Согласовано
Начальник территориального
Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю
_____ /Н.П. Безгодов/
07.08.2014

Утверждаю
Директор МКОУ Никольская СОШ _____ /А.А. Снарская/

Примерное меню для столовых работающих на сырье
МКОУ Никольская СОШ

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	250	7,75	10,06	38,86	277,52	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***21,89***	***27,21***	***116,44***	***785,92***	***0,25***	***20***	***165***	***193,4***	***334,34***	***67,38***	***7,84***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
66	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,51	7,59	12,77	129,39	0,07	32,8	1,11	42,42	55,13	22,82	1,04
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***36,34***	***28,48***	***86,02***	***767,29***	***0,43***	***55,29***	***1,11***	***150,82***	***409,61***	***116,38***	***9,67***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***58,23***	***55,69***	***202,46***	***1553,21***	***0,68***	***75,29***	***166,1***	***344,22***	***743,95***	***183,76***	***17,51***

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
240	колбаса отварная	20	1,32	3,21	0,31	35,94	0,04	0	0	14,9	31,79	2,8	0,25
95	макароны запеченные с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	1,84
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	0,8
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
	итого за завтрак		***22,91***	***28,03***	***91,19***	***716,08***	***0,32***	***10,6***	***132***	***401,7***	***451,79***	***80,8***	***4,87***
	ОБЕД												
299	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4
46	суп картофельный с бобовыми	300	2,81	4,67	16,33	118,54	0,31	19,56	25,74	1,2	1,8	0	0
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	3,06
186	рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***36,13***	***22,33***	***146,07***	***915,76***	***0,71***	***34,57***	***41,32***	***184,88***	***622,3***	***176,18***	***9,64***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***59,04***	***50,36***	***237,26***	***1631,84***	***1,03***	***45,17***	***173,3***	***586,58***	***1074,09***	***256,98***	***14,51***

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	0,27
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
	итого за завтрак		***59,27***	***27,84***	***134,33***	***1217,6***	***1,43***	***21,72***	***165,4***	***831,67***	***880,76***	***126,51***	***6,95***
	ОБЕД												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3
56	суп с крупой и томатом	300	2,22	0,42	20,53	97,09	0,02	3,53	0	11,03	54,64	21,22	0,5
216	котлета, биточек, шницель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	1,5
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***149,31***	***87,08***	***380,59***	***3310,58***	***3,36***	***94,95***	***379,2***	***153,81***	***467,67***	***387,24***	***25,76***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***208,58***	***114,92***	***514,92***	***4528,18***	***4,79***	***116,7***	***544,6***	***985,48***	***1348,43***	***513,75***	***32,71***

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с 12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
180	рыба запеченная с картофелем по-русски	250	19,81	8,51	27,53	265,47	0,29	33,05	62,12	98,62	206,25	83	2,42
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
350	кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***654,92***	***386,51***	***1834,08***	***14811,41***	***13,97***	***548***	***102,1***	***4256,6***	***479,95***	***140,6***	***119,56***
	ОБЕД												
62	суп - лапша домашняя	300	2,94	4,89	16,7	131,26	0,04	4,12	29,69	32,11	60,29	17,16	0,95
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19	1,16
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***40,68***	***37,87***	***115,3***	***952,08***	***0,27***	***63,12***	***69,88***	***462,72***	***369,37***	***91,41***	***6,85***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***695,6***	***424,38***	***1949,38***	***15763,49***	***14,24***	***611,1***	***172***	***4719,32***	***849,32***	***232,01***	***126,41***

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	* Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
251	плов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97	3,18
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***32,21***	***26,4***	***101,56***	***792,43***	***0,3***	***34,92***	***0,71***	***114,32***	***381,95***	***98,57***	***12,16***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
238	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	185,53	28,13	3,19
351	кисель из концентрата плодового или ягодног	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***886,55***	***592,77***	***2548,28***	***20451,12***	***15,89***	***832,9***	***378,2***	***6304,84***	***858,63***	***829,1***	***174,8***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***918,76***	***619,17***	***2649,84***	***21243,55***	***16,19***	***867,9***	***378,9***	***6419,16***	***1240,58***	***927,67***	***186,96***

ДЕНЬ: суббота
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56
295	горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,6	0,1	3,3	20	0,06	5	0	10	31	10	0,4
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,6	0	66	50	12	0,8
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***30,68***	***45,64***	***79,52***	***834,68***	***0,66***	***6,67***	***469,8***	***564,81***	***624,6***	***77,52***	***5,57***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
40	рассольник Ленинградский	300	6,04	13,56	38,86	179,52	0,13	22,84	1,12	35,88	102,9	36,84	1,61
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56
90	рагу из овощей	180	3,35	13,38	20,31	215,07	0,08	14,4	0	68,4	117	48,6	1,44
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***33,18***	***48,41***	***148,7***	***1044,7***	***0,51***	***45,64***	***61,12***	***417,75***	***675***	***167,74***	***8,15***

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***63,86***	***94,05***	***228,22***	***1879,38***	***1,17***	***52,31***	***530,9***	***982,56***	***1299,6***	***245,26***	***13,72***

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
60	суп молочный с макронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30	141,6	115,66	19,2	0,48
140	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	0,26
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***26,36***	***31,43***	***87,57***	***721,24***	***0,2***	***0,98***	***239,4***	***622***	***582,8***	***74,76***	***3,68***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6	1,2
206	голубцы ленивые с соусом	100/40	9,38	9,57	7,05	151,88	0,4	40,46	34,32	69,67	191,05	31,17	2,83
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36	1,2
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***24,54***	***26,45***	***114,77***	***821,7***	***0,9***	***138,2***	***69,12***	***262,07***	***487,35***	***145,57***	***14,77***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***50,9***	***57,88***	***202,34***	***1542,94***	***1,1***	***139,2***	***308,5***	***884,07***	***1070,15***	***220,33***	***18,45***

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		* B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
210	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49
351	кисель из концентрата плодового или ягодног	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
	итого за завтрак		***32,91***	***21,21***	***107,29***	***746,48***	***0,36***	***42,89***	***0***	***126***	***366,68***	***104,36***	***9,87***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
47	суп картофельный с клецками	300	4,5	3,95	20,21	134,33	0,42	16,36	19,8	33,71	117,31	17,7	1,82
174	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18	0,36
358	компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	5,40	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***37,07***	***28,75***	***147,55***	***1003,42***	***0,87***	***34,39***	***127***	***433,09***	***782,61***	***183,71***	***7,46***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***69,98***	***49,96***	***254,84***	***1749,9***	***1,23***	***77,28***	***127***	***559,09***	***1149,29***	***288,07***	***17,33***

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
159	сырники из творога запеченные	250	25,8	6,73	35,63	316,09	0	0,11	0	47,32	396	54	2,16
343	соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	0,17	0	3,55	14,89	0	1,1	0	3,26	2,86	0,88	0,1
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
371	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
362	кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***38,87***	***27,57***	***111,35***	***863,4***	***0,18***	***2,85***	***127,9***	***363,43***	***691,06***	***100,81***	***3,34***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0	47,1	88,92	34,99	1,1
239	сарделька отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***23,78***	***30,62***	***107,17***	***829,61***	***0,44***	***44***	***0***	***154,4***	***361,12***	***96,79***	***8,4***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***62,65***	***58,19***	***218,52***	***1693,01***	***0,62***	***46,85***	***127,9***	***517,83***	***1052,18***	***197,6***	***11,74***

ДЕНЬ: четверг
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	1,8
216	котлета , биточек, шницель в ассортименте	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0	14,7	90,3	18,2	1,05
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	0,07
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		***20,97***	***20,23***	***86,47***	***597,49***	***0,19***	***18***	***12,19***	***389,09***	***229,79***	***60,19***	***4,2***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
53	суп картофельный с крупой и рыбными консе	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0	11,35	40,41	16,91	2,9
212	картофельная запеканка с мясом	255	31,91	30,97	23,03	500,94	0,44	55	88,77	21,12	373,75	43,7	6,52
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,60	0,00	28,11	18,19	11,45	1,10
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***52,87***	***47,07***	***128,02***	***1151,61***	***2,58***	***108,2***	***128,8***	***354,98***	***717,85***	***130,86***	***13,06***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***73,84***	***67,3***	***214,49***	***1749,1***	***2,77***	***126,2***	***141***	***744,07***	***947,64***	***191,05***	***17,26***

ДЕНЬ: пятница
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	3,3
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
236	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	80/40	10,44	15,47	10,76	223,6	0,07	0	20	19,07	169,6	22,5	2,56
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
	итого за завтрак		**27,49**	**26,6**	**103,2**	**776,63**	**0,31**	**7,3**	**20**	**88,17**	**404,4**	**139,3**	**12,82**
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
38	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	91,14	0,17	28,57	19,8	40,7	117,31	46,26	1,86
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91	3,47
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***38,77***	***37,6***	***132,02***	***966,48***	***0,65***	***185,6***	***93,8***	***395,65***	***698,18***	***178,97***	***8,47***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***66,26***	***64,2***	***235,22***	***1743,11***	***0,96***	***192,9***	***113,8***	***483,82***	***1102,58***	***318,27***	***21,29***

ДЕНЬ: суббота
НЕДЕЛЯ : вторая
СЕЗОН :
Возрастная категория : с12до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		• B_1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
299	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	0,4
184	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,21	1,94
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	1,85
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
	итого за завтрак		***25,09***	***24,51***	***99,96***	***716,66***	***0,57***	***69,71***	***83,78***	***197,8***	***569,74***	***175,12***	***10,27***
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
52	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,71	8,18	22,81	210,12	0,04	28,14	30	34,69	247,96	56,71	3,62
252	котлета куриная	100	15,72	17,76	10,73	265,45	0,09	0,8	40	57,92	107,84	29,95	0
283	каша перловая	150	5,22	6,30	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,20	181,80	25,20	1,08
352	кисель из клюквы	200	0,11	0,00	25,83	103,74	0,00	1,80	0,00	12,00	6,00	2,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	итого за обед		***39,98***	***33,24***	***148,7***	***1044,6***	***0,33***	***37,74***	***70***	***193,21***	***649,1***	***144,66***	***7,24***
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		***65,07***	***57,75***	***248,66***	***1761,26***	***0,9***	***107,5***	***153,8***	***391,01***	***1218,84***	***319,78***	***17,51***
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		**2392,8**	**1713,9**	**7156,2**	**4736,58**	**3,81**	**204,9**	**244,8**	**1468,1**	**1091,4**	**324,5**	**41,28**