	1,2												
	Морковь	73,3												
	Масло сливочное	3,75												
104	**Щи из свежей капусты**	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,03	18,38	0,00	2,38	40,25	36,25	17,50	0,63

	Томат-пюре	2,5												
	Лук репчатый	12												
	Морковь	12,5												
	Сметана	12,5												
	Капуста белокочанная	100												
	Картофель	40												
	Масло растительное	5												
328	**Жаркое по-домашнему**	250	25,45	26,70	15,91	405,68	0,16	4,43	0,00	4,20	30,91	300,80	54,43	4,45
	Говядина, тазобедренная часть	127,27												
	Томат-пюре	7,95												
	Масло сливочное	7,95												
	Лук репчатый	16,7												
	Картофель	129,54												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
496	**Напиток из шиповника**	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Шиповник	20												
	Сахарный песок	10												
	ОБЕД №2 15:00 - 16:00		**36,76**	**34,90**	**104,39**	**880,34**	**0,52**	**16,20**	**163,06**	**5,89**	**164,11**	**459,78**	**129,11**	**8,59**
2	**Салат витаминный**	100	1,30	6,20	6,10	85,00	0,04	13,30	0,00	2,90	35,50	32,60	20,50	1,02
	Яблоки	24,6												
	Соль пищевая йодированная	0,25												
	Морковь	27,3												
	Капуста белокочанная	50,4												
	Лимонная кислота	5												
	Масло растительное	6												
128	**Суп гороховый**	250	7,47	3,67	16,20	127,70	0,26	0,50	20,00	0,30	46,75	94,80	36,75	2,61
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	10,7												
	Морковь	9,75												
	Горох шлифованный	35,05												
	Соль пищевая йодированная	2												
	Петрушка (корень)	2,42												
367	**Курица в соусе томатном**	120	16,90	18,30	3,80	247,00	0,04	1,30	115,70	0,70	29,60	83,00	21,70	1,52
	Филе куры	70												
	Томат-пюре	9,3												
	Масло сливочное	9												
	Сметана	5												
	Соль пищевая йодированная	0,6												
	Мука пшеничная	1,9												

	Лук репчатый	7,8												
	Морковь	7,2												
207	**Каша перловая рассыпчатая**	180	3,89	5,69	27,09	175,14	0,04	0,00	27,36	0,54	21,76	135,88	16,76	0,79
	Крупа перловая	42,04												
	Масло сливочное	9												
486	**Напиток клюквенный**	200	0,10	0,04	9,90	41,00	0,00	1,10	0,00	0,20	3,00	2,00	2,90	0,15
	Сахарный песок	10												
	клюква	22												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**5,00**	**6,70**	**22,40**	**473,00**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**0,00**	**14,00**	**0,00**	**0,00**	**2,80**
	Фрутилад	100	4,00	6,50	22,20	381,00								
	Сок фруктовый или ягодный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	сок яблочный	200												
	Итого за день		**100,75**	**90,66**	**328,49**	**2842,33**	**1,16**	**120,59**	**221,32**	**19,25**	**405,67**	**1309,84**	**361,56**	**24,95**

День 3

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**55,54**	**19,97**	**98,52**	**796,11**	**0,35**	**1,60**	**130,50**	**1,82**	**591,76**	**722,10**	**110,01**	**4,80**
69	**Бутерброды с маслом**	35	3,00	3,80	4,90	65,00	0,01	0,10	25,50	0,16	86,00	57,20	6,00	0,17
	Масло сливочное	15												
	Хлеб пшеничный	20												
279	**Запеканка из творога**	200	42,13	12,27	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48
	Крупа манная	13,33												
	Сухари	6,6												
	Сахарный песок	13,33												
	Масло растительное	2,66												
	Творог	186,66												
	Сметана	6,6												
	Ванилин	0,02												
	Яйцо	5,33												
	Соль поваренная йодированная	2												
435	**Соус клюквенный**	35	0,01	0,01	4,79	19,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,01	0,00
	Сахарный песок	4,2												
	Крахмал	1,05												
	Клюква	4												
462	**Какао с молоком**	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	Сахарный песок	10												
	Какао-порошок	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Мандарин	90												
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**37,80**	**40,87**	**101,46**	**927,41**	**0,39**	**20,85**	**84,43**	**10,36**	**131,79**	**398,27**	**130,31**	**7,78**
53	**Икра свекольная**	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,03	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
	Лимонная кислота	20												
	Лук репчатый	17,6												
	Масло растительное	6												
	Томат-пюре	28												
	Сахарный песок	1,2												
	Свекла	76,8												

130	**Суп картофельный с клецками**	250	4,23	3,60	15,00	110,20	0,00	0,46	0,00	0,00	0,50	1,40	0,52	0,03
	Картофель	50												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	2,5												
	Соль поваренная пищевая	0,22												
	Мука пшеничная	7,7												
	Масло сливочное	0,88												
	Яйцо	2,2												
376	**Рагу из птицы**	250	23,57	29,14	19,86	435,71	0,20	12,29	84,43	4,71	42,29	210,57	59,29	3,21
	филе куры	120												
	Томат-пюре	8,57												
	Мука пшеничная	1,42												
	Лук репчатый	14,28												
	Морковь	23,28												
	Картофель	114,57												
	Масло растительное	8,57												
	соль йодированная	1												
482	**Кисель из кураги**	200	0,50	0,03	14,90	62,00	0,01	0,20	0,00	0,60	17,50	16,80	10,00	0,33
	Сахарный песок	15												
	Крахмал картофельный	9												
	курага	20												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД№2 15:00 - 16:00		**33,28**	**31,34**	**290,15**	**800,03**	**0,52**	**68,88**	**0,00**	**7,15**	**120,70**	**464,99**	**137,47**	**8,74**
148	**Овощи натуральные (помидоры)**	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
100	**Рассольник ленинградский**	250	4,63	6,73	17,42	147,38	0,13	16,80	0,00	0,23	31,78	58,75	21,53	1,00
	крупа перловая	5												
	Сметана	12,5												
	Огурцы соленые	15,07												
	Лук репчатый	5,02												
	Морковь	9,75												
	Картофель	75												
	Масло растительное	5												
325	**Азу**	250	20,15	23,31	216,33	376,15	0,18	5,38	0,00	4,77	36,62	259,54	56,54	3,93
	Говядина, тазобедренная часть	91,53												
	Томат-пюре	11,53												
	Масло растительное	9,23												

	Мука пшеничная	3,84												
	Огурцы соленые	22,84												
	Лук репчатый	19,38												
	Картофель	154												
490	**Компот из смородины черной**	200	0,30	0,10	11,30	48,00	0,01	21,70	0,00	0,20	10,80	9,20	8,90	0,41
	Сахарный песок	10												
	Смородина	30												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**8,80**	**0,50**	**169,90**	**385,00**	**0,13**	**0,20**	**0,04**	**1,30**	**28,00**	**104,00**	**30,00**	**1,00**
	Булочка с корицей	100	8,80	0,50	169,90	385,00	0,13	0,20	0,04	1,30	28,00	104,00	30,00	1,00
	Мука пшеничная	50												
	Сахарный песок	7,5												
	Масло сливочное	5												
	Яйцо	3												
	дрожжи	2												
	корица	2												
	Кефир	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		**135,43**	**92,68**	**660,03**	**2908,56**	**1,38**	**91,53**	**214,97**	**20,63**	**872,24**	**1689,36**	**407,78**	**22,32**

День 4

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**41,70**	**40,90**	**74,70**	**835,50**	**0,34**	**0,80**	**443,90**	**2,54**	**705,90**	**757,40**	**95,60**	**6,66**
58	**Бутерброд с колбасой**	35	4,10	6,10	9,90	111,00	0,05	0,00	0,00	0,31	8,50	45,40	6,10	0,67
	Колбаса "Сервелат фирменный"	15												
	Хлеб пшеничный	20												
275	**Омлет с сыром**	210	27,90	30,60	4,50	405,00	0,12	0,60	428,70	0,90	564,90	529,80	47,40	3,42
	сыр	44,4												
	Масло сливочное	6												
	Соль поваренная йодированная	1,5												
	Масло растительное	3												
	Яйцо	120												
	Молоко	75												
466	**Кофейный напиток на сгущенном молоке**	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	38												
	Кофейный напиток	2,4												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Апельсин	200												
	ОБЕД № 1 11:30 - 12:30		**38,88**	**33,44**	**147,53**	**1049,95**	**0,50**	**16,45**	**1,70**	**10,93**	**153,79**	**567,82**	**167,26**	**9,82**
23	**Салат из моркови с яблоками и курагой**	100	1,30	6,10	10,10	101,00	0,05	3,60	0,00	3,30	30,80	50,90	35,50	0,99
	Яблоки	13,2												
	Сахарный песок	1,2												
	Морковь	76,4												
	Абрикосы сушеные (Курага)	5,6												
	Масло растительное	6												
330	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	2,67	2,57	16,75	100,75	0,11	7,77	1,70	1,37	22,90	66,47	24,32	1,08
	Лук репчатый	10,07												
	Морковь	9,75												
	Макаронные изделия	12,5												

	Картофель	50,05												
	Масло растительное	2,5												
324	**Говядина в кисло-сладком соусе**	110	23,05	18,75	17,60	332,10	0,14	0,94	0,00	2,51	38,55	230,27	34,78	4,00
	Сухари ржаные	10,47												
	Говядина, тазобедренная часть	130,95												
	Сахарный песок	0,07												
	Соль поваренная йодированная	0,41												
	Томат-пюре	15,71												
	Масло растительное	4,19												
	Лук репчатый	21,05												
	Лимонная кислота	5,23												
237	**Рис, припущенный с овощами**	180	4,56	4,92	37,68	213,60	0,06	2,04	0,00	2,40	23,04	100,68	35,16	0,55
	Лук репчатый	25,2												
	Крупа рисовая	47,52												
	горошек (консер.)	12												
	Соль поваренная йодированная	1,5												
	кукуруза (консер.)	12												
	Масло растительное	4,8												
	Морковь	15,6												
489	**Компот из вишен и яблок**	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,00	2,10	0,00	0,10	11,00	8,00	7,00	0,70
	Яблоки	23												
	Сахарный песок	10												
	Вишня	26,4												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД №2 15:00 - 16:00		**35,73**	**26,47**	**99,20**	**778,85**	**0,46**	**50,91**	**103,78**	**8,14**	**254,93**	**587,01**	**153,69**	**7,99**
18	**Салат зеленый с огурцами и помидорами**	100	1,00	6,20	3,50	73,00	0,05	13,40	0,00	3,90	17,50	30,60	16,30	0,72
	Помидоры (томаты)	48,4												
	Огурец свежий	34,4												
	Масло растительное	6												
124	**Суп с фрикадельками (мясными)**	250	9,27	8,15	14,82	169,75	0,14	10,45	7,10	1,45	28,65	146,27	38,07	2,26
	Картофель	99,92												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	9,75												

	Масло растительное	2,5												
	Томат-пюре	2,5												
	Соль поваренная йодированная	2												
	Яйцо	2,01												
	Говядина (котлетное мясо)	29,05												
303	**Суфле рыбное**	100	14,20	4,80	3,00	112,00	0,07	0,50	65,90	0,80	64,30	209,50	26,20	0,81
	Кета	73												
	Мука пшеничная	2,4												
	Молоко	30												
	Масло растительное	2												
	Масло сливочное	2,4												
	Яйцо	17,5												
380	**Капуста тушеная**	180	3,96	6,12	14,58	129,60	0,05	25,56	30,78	0,54	108,18	79,74	41,22	1,58
	Томат-пюре	14,4												
	Сахарный песок	5,4												
	Мука пшеничная	2,16												
	Лук репчатый	10,62												
	Морковь	7,02												
	Капуста белокочанная	189												
	Петрушка	3,78												
	Масло сливочное	8,1												
498	**Напиток брусничный**	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	1,00	0,00	0,20	8,80	9,40	1,40	0,12
	брусника	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**1,84**	**0,99**	**23,19**	**215,00**	**0,05**	**8,00**	**0,00**	**0,21**	**44,80**	**10,80**	**3,00**	**0,85**
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3,00	0,45
	Сок фруктовый или ягодный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200												
	Итого за день		**118,15**	**101,80**	**344,62**	**2879,30**	**1,34**	**76,16**	**549,38**	**21,82**	**1159,42**	**1923,03**	**419,55**	**25,33**

День 5

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**29,69**	**23,65**	**104,76**	**750,54**	**1,09**	**3,43**	**59,89**	**2,10**	**520,04**	**567,54**	**99,52**	**5,15**
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	Яйцо	40												
63	**Бутерброды с маслом и сыром**	45	2,31	3,52	4,61	57,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,16	0,02	0,00
	Сыр "Голландский"	20												
	Масло сливочное	5												
	Хлеб пшеничный	20												
227	**Каша манная вязкая**	250	7,78	8,23	39,05	261,50	0,10	1,73	50,25	0,65	171,13	152,98	25,50	0,58
	Крупа манная	38,5												
	соль йодированная	1,25												
	Масло сливочное	6,25												
	Сахарный песок	6,25												
	Молоко	132,5												
460	**Чай с молоком**	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
	Молоко	50												
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Груша	100	5,80	5,00	8,00	100,00	0,80	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**46,17**	**34,68**	**95,91**	**880,61**	**0,61**	**18,65**	**88,54**	**5,73**	**200,07**	**585,21**	**148,69**	**11,58**
5	**Салат из белокочанной капусты и огурцов**	100	1,30	6,10	2,80	71,00	0,03	13,30	0,00	2,70	34,40	30,50	15,30	0,56
	огурцы свежие	47,4												
	соль йодированная	0,25												
	Капуста белокочанная	55,2												
	Лимонная кислота	5												
	Масло растительное	6												
111	**Солянка из птицы**	250	7,48	11,07	3,05	142,25	0,05	3,18	0,05	0,63	29,50	194,50	22,75	1,08
	Курица, 1 категории	29,62												
	Томат-пюре	12,5												
	Масло сливочное	5												
	Огурцы соленые	24,75												

	Лук репчатый	24,55												
	Лимон	5,17												
	Бульон куриный	225												
372	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	100	15,43	9,57	8,86	182,86	0,07	0,86	58,43	0,57	39,57	98,29	18,86	1,39
	филе куры	75,71												
	Масло растительное	2,85												
	Молоко	25,71												
	Хлеб пшеничный	18,57												
156	**Фасоль отварная**	180	14,76	6,84	28,80	234,00	0,31	0,72	30,06	0,54	65,70	148,32	59,58	5,60
	Фасоль	64,44												
	Соль йодированная	1,8												
	Масло сливочное	7,92												
486	**Компот из вишни**	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	Вишня	23												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД №2 15:00 - 16:00		**31,93**	**36,88**	**87,53**	**811,85**	**0,45**	**21,66**	**48,16**	**11,52**	**183,98**	**497,77**	**119,12**	**7,52**
25	**Салат из моркови с зеленым горошком**	100	1,90	6,10	5,80	86,00	0,06	1,80	0,00	3,80	22,60	51,40	27,60	0,63
	Горошек зеленый консервированный	40,3												
	соль йодированная	0,25												
	Морковь	54,6												
	Масло растительное	6												
126	**Суп с крупой**	250	3,20	5,17	15,20	120,25	0,11	0,70	0,00	2,37	21,15	75,35	4,30	1,02
	Лук репчатый	10												
	соль йодированная	2												
	Морковь	9,75												
	крупа пшеничная	25												
	Масло растительное	5												
337	**Кнели из говядины**	100	16,20	12,90	5,80	205,00	0,07	0,50	8,20	0,40	54,20	185,80	23,80	2,31
	Говядина, тазобедренная часть	82												
	Масло сливочное	2												
	соль йодированная	0,4												
	Яйцо	6,6												
	Молоко	41												
	Хлеб пшеничный	9												

178	**Рагу из овощей с кабачками**	180	3,33	11,61	8,73	152,10	0,06	2,16	39,96	3,60	51,03	67,32	26,82	0,77
	Кабачок	28,89												
	Капуста белокочанная	36												
	Картофель	58,05												
	Морковь	28,08												
	Масло растительное	7,2												
	Горошек зеленый консервированный	8,73												
	Сметана	27												
	Мука пшеничная	4,32												
	соль йодированная	0,9												
	Масло сливочное	4,32												
491	**Компот из клубники**	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	16,50	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
	клубника	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**42,00**	**31,06**	**58,34**	**688,66**	**1,26**	**1,74**	**12,04**	**1,06**	**511,34**	**592,66**	**70,66**	**1,54**
286	**Сырники из творога запеченные**	200	32,00	24,66	41,34	514,66	1,20	0,54	12,00	1,06	273,34	410,66	42,66	1,34
	Крупа манная	14,66												
	Сахарный песок	20												
	Масло сливочное	2,66												
	Творог	180												
	Сметана	6,66												
	Мука пшеничная	13,34												
	Ванилин	0,02												
	Яйцо	6,66												
	Ряженка	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого за день		**149,78**	**126,27**	**346,54**	**3131,66**	**3,42**	**45,48**	**208,63**	**20,41**	**1415,43**	**2243,17**	**437,98**	**25,78**

День 6

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**25,16**	**31,47**	**89,68**	**779,96**	**0,27**	**1,52**	**213,47**	**3,00**	**191,79**	**382,81**	**68,98**	**6,24**
368	**Суфле из кур**	100	1,83	19,00	4,00	260,00	0,06	1,14	143,14	0,71	56,86	157,14	17,00	1,61
	филе куры	65,71												
	Мука пшеничная	3,85												
	Молоко	21,85												
	Масло сливочное	7,14												
	Масло растительное	2,85												
	соль йодированная	0,42												
	Яйцо	19												
402	**Соус молочный**	35	1,28	2,94	2,50	41,26	0,01	0,22	17,29	0,07	39,80	29,90	4,90	0,07
	Мука пшеничная	1,71												
	Молоко	21,34												
	Масло сливочное	1,71												
261	**Макаронные изделия, запеченные с сыром**	180	7,38	8,43	32,58	236,20	0,06	0,16	53,03	0,97	62,52	76,57	12,38	1,24
	Сыр твердый	5												
	Масло сливочное	8,78												
	соль йодированная	3,51												
	Макаронные изделия	56,19												
	Масло растительное	1,75												
457	**Чай с сахаром**	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,12	7,70	4,20	0,82
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
112	**Плоды свежие (мандарин)**	90	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Мандарин	90												
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**26,15**	**19,97**	**83,48**	**618,90**	**0,45**	**20,50**	**56,75**	**8,52**	**181,45**	**457,32**	**137,75**	**5,86**
21	**Салат из моркови**	100	1,20	6,10	11,20	104,00	0,05	3,10	0,00	3,90	24,40	49,50	34,00	0,64
	морковь	89,7												
	сахарный песок	5												
	Масло растительное	6												
104	**Щи из свежей капусты**	250	1,57	4,50	5,70	70,00	0,05	11,90	0,00	2,35	37,05	45,65	20,30	0,78
	Томат-пюре	2,5												

	Лук репчатый	10,07												
	соль йодированная	2												
	Морковь	9,75												
	Капуста белокочанная	35												
	картофель	30												
	Масло растительное	5												
302	**Кнели рыбные**	100	12,40	1,07	3,20	72,00	0,05	0,40	20,93	0,80	45,20	155,87	21,73	0,44
	минтай	74,6												
	соль йодированная	1												
	Яйцо	3,06												
	Молоко	28												
	Хлеб пшеничный	8,4												
377	**Картофельное пюре**	180	3,78	7,20	10,98	122,40	0,14	4,50	35,82	0,18	45,90	92,70	29,52	1,04
	Масло сливочное	8,1												
	соль йодированная	0,72												
	Картофель	151,74												
	Молоко	27												
486	**Компот из груш**	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	1,40	2,10	1,70	0,46
	груши	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД №2 15:00 - 16:00		**39,03**	**26,92**	**83,32**	**808,58**	**0,54**	**35,05**	**32,79**	**4,98**	**154,36**	**378,28**	**193,91**	**12,21**
148	**Овощи натуральные (помидоры)**	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры (томаты)	100												
98	**Свекольник**	250	2,05	4,75	10,72	93,75	0,06	8,12	0,00	2,40	40,90	66,10	30,02	1,53
	Свекла	64												
	Томат-пюре	3,25												
	Сахарный песок	2,5												
	Масло растительное	5												
	соль йодированная	2												
	Сметана	15												
	Лук репчатый	11,32												
	Морковь	9,75												
	Картофель	43,12												
331	**Бифштекс рубленый паровой**	100	21,23	13,06	2,45	212,37	0,09	0,40	0,00	0,00	46,55	0,00	0,08	2,98
	Масло растительное	2,85												
	Говядина (котлетное мясо)	144,28												

	соль йодированная	0,57												
202	**Каша гречневая рассыпчатая**	180	6,75	6,91	11,79	208,26	0,16	0,00	28,80	0,50	16,94	161,15	106,45	3,61
	Масло сливочное	7,2												
	соль йодированная	1,26												
	Гречневая крупа	54												
422	**Соус красный основной**	35	0,70	0,90	2,16	19,70	0,01	0,93	3,99	0,09	5,07	11,43	5,16	0,23
	Томат-пюре	7												
	Сахарный песок	0,87												
	Масло сливочное	1,05												
	Мука пшеничная	1,75												
	Соль пищевая йодированная	0,35												
	Лук репчатый	1,41												
	Морковь	2,73												
	Петрушка (корень)	0,7												
486	**Компот из яблок**	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
	яблоки	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**5,80**	**5,00**	**9,60**	**106,00**	**0,08**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
	Круассан	45												
515	**Молоко "Тема"**	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за день		**96,14**	**83,36**	**266,08**	**2313,44**	**1,34**	**59,67**	**303,05**	**16,50**	**767,60**	**1398,41**	**428,65**	**24,51**

День 7

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**21,50**	**18,18**	**100,48**	**653,25**	**0,41**	**2,18**	**65,25**	**1,74**	**293,98**	**421,80**	**95,58**	**4,45**
57	**Бутерброды с колбасой**	35	4,10	6,10	9,90	111,00	0,05	0,00	0,00	0,31	8,50	45,40	6,10	0,67
	Колбаса.	15												
	хлеб пшеничный.	20												
233	**Каша боярская (пшенная с изюмом)**	250	7,50	8,58	35,68	249,75	0,18	1,48	46,25	0,18	149,68	188,40	46,38	1,16
	Изюм	3,375												
	Сахарный песок	6,25												
	Масло сливочное	6,25												
	Пшено	37,125												
	Молоко	112,5												
465	**Кофейный напиток с молоком**	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12
	Сахарный песок	10												
	Кофейный напиток	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	ЯБЛОКО	150												
	ОБЕД № 1 11:30 - 12:30		**36,00**	**39,05**	**97,42**	**887,65**	**0,40**	**19,07**	**0,00**	**11,77**	**124,25**	**528,76**	**136,02**	**9,88**
22	**Салат из моркови и яблок**	100	1,00	6,20	8,20	93,00	0,05	4,60	0,00	3,80	23,20	38,80	27,30	1,31
	Яблоки	39,6												
	Морковь	62,4												
	Масло растительное	6												
119	**Суп крестьянский с крупой**	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
	сметана	10												
	Крупа ячневая	10												
	соль йодированная	2												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	9,75												
	Капуста белокочанная	30												
	Картофель	25,12												
	Масло растительное	5												
328	**Жаркое по-домашнему**	250	25,47	26,74	15,87	405,65	0,15	4,42	0,00	4,20	30,90	300,76	54,42	4,45

	Говядина, тазобедренная часть	127,174												
	Томат-пюре	7,93												
	Масло растительное	7,93												
	Лук репчатый	16,63												
	Картофель	129,54												
494	**Компот из изюма**	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
	Сахарный песок	10												
	изюм	20												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД№2 15:00 - 16:00		**28,30**	**30,42**	**109,25**	**826,12**	**0,32**	**62,85**	**0,00**	**12,95**	**119,00**	**411,05**	**130,78**	**7,60**
20	**Салат из свежих помидоров с перцем**	100	1,10	6,20	4,40	78,00	0,06	51,90	0,00	4,10	15,10	26,90	15,80	0,78
	Перец сладкий	20,2												
	Помидоры (томаты)	63,6												
	соль йодированная	0,25												
	Лук зеленый	11,2												
	Масло растительное	6												
95	**Борщ из свежей капусты**	250	1,80	4,42	7,15	75,62	0,04	7,45	0,00	2,40	40,80	52,80	25,67	1,21
	Свекла	40												
	Томат-пюре	7,5												
	Сахарный песок	2,5												
	Сметана	12,5												
	Лук репчатый	10,07												
	Морковь	12,27												
	Капуста белокочанная	20												
	Картофель	20,05												
	Масло растительное	5												
	Лимонная кислота	3,75												
330	**Плов из отварной говядины**	250	18,00	18,60	42,20	408,00	0,05	0,20	0,00	5,10	22,10	211,85	52,91	1,95
	Крупа рисовая	67,29												
	Говядина, тазобедренная часть	82												
	соль йодированная	1												
	Масло растительное	10												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	24,09												
487	**Компот из яблок с лимонами**	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16
	Яблоки	49,2												
	Сахарный песок	10												

	Лимон	14,4												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	полдник		**10,70**	**17,40**	**36,50**	**442,00**	**0,07**	**8,10**	**0,14**	**0,70**	**40,00**	**53,00**	**11,00**	**1,40**
	Пирожок с творогом	100	10,10	17,20	36,30	306,00	0,05	0,10	0,14	0,70	20,00	53,00	11,00	0,80
	мука пшеничная	45,38												
	Сахарный песок	6,9												
	Яйцо	5												
	дрожжи	1,5												
	творог	30												
	масло сливочное	5												
	Сок фруктовый или ягодный	200	0,60	0,20	0,20	136,00	0,02	8,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,60
	Сок сливовый	200												
	Итого за день		**96,50**	**105,04**	**343,64**	**2809,02**	**1,20**	**92,19**	**65,39**	**27,15**	**577,23**	**1414,61**	**373,38**	**23,33**

День 8

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**51,03**	**14,58**	**107,85**	**768,00**	**0,33**	**1,16**	**95,50**	**1,86**	**460,11**	**624,90**	**96,04**	**5,03**
279	**Запеканка из творога**	200	42,13	12,27	33,73	413,33	0,16	0,80	86,00	0,40	366,93	462,27	51,20	1,48
	Крупа манная	13,33												
	Сухари	6,6												
	Сахарный песок	13,33												
	Масло растительное	2,66												
	Творог	186,66												
	Сметана	6,6												
	Ванилин	0,02												
	Яйцо	5,33												
436	**Соус из кураги**	35	0,20	0,01	21,32	86,17	0,00	0,06	0,00	0,21	6,58	5,23	3,84	0,18
	Сахарный песок	21												
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,85												
460	**Чай с молоком**	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	45,90	10,50	0,87
	Молоко	50												
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Апельсин	200												
	ОБЕД №1 11:30 - 12:30		**35,23**	**26,97**	**91,88**	**752,96**	**0,51**	**28,09**	**13,00**	**6,62**	**137,63**	**552,02**	**141,62**	**9,18**
148	**Овощи натуральные (огурцы)**	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурец свежий	100												
121	**Уха рыбацкая**	250	6,92	2,32	12,25	97,50	0,14	9,40	13,00	0,40	36,95	130,52	34,57	1,09
	Укроп	5												
	Масло сливочное	2,5												
	соль йодированная	2												
	Минтай	30,1												
	Лук репчатый	12,5												
	Картофель	86,25												
325	**Азу**	250	20,11	23,35	21,63	376,96	0,17	5,39	0,00	4,77	36,68	260,00	56,65	3,93

	Говядина, тазобедренная часть	91,72												
	Томат-пюре	11,55												
	Масло растительное	11,81												
	Мука пшеничная	3,84												
	Огурцы соленые	22,89												
	Лук репчатый	19,32												
	Картофель	154,23												
488	**Компот из апельсинов и яблок**	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,06
	яблоки	36,9												
	апельсин	39,5												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД №2 15:00 -16:00		**32,22**	**23,11**	**123,69**	**834,36**	**0,43**	**8,52**	**65,90**	**4,56**	**143,38**	**566,18**	**120,56**	**8,65**
116	**Суп картофельный с макаронными изделиями**	250	2,67	2,57	16,75	100,75	0,10	7,77	1,70	1,37	22,90	66,40	24,32	1,80
	Лук репчатый	10,07												
	Морковь	9,75												
	соль йодированная	2												
	Макаронные изделия	12,5												
	Картофель	50,05												
	Масло растительное	2,5												
344	**Рулет из говядины паровой**	100	15,60	12,30	6,60	200,00	0,06	0,00	28,40	0,50	17,10	165,40	19,30	2,43
	Масло растительное	2												
	Говядина (котлетное мясо)	75												
	соль йодированная	0,4												
	Яйцо	11,3												
	Хлеб пшеничный	14												
208	**Каша ячневая рассыпчатая**	180	5,87	5,99	37,34	226,80	0,11	0,00	28,80	0,97	52,75	202,51	29,35	1,09
	соль йодированная	1,2												
	Крупа ячневая	59,22												
	Масло сливочное	7,2												
495	**Компот из сухофруктов**	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
	сухофруты	20												
	лимонная кислота	10												
	Сахарный песок	10												

	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
419	**Соус томатный**	35	0,38	1,15	1,60	18,31	0,00	0,55	7,00	0,07	3,03	1,17	2,69	0,14
	Томат-пюре	5,25												
	Сахарный песок	0,63												
	Масло сливочное	1,75												
	Мука пшеничная	1,75												
	ПОЛДНИК		**2,77**	**1,41**	**22,50**	**219,80**	**0,06**	**8,00**	**0,00**	**0,72**	**43,30**	**15,00**	**2,70**	**0,64**
	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
	Сок фруктовый или ягодный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200												
	Итого за день		**121,24**	**66,06**	**345,92**	**2575,11**	**1,33**	**45,77**	**174,40**	**13,76**	**784,43**	**1758,10**	**360,92**	**23,50**

День 9

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**19,00**	**12,63**	**109,00**	**365,85**	**0,30**	**40,50**	**70,26**	**1,74**	**347,40**	**426,23**	**110,33**	**3,43**
217	**Каша рисовая молочная жидкая**	250	7,80	8,53	46,40	29,35	0,06	1,80	51,25	0,28	173,60	206,63	46,53	0,18
	Крупа рисовая	55												
	Сахарный песок	6,25												
	Масло сливочное	6,25												
	Молоко	137,5												
462	**Какао с молоком**	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
	Сахарный песок	10												
	Какао-порошок	2,4												
	Молоко	100												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Банан	150	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	ОБЕД № 1 11:30 - 12:30		**35,67**	**26,86**	**105,90**	**811,51**	**0,59**	**17,68**	**508,22**	**8,62**	**286,42**	**617,03**	**136,04**	**12,11**
32	**Салат из свеклы с сыром**	100	3,10	8,40	7,00	116,00	0,02	4,90	20,20	3,60	100,10	74,30	20,80	1,27
	свекла	88												
	сыр	7,7												
	соль йодированная	0,25												
	Масло растительное	6												
131	**Суп из овощей с фасолью**	250	0,87	4,35	2,52	52,75	0,01	1,80	0,00	2,45	35,20	29,37	13,20	0,68
	Масло растительное	5												
	Фасоль	10												
	Лук репчатый	10,7												
	Морковь	9,75												
	соль йодированная	2												
357	**Оладьи из печени по-кунцевски**	100	16,90	5,30	14,20	172,00	0,24	6,70	6,33	1,10	20,80	256,50	20,40	5,02
	Печень говяжья	80												
	Соль поваренная пищевая	0,5												
	Масло сливочное	2												
	Мука пшеничная	17												
	Морковь	11,7												
	Яйцо	14,8												

435	**Соус молочный**	35	1,28	2,94	2,50	41,26	0,01	0,22	17,29	0,07	39,80	29,90	4,90	0,07
	Масло сливочное	2,8												
	соль йодированная	0,28												
	Мука пшеничная	2,8												
	Молоко	35												
156	**Овощи отварные**	180	6,12	4,86	20,88	153,00	0,16	3,96	464,40	0,05	46,62	104,76	41,94	1,67
	Смесь овощная быстрозамороженная	194,04												
	Масло сливочное	5,4												
494	**Компот из чернослива**	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
	чернослив	25												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД№2 15:00 - 16:00		**39,10**	**33,92**	**85,06**	**807,01**	**0,27**	**53,20**	**128,78**	**7,20**	**192,73**	**391,64**	**113,27**	**6,68**
15	**Салат из огурцов с зеленым луком**	100	0,80	6,10	2,60	69,00	0,03	4,20	0,00	4,50	19,00	32,80	13,50	0,53
	Огурец свежий	83,7												
	соль йодированная	0,25												
	Лук зеленый	12												
	Масло растительное	6												
116	**Суп картофельный с клецками**	250	4,23	3,60	15,00	110,20	0,00	0,46	0,00	0,00	0,50	1,40	0,52	0,03
	Картофель	50												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	2,5												
	Соль поваренная пищевая	0,22												
	Мука пшеничная	7,7												
	Масло сливочное	0,88												
	Яйцо	2,2												
366	**Птица отварная**	100	22,71	17,00	0,28	245,71	0,04	1,28	98,00	0,71	26,75	157,00	18,63	1,63
	курица 1 категории	100												
	Лук репчатый	3,56												
	соль йодированная	0,35												
380	**Капуста тушеная**	180	3,96	6,12	14,58	129,60	0,05	25,56	30,78	0,54	108,18	79,74	41,22	1,58
	Томат-пюре	14,4												
	Сахарный песок	5,4												
	Мука пшеничная	2,16												
	Лук репчатый	10,62												

	Морковь	7,02												
	Капуста белокочанная	189												
	Петрушка	3,78												
	Масло сливочное	8,1												
490	**Компот из смородины черной**	200	0,30	0,10	11,30	48,00	0,01	21,70	0,00	0,20	10,80	9,20	8,90	0,41
	Сахарный песок	10												
	смородина	30												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**11,40**	**8,30**	**52,90**	**338,00**	**0,15**	**1,40**	**0,05**	**0,70**	**263,00**	**57,00**	**8,00**	**0,90**
	Фрутилад	100	5,40	6,30	44,90	258,00	0,07	0,00	0,05	0,70	23,00	57,00	8,00	0,70
516	**Кефир**	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	Итого за день		**105,17**	**81,71**	**352,86**	**2322,37**	**1,31**	**112,78**	**707,31**	**18,26**	**1089,55**	**1491,90**	**367,63**	**23,11**

День 10

Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 08:55 - 10:30		**34,54**	**38,33**	**91,00**	**849,21**	**0,24**	**9,43**	**98,10**	**11,04**	**110,57**	**295,34**	**95,02**	**5,89**
150	**Икра кабачковая (промышленного производства)**	40	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
	Икра кабачковая	40												
375	**Плов из отварной птицы**	250	25,24	28,33	32,50	485,71	0,07	1,43	98,10	6,67	34,17	137,74	44,52	1,82
	Крупа рисовая	57,73												
	филе куры	83,33												
	соль йодированная	1,07												
	Лук репчатый	21,9												
	Морковь	12,9												
	Масло растительное	13,09												
459	**Чай с лимоном**	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
	Лимон	7,2												
	Сахарный песок	10												
	Чай высшего сорта	1												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Груша	100												
	ОБЕД№1 11:30 - 12:30		**46,50**	**24,10**	**118,07**	**879,91**	**0,83**	**43,68**	**21,26**	**6,35**	**231,41**	**590,95**	**187,08**	**14,12**
148	**Помидор в нарезке**	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Помидоры (томаты)	100												
98	**Свекольник**	250	2,05	4,75	10,72	93,75	0,06	8,12	0,00	2,40	40,90	66,10	30,02	1,53
	Свекла	64												
	Томат-пюре	3,25												
	Сахарный песок	2,5												
	Масло сливочное	5												
	Сметана	15												
	Лук репчатый	11,32												
	Морковь	9,75												
	Картофель	43,12												
339	**Котлеты из говядины**	100	17,40	13,80	15,60	256,00	0,15	0,30	4,60	1,40	54,10	181,80	25,50	2,81
	Сухари	11												
	Масло растительное	2												

	Говядина (котлетное мясо)	82												
	Молоко	23												
	Хлеб пшеничный	19												
390	**Пюре из гороха с пассерованным луком**	180	18,75	4,25	35,75	256,66	0,40	1,66	16,66	0,50	89,41	201,25	77,16	6,00
	Лук репчатый	33,5												
	Масло сливочное	4,16												
	Соль поваренная пищевая	1,66												
	Горох шлифованный	83,66												
492	**Компот из малины**	200	0,10	0,10	10,90	45,00	0,01	8,60	0,00	0,10	5,50	4,30	3,90	0,38
	малина с/м	20												
	Сахарный песок	10												
	Лимонная кислота	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ОБЕД №2 15:00 - 16:00		**33,39**	**24,78**	**115,72**	**821,95**	**0,65**	**18,31**	**7,32**	**6,65**	**130,83**	**562,09**	**127,81**	**10,56**
	Салат из моркови	100	1,20	6,10	11,20	104,00	0,05	3,10	0,00	3,90	24,40	49,50	34,00	0,64
	морковь	89,7												
	Сахарный песок	5												
	Масло растительное	6												
120	**Суп картофельный с рыбой**	250	2,20	2,95	14,70	94,25	0,01	0,44	0,00	0,05	0,65	2,84	1,17	0,04
	Картофель	112,5												
	Лук репчатый	10,5												
	Морковь	9,75												
	Масло сливочное	5												
	Соль поваренная йодированная	2												
	Минтай	54,55												
356	**Печень говяжья по-строгановски**	110	18,59	5,83	15,62	189,20	0,26	7,37	7,26	1,21	22,88	282,15	22,44	5,52
	Печень говяжья	102,3												
	Масло растительное	8,8												
	Сметана	19,91												
	соль йодированная	0,77												
	Мука пшеничная	0,99												
	Масло сливочное	0,99												
377	**Картофельное пюре**	180	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
	Масло сливочное	9												
	Картофель	168												
	Молоко	30												
486	**Компот из апельсин**	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46

	апельсины	20												
	Сахарный песок	10												
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ПОЛДНИК		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Вафли	30												
	Сок мультифруктовый	200												
	Итого за день		**114,43**	**87,21**	**324,79**	**2551,08**	**1,72**	**71,42**	**126,68**	**24,04**	**472,81**	**1448,38**	**409,92**	**30,58**

Химический состав за период (всего)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	691,89	233,40	981,29	7093,98	3,96	65,92	1350,69	30,38	3866,95	5105,44	979,31	49,33
3	ОБЕД№1	375,56	320,45	1037,85	8632,06	5,09	315,29	900,43	82,45	1759,57	5298,29	1526,75	101,13
5	ОБЕД№2	356,02	391,58	1204,95	8322,71	4,51	350,62	695,59	72,51	1586,20	4752,26	1323,65	87,47
4	ПОЛДНИК	95,88	77,77	427,43	3083,26	1,93	36,64	12,35	5,41	1427,74	1207,46	184,06	9,78
	Итого	**1519,34**	**1023,21**	**3651,52**	**27132,02**	**15,49**	**768,48**	**2959,07**	**190,76**	**8640,46**	**16363,45**	**4013,77**	**247,70**

Химический состав за период (в среднем за день)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	69,19	23,34	98,13	709,40	0,40	6,59	135,07	3,04	386,70	510,54	97,93	4,93
3	ОБЕД№1	37,56	32,05	103,78	863,21	0,51	31,53	90,04	8,25	175,96	529,83	152,67	10,11
5	ОБЕД№2	35,60	39,16	120,50	832,27	0,45	35,06	69,56	7,25	158,62	475,23	132,37	8,75
4	ПОЛДНИК	9,59	7,78	42,74	308,33	0,19	3,66	1,24	0,54	142,77	120,75	18,41	0,98
	Итого	**151,93**	**102,32**	**365,15**	**2713,20**	**1,55**	**76,85**	**295,91**	**19,08**	**864,05**	**1636,34**	**401,38**	**24,77**