УТВЕРЖДЕНО
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи

_____/Н.В. Нажиткова/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ГОРЯЧИЕ КЛЮЧИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ГОРЯЧИЕ КЛЮЧИ
Дата: 2023.04.18 11:55:34 +11'00'

РАЗРАБОТАНО
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с.Горячие Ключи

*Основное (организованное) 14-дневное меню*
*для учащихся 7-11 лет (2-х разовое питание), обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе с. Горячие Ключи Курильского городского округа*

| | День 1 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 200 | | 15,5 | 18,01 | 36,,96 | 273,96 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | крупа манная 31 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40 | | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | 590 | | **24,13** | **24,61** | **36,54** | **514,04** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | горох 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 150 | | 5,1 | 7,5 | 13,18 | 201,9 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | макаронные изделия 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 271 | Котлета домашняя | 100 | | 9,87 | 17,33 | 8,8 | 230,67 | 0,07 | 0 | 0 | 1,23 | 78,25 | 179,82 | 6 | 0 |
| | говядина 48 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свинина 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 2/80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сухари 4,лук репчатый 2,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | | 1,36 | 7 | 8,54 | 94,22 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лим 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **28,85** | **40,88** | **128,83** | **1026,9** | **0,725** | **23,81** | **0** | **4,75** | **221,14** | **513,07** | **142,52** | **8,07** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сок | 200 | | 0,52 | 0,18 | 22,84 | 102,9 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| 447 | Кекс Творожный | 50 | | **3,82** | **0,84** | **19,76** | **138,72** | **0,17** | **0** | **0** | **1,12** | **26** | **136** | **43,2** | **2,72** |
| | **Итого за день** | | | **57,98** | **66,75** | **218,07** | **1827,76** | **1,15** | **38,10** | **0,09** | **8,71** | **633,92** | **994,87** | **250,53** | **15,60** |

| | День 2 : Вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg мг | Fe мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с джемом | 180/20 | | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 444,80 | 0,09 | 0,7 | 0,1 | 0,5 | 250 | 301,72 | 36 | 1 |
| | творог 92 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная или мука 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 382 | Какао на цельном молоке | 200 | | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,6 | 1,6 | 0,025 | 0,4 | 152,2 | 124,4 | 21,2 | 0,48 |
| | какао-порошок 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20,молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **40,34** | **26,71** | **102,97** | **813,59** | **0,866** | **12,44** | **0,165** | **2,47** | **638,4** | **653,12** | **92,6** | **4,12** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 95 | Рассольник домашний | 250 | | 2,2 | 5,2 | 15,58 | 117,9 | 0,09 | 8,4 | 0 | 1,5 | 33 | 56,7 | 24,2 | 0,9 |
| | картофель 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста б/к 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук репчатый 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | огурцы соленые 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 244 | Плов из отварной говядины | 200 | | 24,92 | 26,08 | 20,26 | 399,47 | 0,05 | 0 | 0 | 3,86 | 128,92 | 287,5 | 42,6 | 0,1 |
| | говядина 81 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая 34 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка | 100 | | 0,92 | 0,29 | 2,45 | 14,69 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | томаты свежие 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | кисель из концентрата 24,сахар 10,лим. кис 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **33,68** | **32,73** | **96,23** | **862,62** | **0,35** | **13,5** | **0** | **7,18** | **211,4** | **501,4** | **125,34** | **5,09** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 100 | | **3,32** | **0,84** | **19,76** | **138,72** | **0,17** | **0** | **0** | **1,12** | **26** | **136** | **43,2** | **2,72** |
| | Пряник | 60 | | **4,64** | **5,9** | **0** | **71,66** | **0,006** | **0,14** | **0,04** | **0,4** | **200** | **120** | **11** | **0,03** |
| | **Итого за день** | | | **81,98** | **66,18** | **218,96** | **1886,59** | **1,392** | **26,08** | **0,205** | **11,17** | **1075,8** | **1410,52** | **272,14** | **11,96** |

| | День 3 : Среда Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | | | пищевые вещества, г | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 180/10 | | 21,51 | 35,31 | 4,30 | 417,00 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | яйца 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сыр твердых сортов 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурец свежий | 100 | | 0,72 | 0,09 | 2,25 | 12,69 | 0,03 | 4,7 | 0 | 0,2 | 22,3 | 31 | 13,2 | 0,6 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **31,22** | **41,94** | **45,84** | **681,67** | **0,248** | **8,09** | **0,094** | **2,44** | **378,9** | **361,4** | **63,87** | **2,26** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с зеленым горошком | 250 | | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 | 0,03 | 4,2 | 0 | 2,5 | 14 | 19,7 | 8,3 | 0,31 |
| | картофель 66,7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста б/к 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 12,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | зеленый горошек 8,25,растительное масло 5 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,03 | 0 | 0,04 | 2,55 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| | крупа гречневая 144 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгоновски | 50/50 | | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 171,20 | 0 | 0 | 0,13 | 0,062 | 233,24 | 239,32 | 17,47 | 0 |
| | печень говяжья 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | | 1,36 | 7 | 8,54 | 94,22 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **34,93** | **25,22** | **135,77** | **937,98** | **0,255** | **16,41** | **0,17** | **6,632** | **321,77** | **498,45** | **118,98** | **4,87** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Булочка школьная | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Молоко | 200 | | 25,02 | 16,83 | 36,18 | 400,32 | 0,09 | 0,7 | 0,1 | 0,5 | 250 | 301,72 | 36 | 1 |
| | **Итого за день** | | | **94,99** | **84,83** | **237,55** | **2158,69** | **0,76** | **25,20** | **0,36** | **10,69** | **976,67** | **1297,57** | **262,05** | **10,85** |

| | День 4 : Четверг Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 183,4 | 0,12 | 0,12 | 0,82 | 0 | 139,4 | 209,9 | 42 | 2,2 |
| | пшено,гречка или овсянка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **12,59** | **15,44** | **69,84** | **468,68** | **0,296** | **12,46** | **0,86** | **1,63** | **391,6** | **444,9** | **83,4** | **5,64** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-95 | Суп картофельный с рыбой | 250 | | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 115,96 | 0,11 | 6,88 | 0,13 | 0,88 | 170,95 | 175,7 | 6,05 | 0 |
| | картофель 100 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | томатное пюре 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | рыба с/м 23,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 0,3 | 13,9 | 0,07 | 0,4 | 32,4 | 282 | 67,3 | 3 |
| | говядина 79 или свинина 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 0,72 | 6,09 | 1,81 | 64,65 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | свежие огурцы 95 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | яблоки,чернослив,урюк,курага 50,сахар 20,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **50,5** | **49,49** | **181,15** | **1408,62** | **0,911** | **45,25** | **1,06** | **4,03** | **670,76** | **1078,75** | **234,43** | **12,36** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | **Итого за день** | | | **68,07** | **66,07** | **318,01** | **2212,40** | **1,40** | **58,41** | **1,92** | **6,78** | **1120,86** | **1683,15** | **378,53** | **21,42** |

| | День 5 : Пятница Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | B1, мл | C, мл | A, мл | E, мл | Ca, мл | P, мл | Mg мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 200 | | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 183,4 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | рис 44,сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | изюм 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **12,59** | **15,44** | **69,84** | **468,68** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 90,68 | 0 | 2,62 | 0 | 2,3 | 35,87 | 53,57 | 14,17 | 0,57 |
| | картофель 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | перловка,рис или гречка 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | | 6,80 | 10,00 | 38,00 | 269,20 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |
| | макаронные изделия 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели 1-й вариант | 60/50 | | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 159,20 | 0,07 | 0 | 0 | 1,23 | 78,25 | 179,82 | 6 | 0 |
| | говядина 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свинина 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 3,хлеб 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка | 100 | | 0,92 | 0,29 | 2,45 | 14,69 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | огурец свежий 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | яблоки,чернослив,урюк,курага 50,сахар 20,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **23,91** | **21,88** | **142,78** | **915,63** | **0,52** | **13,32** | **0** | **5,95** | **224,62** | **497,79** | **126,67** | **6,46** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли с фруктовой начинкой | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Молоко | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,98 |
| | **Итого за день** | | | **40,56** | **38,28** | **260,9** | **1668,11** | **0,948** | **27,61** | **0,094** | **9,91** | **637,4** | **979,59** | **234,68** | **14,02** |

| | День 6 : Суббота Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с джемом | 180/20 | | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 444,80 | 0,09 | 0,7 | 0,1 | 0,5 | 250 | 301,72 | 36 | 1 |
| | творог 92 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная или мука 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,35 | 4 | 2,5 | 9 | 0,35 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 382 | Какао на цельном молоке | 200 | | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,6 | 1,6 | 0,025 | 0,4 | 152,2 | 124,4 | 21,2 | 0,48 |
| | какао-порошок 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20,молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **40,34** | **26,71** | **102,97** | **813,59** | **0,861** | **12,3** | **0,126** | **2,42** | **442,4** | **535,62** | **90,6** | **4,44** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | 0,05 | 0,5 | 12,5 | 0,75 | 28,55 | 38,5 | 10,7 | 0,65 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 8,75 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | яйца 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Рагу из свинины | 200 | | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 0,4 | 6,12 | 0 | 2,3 | 39,2 | 139 | 43,83 | 2,16 |
| | свинина 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка | 100 | | 0,92 | 0,29 | 2,45 | 14,69 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | огурец свежий 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | кисельи из концентрата 24,сахар 10,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за обед** | | | **31,46** | **28,36** | **94,35** | **822,85** | **0,66** | **11,72** | **12,5** | **4,87** | **117,23** | **334,7** | **113,07** | **6,9** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка | 100 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | **Итого за день** | | | **75,86** | **56,03** | **245,6** | **1920,24** | **1,701** | **24,92** | **12,626** | **8,81** | **599,81** | **1010,72** | **252,01** | **15,01** |
| | День 7 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | B1, мл | C, мл | A, мл | E, мл | Ca, мл | P, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая Дружба | 200 | | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 283,4 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | крупа рисовая 15,2,пшено 19,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Вафли | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0,02 | 71,66 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,35 | 4 | 2,5 | 9 | 0,35 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 379 | Кофейный напиток | 200 | | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,20 | 0,06 | 1,3 | 0,02 | 0,6 | 125,9 | 90 | 14 | 0,13 |
| | кофейный напиток 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20,молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **15,66** | **18,11** | **89,19** | **682,28** | **0,303** | **12,35** | **0,075** | **2,93** | **286,5** | **305,9** | **65,67** | **3,51** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | | 2,7 | 2,78 | 14,58 | 190,68 | 0 | 2,62 | 0 | 2,3 | 35,87 | 53,57 | 14,17 | 0,57 |
| | картофель 75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | пшено 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | | 5,8 | 16,00 | 44,28 | 344,32 | 0,23 | 0,02 | 12,5 | 0 | 0,86 | 30,1 | 15,5 | 0,6 |
| | капуста свежая 256 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 9,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 12,мука 2,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Мясо тушеное | 50/50 | | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 196,53 | 0,18 | 0 | 1,3 | 19,08 | 126,76 | 0 | 22,6 | 1,49 |
| | свинина или говядина 83/74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 4,морковь 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощная нарезка | 100 | | 1,43 | 6,28 | 8,72 | 94,52 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| 342 | Компот из свежих плодов | | | | | | | | | | | | | | |
| | яблоки или груши 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | вишня 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **25** | **35,97** | **99,27** | **1011,53** | **0,595** | **13,95** | **13,8** | **22,5** | **206,8** | **236,32** | **112,45** | **5,68** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | **Итого за день** | | | **44,72** | **55,04** | **236,74** | **1977,61** | **1,078** | **27,2** | **13,875** | **26,95** | **533,48** | **682,62** | **226,46** | **12,86** |

| | День 8 : Вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория:12 и старше | | | пищевые вещества, г | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg мг | Fe мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 180/10 | | 21,51 | 35,31 | 4,30 | 417,00 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | яйца 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сыр твердых сортов 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **30,8** | **42,15** | **50,94** | **702,28** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | горох 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | | 11,87 | 5,47 | 53,12 | 309,15 | 0,03 | 0 | 0,04 | 2,55 | 17,04 | 82,38 | 27,89 | 0,59 |
| | крупа гречневая 144 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 280 | Фрикадельки мясные в сметан.соусе | 105 | | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 259,20 | 0,07 | 0 | 0 | 1,23 | 78,25 | 179,82 | 6 | 0 |
| | говядина 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свинина 38 | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 11,лук репчатый 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | С-т из сырых овощей | 100 | | 1,56 | 9,00 | 10,54 | 104,22 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | огурец свежий 34,8,помидоры 29,4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6,морковь 20,капуста б/к 23,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | яблоки,чернослив,урюк,курага 50,сахар 20,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **31,82** | **28,61** | **170,64** | **1198,86** | **0,55** | **10,7** | **0,04** | **6,2** | **205,79** | **526,6** | **140,39** | **6,48** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Булочка школьная | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Йогурт | 100 | | 16,41 | 22,46 | 2,3 | 277 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,18 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | **Итого за день** | | | **82,85** | **94,06** | **243,64** | **2316,86** | **1,04** | **25,14** | **0,19** | **9,94** | **724,79** | **1110,40** | **261,53** | **13,48** |

| | День 9 : Среда Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg мг | Fe мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | Каша пшенная с изюмом | 200 | | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 283,4 | 0,18 | 0,96 | 0,06 | 0 | 146,42 | 206 | 54,89 | 1,63 |
| | пшено 44 или рис 42 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5,изюм 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Пряник | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0,02 | 171,66 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,35 | 4 | 2,5 | 9 | 0,35 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,20 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,мооко или сливки 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **15,66** | **18,11** | **89,19** | **782,28** | **0,327** | **3,3** | **0,101** | **1,78** | **386,62** | **432,5** | **96,29** | **3,22** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | 1,83 | 4,92 | 11,75 | 98,40 | 0,05 | 10,7 | 0 | 0 | 49,7 | 54,6 | 26,2 | 1,2 |
| | картофель 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста б/к 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 7,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свекла 40 | | | | | | | | | | | | | | |
| 265 | Плов | 200 | | 28,17 | 45,65 | 80,65 | 510,00 | 0,05 | 0 | 0 | 3,86 | 128,92 | 287,5 | 42,66 | 0,1 |
| | говядина 79 | | | | | | | | | | | | | | |
| | свинина 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | баранина 71 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа рисовая 34 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | | 1,36 | 7 | 8,54 | 94,22 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Кисель плодово-ягодный | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | кисельи из концентрата 24,сахар 10,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **37** | **58,73** | **158,88** | **1033,18** | **0,295** | **22,91** | **0** | **5,38** | **236,11** | **499,15** | **134,18** | **5,27** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 447 | Кекс Творожный | 50 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | **Итого за день** | | | **56,72** | **77,8** | **296,35** | **2099,26** | **0,802** | **27,11** | **0,101** | **8,68** | **662,91** | **1072,05** | **278,81** | **12,16** |

| | День 10 : Четверг Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога с джемом | 180/20 | | 27,8 | 19,2 | 40,2 | 444,80 | 0,09 | 0,7 | 0,1 | 0,5 | 250 | 301,72 | 36 | 1 |
| | творог 92 | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупа манная или мука 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 4,яйца 2,сметана 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Вафли | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0,02 | 71,66 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,35 | 4 | 2,5 | 9 | 0,35 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 382 | Какао на цельном молоке | 200 | | 3,78 | 0,67 | 26,00 | 125,11 | 0,6 | 1,6 | 0,025 | 0,4 | 152,2 | 124,4 | 21,2 | 0,48 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | какао-порошок 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 20,молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **40,34** | **26,71** | **102,99** | **813,59** | **0,861** | **12,3** | **0,126** | **2,42** | **442,4** | **535,62** | **90,6** | **4,44** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | 0,05 | 0,5 | 12,5 | 0,75 | 28,55 | 38,5 | 10,7 | 0,65 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 8,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 310 | Картофель отварной | 200 | | 4 | 5,33 | 31,6 | 149,6 | 0,15 | 21 | 0 | 0,15 | 14,64 | 79,72 | 29,35 | 1,16 |
| | картофель 180 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5,25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами в томате | 100 | | 14,9 | 0,7 | 0 | 65,9 | 0,1 | 8 | 0,04 | 1,9 | 139,2 | 99,9 | 106 | 1,1 |
| | рыба филе 62 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатная паста 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 2,масло раст 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка | 100 | | 0,92 | 0,29 | 2,45 | 14,69 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | томаты свежие 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | курага или изюм 20,сахар 20,лимонная кислота | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **69,7** | **37,2** | **229,42** | **1525,77** | **1,371** | **46,9** | **12,666** | **7,04** | **674,27** | **910,94** | **295,19** | **11,44** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | Булочка школьная | 60 | | **3,82** | **0,84** | **19,76** | **138,72** | **0,17** | **0** | **0** | **1,12** | **26** | **136** | **43,2** | **2,72** |
| | Йогурт | 100 | | **16,41** | **22,46** | **2,3** | **277** | **0,072** | **1,05** | **0,054** | **0,81** | **120,4** | **106,4** | **18,27** | **0,42** |
| | **Итого за день** | | | **130,27** | **87,21** | **354,47** | **2755,08** | **2,474** | **60,25** | **12,846** | **11,39** | **1263,07** | **1688,96** | **447,26** | **19,02** |

| | День 11 : Пятница Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | | пищевые вещества, г | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 200 | | 15,5 | 18,01 | 36,,96 | 273,96 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | крупа манная 31 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **24,79** | **24,85** | **46,64** | **559,24** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 4,9 | 5,33 | 19,23 | 144,43 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | горох 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 305 | Рис припущенный | 200 | | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,02 | 0 | 0 | 2,25 | 2,4 | 55,3 | 19 | 0,51 |
| | крупа рисовая 87 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 240 | Фрикадельки рыбные | 50/50 | | 25,58 | 25,03 | 7,73 | 281,6 | 0,07 | 0,51 | 0,08 | 1,6 | 78,2 | 78,52 | 16,16 | 28,97 |
| | рыба 71 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 1/10 шт | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Салат витаминный (2-Й вариант) | 100 | | 1,43 | 6,28 | 8,72 | 94,52 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | перец сладкий 25,зел. горошек 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Компот из свежих плодов | 200 | | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **42,72** | **45,09** | **138,83** | **1089,08** | **0,515** | **18,52** | **0,08** | **6,37** | **180,79** | **378,97** | **136,08** | **35,5** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 60 | | 2,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Йогурт | 100 | | **16,41** | **22,46** | **2,3** | **277** | **0,072** | **1,05** | **0,054** | **0,81** | **120,4** | **106,4** | **18,27** | **0,42** |
| | **Итого за день** | | | **86,74** | **93,24** | **207,53** | **2064,04** | **1,01** | **32,96** | **0,23** | **10,74** | **699,79** | **962,77** | **257,22** | **42,50** |

| | День 12 : Суббота Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | | | пищевые вещества, г | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg мг | Fe мг |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 211 | Омлет с сыром | 180/10 | | 21,51 | 35,31 | 4,30 | 417,00 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | яйца 80 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 30 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сыр твердых сортов 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Вафли | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0,02 | 171,66 | 0,001 | 0 | 0,001 | 0,35 | 4 | 2,5 | 9 | 0,35 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 376 | Чай | 200 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **30,8** | **42,15** | **50,96** | **802,28** | **0,243** | **13,25** | **0,055** | **2,39** | **176,6** | **223,9** | **57,67** | **4,18** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 2,98 | 2,83 | 15,7 | 100,13 | 0 | 2,62 | 0 | 2,3 | 35,87 | 53,57 | 14,17 | 0,57 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная 8,75 | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 200 | | 4,1 | 3,1 | 25,5 | 146,3 | 0,15 | 21 | 0 | 0,15 | 14,64 | 79,72 | 29,35 | 1,16 |
| | картофель 171,молоко 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 245 | Бефстроганов из отварного мяса | 50/50 | | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 296,53 | 0,05 | 0,74 | 0,32 | 0,4 | 43,32 | 171,5 | 22,45 | 2,4 |
| | говядина или курица 81 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука 7,5,масло растительное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | | 1,36 | 7 | 8,54 | 94,22 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | яблоки,чернослив,урюк,курага 50,сахар 20,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **55,47** | **66,29** | **179,65** | **1821,32** | **0,648** | **49,62** | **0,375** | **6,36** | **346,24** | **704,84** | **201,32** | **12,03** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 401 | Оладьи | 165 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | **Итого за день** | | | **91,91** | **109,60** | **288,55** | **2954,16** | **1,07** | **63,77** | **0,43** | **10,27** | **563,02** | **1069,14** | **307,33** | **19,88** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | День 13 : Понедельник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | Минеральные вещества (мг) |

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша жидкая Дружба | 200 | | 3,3 | 8,6 | 23,2 | 283,4 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | крупа рисовая 15,2,пшено 19,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15,лимон свежий 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **12,59** | **15,44** | **69,84** | **568,68** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Щи из свежей капусты | 250 | | 1,8 | 4,98 | 8,13 | 84,48 | 0,06 | 15,8 | 0 | 0,25 | 49,25 | 49 | 22,1 | 0,8 |
| | картофель 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста б/к 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | бульон мясной 175 | | | | | | | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 | 0,05 | 0 | 0 | 3,86 | 128,92 | 287,5 | 42,6 | 0,1 |
| | говядина79 или свинина 74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощная нарезка | 100 | | 0,92 | 0,29 | 2,45 | 14,69 | 0,03 | 4,2 | 0 | 0,3 | 9,3 | 16,8 | 10,2 | 0,42 |
| | томаты свежие 80,масло раст 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,9 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | яблоки или груши 40,вишня 40,сахар 24,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **30,56** | **30,57** | **83,1** | **765,02** | **0,32** | **20,9** | **0** | **5,93** | **227,65** | **493,7** | **123,24** | **4,99** |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 60 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | Сок | 200 | | 0,24 | 0,12 | 28,52 | 145,08 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0,4 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| | **Итого за день** | | | **48,79** | **47,17** | **210,88** | **1664,26** | **0,75** | **35,19** | **0,09** | **9,89** | **640,43** | **975,50** | **231,25** | **12,52** |

| | День 14 : Вторник Неделя: первая Сезон осенне-зимний Возрастная категория: 12 и старше | пищевые вещества, г | | | | | Эн. Цен. | Витамины (мг.) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюд | масса порции | цена | Б | Ж | У | ккал | В1, мл | С, мл | А, мл | Е, мл | Са, мл | Р, мл | Mg.мг | Fe.мг |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 200 | | 15,5 | 18,01 | 36,,96 | 273,96 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| | крупа манная 31 | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты | 100 | | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,30 | 0,03 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 15 | Сыр порциями | 20 | | 4,64 | 5,9 | 0 | 71,66 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,4 | 200 | 120 | 11 | 0,03 |
| | Хлеб | 40/20 | | 3,82 | 0,64 | 29,42 | 138,72 | 0,14 | 0 | 0 | 0,97 | 20,2 | 96 | 15,4 | 0,41 |
| 376 | Чай | 200 | | 0,53 | 0 | 9,87 | 41,60 | 0 | 2,2 | 0 | 0,06 | 16 | 8 | 6 | 0,8 |
| | чай-заварка 50 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| | **итого за завтрак** | | | **24,79** | **24,85** | **46,64** | **559,24** | **0,248** | **13,39** | **0,094** | **2,44** | **372,6** | **341,4** | **59,67** | **3,86** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-95 | Суп картофельный с рыбой | 250 | | 8,71 | 2,54 | 14,56 | 115,96 | 0,11 | 6,88 | 0,13 | 0,88 | 170,95 | 175,7 | 6,05 | 0 |
| | картофель 100 | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатное пюре 2,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | рыба с/м | | | | | | | | | | | | | | |
| 309 | Макароны отварные | 200 | | 6,80 | 10,00 | 38,00 | 269,20 | 0,23 | 5,8 | 0 | 1 | 42,7 | 88,1 | 35,6 | 2,05 |
| | макаронные изделия 70 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 256 | Мясо тушеное | 50/50 | | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 196,53 | 0,18 | 0 | 1,3 | 19,08 | 126,76 | 0 | 22,6 | 1,49 |
| | свинина или говядина 83/74 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый 4,морковь 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из б/к капусты с морковью | 100 | | 1,36 | 7 | 8,54 | 94,22 | 0,015 | 11,31 | 0 | 0 | 17,31 | 16,65 | 16,98 | 0,3 |
| | капуста б/к 78 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | лимонная кислота 0,3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,7 | 0 | 0 | 32,5 | 23,5 | 17,5 | 0,7 |
| | яблоки,чернослив,урюк,курага 50,сахар 20,лимонная кислота 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60/20 | | 5,40 | 1,04 | 29,42 | 185,48 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **итого за обед** | | | **33,1** | **30,75** | **140,05** | **1057,77** | **0,725** | **24,69** | **1,43** | **22,08** | **416,22** | **439,95** | **141,93** | **7,26** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 100 | | 16,41 | 22,46 | 2,3 | 277 | 0,072 | 1,05 | 0,054 | 0,81 | 120,4 | 106,4 | 18,27 | 0,42 |
| 428 | Булочка школьная | 60 | | 3,82 | 0,84 | 19,76 | 138,72 | 0,17 | 0 | 0 | 1,12 | 26 | 136 | 43,2 | 2,72 |
| | **Итого за день** | | | **78,12** | **78,90** | **208,75** | **2032,73** | **1,22** | **39,13** | **1,58** | **26,45** | **935,22** | **1023,75** | **263,07** | **14,26** |
| | **Итого за 14 дней** | | | **612,61** | **659,33** | **1978,07** | **17970,03** | **8,36** | **290,38** | **16,95** | **116,77** | **6114,58** | **8511,32** | **2159,69** | **147,75** |