**День:** понедельни

**Неделя:** первая

Утверждаю

директор Е.В.Кузнецова

Примерное меню питания школьников

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **ическая** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 9.18 | 8.28 | 0.80 | 109.88 | 0.14 |  |  | 0.50 | 31.90 | 101.25 | 14.20 | 1.23 |
| 309 | Макароны  отварные | 200 | 7.20 | 12.03 | 49.70 | 326.00 | 0.12 |  | 0.12 | 2.43 | 27.80 | 50.13 | 13.85 | 1.18 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с  молоком | 200 | 3.80 | 0.67 | 26.00 | 125.11 | 0.04 | 13.00 | 0.06 |  | 169.00 | 217.11 | 25.56 | 1.00 |
|  | ***итого*** |  | ***21.76*** | ***21.18*** | ***86.16*** | ***607.75*** | ***0.36*** | ***13.00*** | ***0.18*** | ***2.93*** | ***253.30*** | ***385.89*** | ***60.21*** | ***3.45*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1011 | Салат из капусты из капусты белокочанной со сладким перцем и  растит маслом | 100 | 1.33 | 6.08 | 8.53 | 60.40 | 0.03 | 13.56 | 0.02 | 1.19 | 79.50 | 101.78 | 16.00 | 0.63 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 187 | Щи из свежей капусты с  картофелем | 250 | 1.64 | 5.06 | 11.30 | 118.50 | 0.05 | 4.88 | 0.11 | 0.15 | 79.70 | 115.78 | 19.98 | 0.90 |
| 259 | Жаркое по-  домашнему из говядины | 280 | 23.00 | 18.48 | 27.63 | 491.67 | 0.20 | 5.17 | 0.18 | 2.65 | 144.48 | 301.05 | 36.07 | 1.53 |
| 868 | Компот из  сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***31.05*** | ***30.56*** | ***124.14*** | ***942.09*** | ***0.40*** | ***24.41*** | ***0.31*** | ***4.18*** | ***411.48*** | ***624.41*** | ***104.65*** | ***5.19*** |
|  | **всего** |  | **52.81** | **51.74** | **210.30** | **1549.84** | **0.76** | **37.41** | **0.49** | **7.11** | **664.78** | **1010.30** | **164.86** | **8.64** |

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергет**  **ическая** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Каша пшеничная молочная | 250 | 10.38 | 8.88 | 39.84 | 276.23 | 0.24 | 1.86 | 0.07 | 1.40 | 64.55 | 219.75 | 53.75 | 1.48 |
| 3 | Бутерброд с  сыром | 30/15 | 7.60 | 9.30 | 18.63 | 184.00 | 0.09 | 0.82 | 0.09 |  | 139.20 | 129.00 | 9.45 | 0.68 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Фрукт | 100 | 0.40 | 0.40 | 8.80 | 47.00 | 0.03 | 11.00 | 0.02 | 1.40 | 48.57 | 33.85 | 9.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***18.91*** | ***18.58*** | ***76.27*** | ***547.23*** | ***0.36*** | ***13.95*** | ***0.18*** | ***2.80*** | ***265.92*** | ***404.73*** | ***72.20*** | ***3.40*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Салат из свеклы с подсолнечным маслом | 100 | 1.41 | 6.00 | 2.34 | 92.80 | 0.03 | 6.65 | 0.10 | 0.13 | 97.96 | 128.13 | 15.63 | 1.18 |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 7.10 | 5.40 | 11.71 | 154.75 | 0.11 | 9.11 | 0.04 | 0.43 | 107.80 | 184.85 | 22.78 | 0.92 |
| 290 | Курица, тушенные в сметанном соусе | 100/30 | 14.37 | 12.89 | 11.50 | 215.36 | 0.06 | 6.62 | 0.06 | 1.17 | 97.21 | 139.75 | 22.18 | 0.83 |
| 304 | Рис отварной | 200 | 4.89 | 7.23 | 48.76 | 280.15 | 0.04 |  | 0.05 | 1.20 | 32.81 | 110.00 | 25.35 | 0.75 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| 859 | Компот из плодов свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 2.80 | 0.03 | 0.76 | 27.40 | 5.10 | 3.60 | 0.18 |
|  | ***итого*** |  | ***31.85*** | ***32.32*** | ***127.61*** | ***979.38*** | ***0.35*** | ***25.18*** | ***0.28*** | ***3.69*** | ***406.98*** | ***627.63*** | ***106.14*** | ***5.14*** |
|  | **всего** |  | **50.76** | **50.90** | **203.88** | **1526.61** | **0.71** | **39.13** | **0.46** | **6.49** | **672.90** | **1032.36** | **178.34** | **8.54** |

**День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

**Неделя:** первая **Возрастная категория: 12** лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 467 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/15 | 14.73 | 14.42 | 43.79 | 340.21 | 0.19 | 0.34 | 0.17 | 2.27 | 129.33 | 260.27 | 26.40 | 1.18 |
| 951 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3.60 | 4.97 | 26.20 | 195.20 | 0.11 | 13.70 | 0.02 | 0.40 | 118.00 | 132.00 | 29.33 | 1.90 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | ***итого*** |  | ***19.91*** | ***19.59*** | ***79.65*** | ***582.17*** | ***0.36*** | ***14.04*** | ***0.19*** | ***2.67*** | ***271.93*** | ***409.67*** | ***62.33*** | ***3.12*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Салат из свежих помидор с подсолнечным маслом | 100 | 1.10 | 6.10 | 7.16 | 77.70 | 0.05 | 12.30 | 0.04 | 1.13 | 17.74 | 34.46 | 17.45 | 1.03 |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 1.98 | 4.95 | 9.20 | 89.75 | 0.07 | 10.78 | 0.10 | 1.50 | 74.88 | 149.00 | 22.13 | 1.23 |
| 268 | Котлета мясная рубленная | 100 | 14.80 | 15.18 | 12.10 | 288.34 | 0.10 | 0.34 | 0.04 | 1.00 | 43.16 | 175.00 | 33.34 | 1.44 |
| 302 | Гречка отварная  рассыпчатая | 180 | 8.90 | 4.10 | 39.84 | 191.86 | 0.02 |  | 0.07 | 0.17 | 126.00 | 98.90 | 6.71 | 0.43 |
| 869 | Кисель  фруктовый | 200 | 0.07 | 0.04 | 23.04 | 111.60 |  | 1.80 | 0.02 | 0.10 | 56.00 | 53.00 | 0.90 | 0.10 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***итого*** |  | ***30.77*** | ***31.01*** | ***120.76*** | ***897.97*** | ***0.34*** | ***25.22*** | ***0.27*** | ***3.90*** | ***361.58*** | ***570.16*** | ***97.13*** | ***5.51*** |
|  | **всего** |  | **50.68** | **50.60** | **200.41** | **1480.14** | **0.70** | **39.26** | **0.46** | **6.57** | **633.51** | **979.83** | **159.46** | **8.63** |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория: 12** лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175 | Каша из пшена и риса молочная | 250 | 9.50 | 13.25 | 36.48 | 367.50 | 0.25 | 4.63 | 0.19 | 1.75 | 102.88 | 160.00 | 33.38 | 1.62 |
| 424 | Яйцо варенное | 1шт | 5.30 | 4.60 | 14.82 | 63.00 | 0.03 |  | 0.01 |  | 12.00 | 76.80 | 4.80 | 0.80 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3.58 | 2.76 | 19.21 | 125.11 | 0.02 | 9.20 |  | 1.00 | 103.40 | 111.11 | 23.56 | 1.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***итого*** |  | ***19.96*** | ***20.81*** | ***80.17*** | ***602.37*** | ***0.36*** | ***13.83*** | ***0.20*** | ***2.75*** | ***242.88*** | ***365.31*** | ***68.34*** | ***3.47*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Салат из моркови с  яблоком | 100 | 1.10 | 3.58 | 6.58 | 40.00 | 0.05 | 6.00 | 0.18 | 0.88 | 43.25 | 49.75 | 9.75 | 0.62 |
| 82 | Борщ с  капустой и картофелем | 250 | 1.80 | 4.61 | 8.43 | 103.75 | 0.05 | 8.18 | 0.08 | 0.13 | 114.75 | 133.35 | 12.25 | 0.36 |
| 261 | Печень  тушенная в соусе | 100 | 8.42 | 9.25 | 3.51 | 32.80 | 0.09 | 1.90 | 0.02 | 1.19 | 71.00 | 224.73 | 8.51 | 1.46 |
| 309 | Макароны отварные | 200 | 13.87 | 11.20 | 43.81 | 448.68 | 0.16 |  |  | 1.53 | 57.33 | 28.70 | 57.83 | 1.23 |
| 349 | Компот из плодов свежих (лимон) | 200 | 1.16 | 0.30 | 27.06 | 132.80 | 0.02 | 7.60 |  | 0.02 | 32.00 | 46.00 | 1.30 | 0.13 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***30.27*** | ***29.58*** | ***118.81*** | ***896.75*** | ***0.47*** | ***23.68*** | ***0.28*** | ***3.75*** | ***362.13*** | ***542.33*** | ***106.24*** | ***5.08*** |
|  | **всего** |  | **50.23** | **50.39** | **198.98** | **1499.12** | **0.83** | **37.51** | **0.48** | **6.50** | **605.01** | **907.64** | **174.58** | **8.55** |

**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюд** | **Масса**  **порци й** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша из  овсянных | 250 | 11.50 | 14.25 | 57.00 | 368.75 | 0.28 | 5.05 | 0.10 | 1.88 | 109.90 | 281.00 | 40.00 | 1.95 |
| 966 | Кисломолочный продукт | 180 | 8.02 | 7.34 | 7.20 | 97.80 | 0.07 | 4.81 | 0.08 | 0.84 | 154.68 | 151.00 | 13.20 | 1.38 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Чай зеленый с сахаром | 200 |  |  | 9.98 | 49.00 |  | 5.30 |  |  | 9.34 | 0.02 | 2.02 | 0.04 |
|  | ***итого*** |  | ***21.10*** | ***21.79*** | ***83.84*** | ***562.31*** | ***0.41*** | ***15.16*** | ***0.18*** | ***2.72*** | ***298.52*** | ***449.42*** | ***61.82*** | ***3.41*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1.42 | 5.08 | 6.98 | 85.90 | 0.02 | 14.10 | 0.12 | 0.67 | 89.33 | 41.38 | 13.17 | 0.67 |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 250 | 6.50 | 12.25 | 15.49 | 106.00 | 0.08 | 7.95 | 0.06 | 0.90 | 59.40 | 95.30 | 17.18 | 0.96 |
| 255 | Котлеты  рыбные | 100 | 15.64 | 10.75 | 17.20 | 179.26 | 0.09 | 0.60 | 0.11 | 1.63 | 109.60 | 259.80 | 23.00 | 0.80 |
| 312 | Пюре  картофельное | 180 | 5.82 | 4.52 | 32.70 | 131.68 | 0.12 | 2.82 | 0.04 | 0.89 | 43.50 | 104.80 | 20.04 | 0.85 |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 1.30 | 0.08 | 30.68 | 184.64 | 0.02 | 1.00 |  |  | 60.48 | 46.60 | 13.20 | 0.56 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***34.60*** | ***33.32*** | ***132.47*** | ***826.20*** | ***0.43*** | ***26.47*** | ***0.33*** | ***4.09*** | ***406.11*** | ***607.68*** | ***103.19*** | ***5.12*** |
|  | **всего** |  | **55.70** | **55.11** | **216.31** | **1388.51** | **0.84** | **41.63** | **0.51** | **6.81** | **704.63** | **1057.10** | **165.01** | **8.53** |

**День:** понедельни

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи,**  **наименование блюд** | **Масса**  **порци** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергети**  **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | отварные с сыром | 200/20 | 14.18 | 16.32 | 45.60 | 356.60 | 0.24 | 7.90 | 0.13 | 1.95 | 171.00 | 228.30 | 35.80 | 1.38 |
| 424 | Яйцо варенное | 1шт | 5.30 | 4.60 | 14.82 | 63.00 | 0.03 |  | 0.01 |  | 12.00 | 76.80 | 4.80 | 0.80 |
|  | пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***21.74*** | ***21.52*** | ***87.38*** | ***553.36*** | ***0.36*** | ***14.17*** | ***0.18*** | ***2.35*** | ***240.20*** | ***360.63*** | ***60.20*** | ***3.46*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из огурцов свежих | 100 | 1.09 | 6.08 | 3.64 | 70.33 | 0.04 | 9.50 | 0.09 | 0.16 | 31.50 | 33.91 | 16.04 | 0.94 |
| 101 | Суп  картофельный с крупой | 250 | 7.25 | 6.75 | 12.13 | 104.50 | 0.11 | 8.25 | 0.03 | 0.63 | 91.13 | 165.00 | 20.25 | 0.88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 279 | Тефтели из говядины | 100/50 | 13.75 | 10.75 | 14.13 | 213.75 | 0.08 | 1.06 | 0.11 | 1.48 | 163.40 | 227.00 | 33.25 | 1.40 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 3.67 | 5.42 | 36.57 | 210.11 | 0.03 |  | 0.03 | 0.90 | 24.61 | 82.50 | 19.01 | 0.53 |
| 859 | Компот из плодов свежих | 200 | 0.16 | 0.16 | 23.88 | 97.60 | 0.01 | 2.80 | 0.03 | 0.76 | 27.40 | 5.10 | 3.60 | 0.18 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***29.84*** | ***29.80*** | ***119.77*** | ***835.01*** | ***0.37*** | ***21.61*** | ***0.29*** | ***3.93*** | ***381.84*** | ***573.31*** | ***108.75*** | ***5.21*** |
|  | **всего** |  | **51.58** | **51.32** | **207.15** | **1388.37** | **0.73** | **35.78** | **0.47** | **6.28** | **622.04** | **933.94** | **168.95** | **8.67** |

**День:** вторник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 8.90 | 4.10 | 39.84 | 191.86 | 0.02 |  | 0.06 | 0.17 | 126.00 | 98.90 | 6.71 | 0.23 |
|  | Огурец | 100 | 0.02 | 5.50 | 3.20 | 67.28 | 0.10 | 0.00 | 0.05 | 1.33 | 21.85 | 40.02 | 11.83 | 0.57 |
| 966 | Кисломолочный продукт | 150 | 6.68 | 6.12 | 6.00 | 81.50 | 0.06 | 4.01 | 0.06 | 0.70 | 136.90 | 142.50 | 11.00 | 1.15 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 951 | Кофейный  напиток на молоке | 200 | 3.60 | 4.97 | 26.20 | 195.20 | 0.11 | 13.70 | 0.02 | 0.40 | 118.00 | 132.00 | 29.33 | 1.90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***итого*** |  | ***20.78*** | ***20.89*** | ***84.90*** | ***582.60*** | ***0.35*** | ***17.71*** | ***0.19*** | ***2.60*** | ***427.35*** | ***430.82*** | ***65.47*** | ***3.89*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1.31 | 3.25 | 5.76 | 60.40 | 0.06 | 7.35 | 0.03 | 1.13 | 24.96 | 141.30 | 14.96 | 0.69 |
| 84 | Борщ с фасалью и картофелем | 250 | 8.13 | 6.74 | 7.36 | 161.25 | 0.06 | 9.88 | 0.11 | 1.63 | 47.38 | 163.50 | 17.81 | 0.56 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 280 | 12.12 | 16.07 | 18.16 | 292.20 | 0.12 | 2.80 | 0.12 | 1.47 | 60.24 | 171.00 | 39.33 | 1.37 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***26.64*** | ***27.00*** | ***107.96*** | ***785.37*** | ***0.36*** | ***20.83*** | ***0.26*** | ***4.42*** | ***240.38*** | ***581.60*** | ***104.70*** | ***4.75*** |
|  | **всего** |  | **47.42** | **47.89** | **192.86** | **1367.97** | **0.71** | **38.54** | **0.45** | **7.02** | **667.73** | **1012.42** | **170.17** | **8.64** |

**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 168 | Каша рисовая  молочная | 250 | 5.98 | 6.38 | 33.25 | 276.23 | 0.24 |  | 0.07 |  | 4.13 | 109.60 | 22.88 | 2.10 |
|  | Творог детский | 100 | 5.90 | 9.20 | 5.80 | 115.00 | 0.04 | 0.50 |  |  | 120.00 | 135.20 | 9.00 | 0.20 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
| 382 | Какао с  молоком | 200 | 3.58 | 2.76 | 19.21 | 125.11 | 0.02 | 9.20 |  | 1.00 | 103.40 | 111.11 | 23.56 | 1.01 |
|  | Нектарин | 100 | 1.10 | 0.30 | 8.85 | 44.00 | 0.03 | 5.20 | 0.11 | 1.10 | 6.00 | 21.00 | 2.50 | 0.15 |
|  | ***итого*** |  | ***18.14*** | ***18.84*** | ***76.77*** | ***607.10*** | ***0.39*** | ***14.90*** | ***0.18*** | ***2.10*** | ***258.13*** | ***394.31*** | ***64.54*** | ***3.50*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Салат из  свежих помидор и лука | 100 | 1.10 | 6.08 | 3.74 | 74.10 | 0.05 | 13.50 | 0.25 | 0.63 | 45.40 | 22.29 | 15.63 | 0.88 |
| 103 | Суп с  макаронными изделиями | 200 | 2.69 | 2.84 | 23.39 | 114.75 | 0.11 | 2.00 |  | 0.14 | 61.69 | 85.40 | 27.00 | 1.19 |
| 246 | Гуляш из отварной говядины | 25/100 | 16.70 | 15.60 | 7.59 | 209.60 | 0.06 | 1.50 | 0.03 | 3.13 | 108.13 | 154.88 | 24.09 | 0.88 |
| 302 | Каша  рассыпчатая перловая | 200 | 3.96 | 2.97 | 29.52 | 173.20 | 0.04 |  |  | 0.21 | 87.60 | 239.46 | 15.15 | 0.65 |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1.40 | 0.20 | 22.20 | 86.00 | 0.02 | 4.00 |  | 0.19 | 38.00 | 20.00 | 8.00 | 0.12 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  | ***итого*** |  | ***29.77*** | ***28.33*** | ***115.86*** | ***796.37*** | ***0.38*** | ***21.00*** | ***0.28*** | ***4.30*** | ***384.62*** | ***581.83*** | ***106.47*** | ***5.00*** |
|  | **всего** |  | **47.91** | **47.17** | **192.63** | **1403.47** | **0.77** | **35.90** | **0.46** | **6.40** | **642.75** | **976.14** | **171.01** | **8.50** |

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 210 | Омлет  натуральный | 220 | 16.74 | 18.40 | 28.90 | 424.11 | 0.21 | 6.26 | 0.14 | 2.08 | 199.96 | 337.33 | 29.64 | 1.97 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Чай с сахаром | 200/15 | 0.53 |  | 9.00 | 40.00 |  | 0.27 |  |  | 13.60 | 22.13 |  | 0.04 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  | ***итого*** |  | ***19.00*** | ***19.00*** | ***55.86*** | ***557.87*** | ***0.30*** | ***12.53*** | ***0.18*** | ***2.48*** | ***257.16*** | ***392.86*** | ***49.24*** | ***3.25*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Винегрет | 100 | 1.41 | 6.00 | 14.84 | 92.80 | 0.01 | 6.65 | 0.09 | 1.50 | 70.93 | 56.50 | 20.69 | 1.20 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 5.49 | 6.50 | 27.66 | 148.25 | 0.23 | 5.83 |  | 1.26 | 85.35 | 120.60 | 35.58 | 1.30 |
| 289 | Рагу овощное с  курицей | 280 | 18.17 | 16.24 | 46.22 | 352.78 | 0.08 | 12.59 | 0.16 | 0.89 | 118.67 | 268.40 | 43.00 | 1.50 |
|  | Хлеб  пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
| 869 | Кисель  фруктовый | 200 | 0.07 | 0.04 | 23.04 | 111.60 |  | 1.80 | 0.02 | 0.10 | 56.00 | 53.00 | 0.90 | 0.10 |
|  | ***итого*** |  | ***29.06*** | ***29.42*** | ***141.18*** | ***844.15*** | ***0.42*** | ***26.87*** | ***0.27*** | ***3.75*** | ***374.75*** | ***558.30*** | ***116.77*** | ***5.38*** |
|  | **всего** |  | **48.06** | **48.42** | **197.04** | **1402.02** | **0.72** | **39.40** | **0.45** | **6.23** | **631.91** | **951.16** | **166.01** | **8.63** |

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец** | **Прием пищи,**  **наименование** | **Масса** | **Пищевые вещества (г)** | | | **ческая ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша пшеничная молочная | 250 | 9.13 | 5.38 | 34.21 | 224.00 | 0.14 |  | 0.06 | 1.00 | 50.00 | 163.75 | 8.33 | 0.14 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/15 | 6.60 | 8.30 | 14.83 | 163.00 | 0.09 | 0.32 | 0.06 |  | 139.20 | 129.00 | 9.45 | 0.49 |
| 951 | Кофейный  напиток из цикория с молоком | 200 | 2.80 | 3.80 | 20.30 | 140.00 | 0.13 | 8.00 | 0.02 | 0.80 | 36.00 | 75.00 | 29.33 | 0.90 |
|  | Груша | 100 | 0.15 | 0.40 | 8.30 | 47.00 | 0.03 | 6.00 | 0.04 | 0.40 | 19.00 | 16.00 | 13.00 | 1.20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***18.68*** | ***17.88*** | ***77.64*** | ***574.00*** | ***0.39*** | ***14.32*** | ***0.18*** | ***2.20*** | ***244.20*** | ***383.75*** | ***60.11*** | ***2.73*** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Салат из моркови | 100 | 0.85 | 0.51 | 5.24 | 81.90 | 0.05 | 6.95 |  | 1.11 | 21.19 | 46.48 | 21.50 | 1.31 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 3.65 | 8.23 | 6.50 | 165.00 | 0.08 | 10.38 | 0.02 | 1.38 | 109.88 | 119.63 | 17.90 | 0.78 |
| 229 | Рыба,  тушеннаяв томатном с овощами | 50/100 | 17.34 | 11.08 | 3.18 | 126.50 | 0.09 | 7.38 | 0.31 | 1.50 | 140.75 | 230.88 | 25.08 | 1.20 |
| 309 | Макароны отварные с маслом | 200 | 4.13 | 12.13 | 23.47 | 326.00 | 0.08 |  | 0.03 | 0.16 | 42.67 | 162.00 | 9.85 | 1.00 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 1.16 | 0.30 | 47.26 | 132.80 | 0.02 | 0.80 |  | 0.19 | 64.00 | 46.00 | 16.00 | 0.85 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1.58 | 0.20 | 9.66 | 46.76 | 0.06 |  |  |  | 24.60 | 17.40 | 6.60 | 0.04 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 2.34 | 0.44 | 19.76 | 91.96 | 0.04 |  |  |  | 19.20 | 42.40 | 10.00 | 1.24 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***итого*** |  | ***31.05*** | ***32.89*** | ***115.07*** | ***970.92*** | ***0.42*** | ***25.51*** | ***0.36*** | ***4.34*** | ***422.29*** | ***664.79*** | ***106.93*** | ***6.42*** |
|  | **всего** |  | **49.73** | **50.77** | **192.71** | **1544.92** | **0.81** | **39.83** | **0.54** | **6.54** | **666.49** | **1048.54** | **167.04** | **9.15** |