

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по г. Канску,
Абанскому, Джержинскому, Иланскому, Ирбейскому,
Канскому, Нижнеингашскому и Тасеевскому районам

Н.П. Безгодов

«24» сентября 2019 г.

Утверждаю

Директор муниципального
казенного
образовательного
учреждения Почетская
средняя
общеобразовательная школа

Директор Третьяков Ю.В.

МЕНЮ

Для шестидневной рабочей недели столовой МКОУ Почетской СОШ

(возрастная категория: с 12 до 18 лет)

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по г. Канску,
Абанскому, Джержинскому, Иланскому, Ирбейскому,
Канскому, Нижнеингашскому и Тасеевскому районам

Н.П. Безгодов

Н.П. Безгодов

Утверждаю

Директор муниципального
казенного
образовательного
учреждения Почетская
средняя
общеобразовательная школа

Ю.В. Терещин
Директор

МЕНЮ

Для шестидневной рабочей недели столовой МКОУ Почетской СОШ

(возрастная категория: с 6 до 11 лет)

понедельник

1Я : первая

[:

ная категория : с 12 до 18 лет

прием пищи, наименование блюда

ЗАВТРАК	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
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
яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5	1
масло сливочное порционный	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0
саксао с маслом	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,64	20,28	0,66
фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
леб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
леб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48
того за завтрак		21,89	27,21	116,44	785,92	0,25	20	165	193,4	334,34	67,38	7,84
ОБЕД												
воши по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	0,5
и 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
аркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76	3,49
яковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
леб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	0,72
леб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
того за обед		36,34	28,48	86,02	767,29	0,43	55,29	1,11	150,82	409,61	116,38	9,67
ТОГО 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

понедельник

1-я половина

1:

категория : с 6 до 11 лет

прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ЦЕННОСТЬ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А		Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
каша молочная с маслом в ассортименте	200	6,20	8,05	31,09	244,02	0,06	0,00	20,00		24,00	36,00	10,00	0,40
яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00		22,00	77,00	5,00	1,00
масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00		0,00	3,00	0,00	0,00
какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03		111,40	125,64	20,28	0,66
фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00		16,00	22,00	18,00	4,40
хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00		4,80	21,20	4,80	0,64
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00		6,00	26,40	4,20	0,36
итого за завтрак		19,30	25,06	101,38	719,63	0,22	20,00	160,03		184,20	311,24	62,28	7,46
ОБЕД													
овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00		20,40	18,00	8,40	0,30
пи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	27,33	0,93		38,38	45,94	19,02	0,87
каркое по-домашнему	200	25,92	19,93	25,45	384,19	0,20	11,64	0,00		40,48	237,82	55,43	3,54
яловая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00		14,00	14,00	8,00	2,80
хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00		9,00	28,80	6,30	0,54
хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00		6,00	26,50	6,00	0,80
итого за обед		34,25	27,18	71,27	689,96	0,38	47,17	0,93		128,26	371,06	103,15	8,85
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		53,55	52,24	172,65	1409,59	0,60	67,17	160,96		312,46	682,30	165,43	16,31

[ЕНЬ: вторник

[ЕДЕЛЯ : первая

[ЕЗОН :

возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	F
	ЗАВТРАК												
20,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	
240	колбаса отварная	20	1,32	3,21	0,31	35,94	0,04	0	0	14,9	31,79	2,8	
95	макаронны запеченные с яйцом	230	10,58	19,09	34,04	349,60	0,09	0	92	82,8	140,3	18,4	
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,2	0	16	8	6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	
	итого за завтрак		22,91	28,03	91,19	716,08	0,32	10,6	132	401,7	451,79	80,8	
	ОБЕД												
299	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	
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	
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	178,2	43,2	
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	
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	
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	
	итого за обед		36,13	22,33	146,07	915,76	0,71	34,57	41,32	184,88	622,3	176,18	
	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	1

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г.)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК													
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00		8,40
240	колбаса отварная	40	2,64	6,42	0,62	71,88	0,08	0,00	0,00	29,80	63,58		5,60
96	макаронные запеченные с яйцом	200	9,19	16,60	29,60	304,00	0,07	0,00	80,00	72,00	122,00		16,00
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00		6,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20		4,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40		4,20
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00		28,00
	итого за завтрак		21,52	28,57	79,01	667,23	0,30	7,80	120,00	389,00	439,18		73,00
ОБЕД													
299	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00		6,50
43	суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,26	16,30	21,45	1,00	1,50		0,00
278	каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50		36,00
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15		92,88
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60		16,80
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80		6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50		6,00
	итого за обед		33,27	21,41	124,97	797,15	0,61	31,31	37,03	172,68	572,05		164,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,79	49,98	203,98	1464,38	0,91	39,11	157,03	561,68	1011,23		237,48

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК													
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,34	458,33	58,33	
ГП	молоко сгущенное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68	
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	20,58	180,68	0,03	0	36	9,31	26,66	3,99	
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	
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	
	итого за завтрак		59,27	27,84	134,33	1217,6	1,43	21,72	165,4	831,67	880,76	126,51	
ОБЕД													
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9	
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	
216	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	100	15,26	16,74	8,19	252,48	0,08	0	0	20,99	129	26	
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	
	итого за обед		149,31	87,08	380,59	3310,58	3,36	94,95	379,2	153,81	467,67	387,24	
	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	

ДЕНЬ: среда
НЕДЕЛЯ : первая
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
144	запеканка из творога	200	29,22	12,10	29,09	341,37	0,10	0,67	40,00	226,67	366,67	46,67
ГП	молоко сгущеное	30	2,13	1,50	16,56	88,50	0,02	0,30	7,50	95,10	68,70	10,20
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	5,00	20,58	135,00	0,03	0,00	36,00	7,00	20,00	3,00
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00
	итого за завтрак		42,39	27,14	117,64	890,80	0,26	21,47	152,90	739,31	750,97	109,09
	ОБЕД											
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00
55	суп с крупой и томатом	250	1,85	0,35	17,11	80,91	0,02	2,94	0,00	9,19	45,53	17,68
217	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		20,08	20,82	86,94	636,62	0,39	44,14	39,45	123,63	343,50	103,86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,47	47,96	204,58	1527,42	0,65	65,61	192,35	862,94	1094,47	212,95

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
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
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4
350	кисломолочный напиток <i>йогурт</i>	200	5,6	6,38	8,18	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		654,92	386,51	1834,08	14811,41	13,97	548	102,1	4256,6	479,95	140,6
	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
260	птица отварная	100	26,02	26,02	1,38	346,68	0,04	1,4	39,9	32,9	155,99	19
304	капустя тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27
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
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		40,68	37,87	115,3	952,08	0,27	63,12	69,88	462,72	369,37	91,41
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		695,6	424,38	1949,38	15763,49	14,24	611,1	172	4719,32	849,32	232,01

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
179	рыба запеченная с картофелем по-русски	200	15,85	6,81	22,03	212,38	0,23	26,44	49,70	78,90	165,00	66,40
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
	итого за завтрак		25,67	13,93	79,49	542,11	0,38	142,04	89,70	364,10	412,60	115,80
	ОБЕД											
61	суп - лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,03	3,44	24,74	26,76	50,24	14,30
261	птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68	0,03	0,98	28,00	23,10	109,20	13,30
303	капуста тушеная	200	5,23	6,44	26,83	173,88	0,07	19,95	0,32	387,03	65,84	29,93
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
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		31,20	30,46	102,56	789,24	0,24	63,97	53,06	480,00	298,77	81,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,87	44,39	182,05	1331,35	0,62	206,0	142,76	844,10	711,37	197,08

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		Вг	С	А	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
251	шлов из птицы	250	25,27	24,68	48,43	505,75	0,11	3,92	0,71	36,32	254,25	46,97
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		32,21	26,4	101,56	792,43	0,3	34,92	0,71	114,32	381,95	98,57
ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
34	борщ с капустой и картофелем	300	2,28	7,99	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2
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
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		886,55	592,77	2548,28	20451,12	15,89	832,9	378,2	6304,84	858,63	829,1
	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

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ рек	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg
311,319	ЗАВТРАК											
	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
265	плов из птицы	200	20,21	19,75	38,75	404,60	0,09	3,13	0,57	29,05	203,44	37,57
365	соковая прохладительная	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
	итого за завтрак		25,83	21,29	83,83	652,09	0,24	31,33	0,57	90,25	305,04	80,97
	ОБЕД											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
33	борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	10,80	0,00	58,00	200,00	30,00
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50
237	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		35,66	31,35	137,17	973,88	0,41	20,80	57,50	390,09	727,73	177,89
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,49	52,64	221,00	1625,97	0,65	52,13	58,07	480,34	1032,77	258,86

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

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

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11-лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg
	ЗАВТРАК											
132	омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,38	0,65	250,00	106,00	202,00	17,00
295	горошек зел. отварной для поджаривовки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68
367	чай с молоком	200	2,79	2,55	13,25	87,25	0,02	0,60	0,00	66,00	50,00	12,00
ГП	кондитерское изделие	30	1,60	4,20	17,15	112,93	0,02	0,00	29,92	5,81	16,62	2,49
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
	итого за завтрак		25,77	38,47	61,18	678,87	0,53	6,51	389,30	531,61	550,02	69,17
	ОБЕД											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
39	рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	19,03	0,93	29,90	85,75	30,70
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,69
89	рагу из овощей	150	2,79	11,15	16,93	179,23	0,07	12	0	57	97,5	40
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		31,82	41,71	124,31	903,59	0,42	36,63	58,43	378,99	584,98	140,59
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,59	80,18	185,49	1582,46	0,95	43,14	447,73	910,60	1135,00	209,76

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В _г	С	А	Ca	P	Mg
134	ЗАВТРАК											
140	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,38	9,18	29,59	234,12	0,08	0,72	30	141,6	115,66	19,2
373	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0,03	0	100	22	77	5
371	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68
347	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	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
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		26,36	31,43	87,57	721,24	0,2	0,98	239,4	622	582,8	74,76
	ОБЕД											
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6
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
310	картофельное пюре	180	3,82	7,27	27,95	192,54	0,18	6,72	4,8	48	100,8	36
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		24,54	26,45	114,77	821,7	0,9	138,2	69,12	262,07	487,35	145,57
	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

ЕНЬ: понедельник
ЕДЕЛЯ : вторая
ЕЗОН :

возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК													
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,07	0,60	25,00	118,00	125,00	16,00	
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	
373	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	
	итого за завтрак		23,92	29,76	75,35	649,43	0,17	0,86	234,41	595,20	578,04	68,96	
ОБЕД													
1,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	
41	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	50,00	25,00	50,00	45,00	18,00	
205	голубцы ленивые с соусом	70/30	14,13	38,13	12,66	450,63	0,28	28,99	24,00	48,72	133,55	21,80	
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	
1,386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	
	итого за обед		26,29	52,25	100,78	1007,18	0,75	141,09	79,45	211,37	410,01	128,84	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,21	82,01	176,13	1656,61	0,92	141,95	313,86	806,57	988,05	197,80	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg
320,312	ЗАВТРАК											
210	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
351	жаркое по-домашнему	250	25,61	19,69	25,14	379,61	0,19	11,49	0	40	234,98	54,76
ГП	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18
	итого за завтрак		32,91	21,21	107,29	746,48	0,36	42,89	0	126	366,68	104,36
	ОБЕД											
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
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
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
285	рис отварной	180	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	18
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
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		37,07	28,75	147,55	1003,42	0,87	34,39	127	433,09	782,61	183,71
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		69,98	49,96	254,84	1749,9	1,23	77,28	127	559,09	1149,29	288,07

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg
	ЗАВТРАК											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
209	жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	0,17	10,12	0,00	35,20	206,80	48,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00
	итого за завтрак		28,52	18,67	96,23	661,76	0,30	38,72	0,00	104,40	312,40	89,60
	ОБЕД											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
48	суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,35	13,63	16,45	28,09	97,76	14,75
173	рыба тушеная в сметанном соусе	120	13,19	11,53	4,8	175,75	0,17	4,23	47,18	89,1	320,4	85,2
284	рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,17	0,03	0	20	3,88	55,4	1
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
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		32,11	25,87	130,44	891,11	0,75	28,86	123,63	408,47	730,86	170,66
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		60,63	44,54	226,67	1552,87	1,05	67,58	123,63	512,87	1043,26	260,26

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

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

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
	ЗАВТРАК											
157	сырники из творога запеченные	200	25,80	9,97	52,72	453,81	0,12	0,50	15,00	198,00	297,00	45,00
343	соус фруктовый из кураги (абрикосовый)	30	0,17	0,00	3,55	14,89	0,00	1,10	0,00	3,26	2,86	0,88
ГП	кондитерское изделие	30	1,92	6,05	20,58	135,51	0,03	0,00	35,91	6,92	19,95	6,98
371	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00
362	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34
350	кисломолочный напиток	200	5,60	6,38	8,18	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20
	итого за завтрак		37,27	31,44	116,94	932,66	0,28	3,24	130,93	509,72	576,61	93,40
	ОБЕД											
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40
43	суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	27,50	0,00	39,25	74,10	29,16
239	сарделька отварная	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00
290	макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	0,06	0,00	0,00	12,00	34,50	7,50
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00
	итого за обед		20,31	28,11	84,66	703,99	0,37	35,70	0,00	125,15	307,20	79,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		57,58	59,55	201,60	1636,65	0,65	38,94	130,93	634,87	883,81	172,76

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН:

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ реп	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	
	ЗАВТРАК												
304	капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,2	156,89	0,05	18	0,29	349,2	59,4	27	
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	
336	соус сметанный	40	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39	
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	
	итого за завтрак		20,97	20,23	86,47	597,49	0,19	18	12,19	389,09	229,79	60,19	
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	
33	суп картофельный с крупой и рыбными консервами	300	7,46	9,85	22,07	205,18	1,88	5,18	0	11,35	40,41	16,91	
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	
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	
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	
	итого за обед		52,87	47,07	128,02	1151,61	2,58	108,2	128,8	354,98	717,85	130,86	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		73,84	67,3	214,49	1749,1	2,77	126,2	141	744,07	947,64	191,05	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	
	ЗАВТРАК												
303	капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	0,045	15	0,24	291	49,5	22,5	
217	котлета, биточек, шиндель в ассортименте	70	7,48	8,20	4,01	123,73	0,04	0,00	0,00	10,29	63,21	12,74	
335	соус сметанный	30	0,6	1,56	1,68	23,4	0,01	0	9	8,4	13,8	1	
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	
	итого за завтрак		15,74	15,08	72,86	477,74	0,15	15,00	9,24	320,49	174,11	47,04	
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	
53	суп с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	1,57	4,32	0,00	9,46	33,68	14,09	
211	картофельная запеканка с мясом	205	25,53	24,78	18,43	400,75	0,34	44,00	69,16	16,90	291,20	35,00	
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	
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	
	итого за обед		43,27	38,96	106,81	956,87	2,12	93,52	109,16	329,87	596,37	109,24	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		59,01	54,04	179,67	1434,61	2,27	108,52	118,40	650,36	770,48	156,28	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg
302	ЗАВТРАК											
	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,3	0	19,5	29,5	9
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2
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
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6
	итого за завтрак		27,49	26,6	103,2	776,63	0,31	7,3	20	88,17	404,4	139,3
	ОБЕД											
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14
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
272	рагу из птицы	250	21,96	27,97	26	440,81	0,25	38,64	34	46,55	293,37	69,91
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4
350	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4
	итого за обед		38,77	37,6	132,02	966,48	0,65	185,6	93,8	395,65	698,18	178,97
	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

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 6 до 11 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	
	ЗАВТРАК												
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	
276	каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	0,12	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	
235	тефтели из говядины с соусом (ёжики)	70/30	12,63	13,54	9,16	208,60	0,06	0,00	17,50	16,69	148,43	19,65	
365	соковая продукция	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	
	итого за завтрак		26,90	23,44	85,31	676,08	0,26	7,30	17,50	78,99	347,53	119,15	
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	
37	суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	75,95	0,14	23,81	16,45	33,95	97,76	38,55	
270	рагу из птицы	200	17,57	22,38	20,8	352,65	0,19	30,91	27,13	37,24	234,08	55,93	
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	
350	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	
	итого за обед		31,84	31,16	109,54	802,78	0,51	170,32	83,58	360,59	587,14	147,18	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		58,74	54,60	194,85	1478,86	0,77	177,62	101,08	439,58	934,67	266,37	

ДЕНЬ: суббота

НЕДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп.	проем пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			энергетическая (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	
	ЗАВТРАК												
299	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0	16	15	6,5	
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	
309	картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,25	40,68	36,6	56,7	146,64	50,81	
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	
ГП	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	
	итого за завтрак		25,09	24,51	99,96	716,66	0,57	69,71	83,78	197,8	569,74	175,12	
	ОБЕД												
320,312	овощи по сезону	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0	34	30	14	
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	
252	котлета куриная	100	15,72	17,76	10,73	265,45	0,09	0,8	40	57,92	107,84	29,95	
283	каша перловая	150	5,22	6,30	41,22	243,00	0,05	0,00	0,00	34,20	181,80	25,20	
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	
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,92	139,79	0,07	0	0	12	38,4	8,4	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	
	итого за обед		39,98	33,24	148,7	1044,6	0,33	37,74	70	193,21	649,1	144,66	
	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	
	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	

ДЕНЬ: суббота
НЕДЕЛЯ: вторая
СЕЗОН:

Возрастная категория: с 6 до 14 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В _т	С	А	Са	Р	Мg	
	ЗАВТРАК												
299	икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,02	4,80	0,00	24,60	15,00	9,00	
185	рыба тушеная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	
309	картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,21	33,90	30,45	47,25	122,16	42,34	
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,24	9,88	38,00	0,01	0,00	0,00	4,80	21,20	4,80	
ГП	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	
	итого за завтрак		24,21	21,87	91,80	640,31	0,46	68,21	45,33	191,53	539,91	174,24	
	ОБЕД												
311,319	овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,60	0,02	4,20	0,00	20,40	18,00	8,40	
5451	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	0,03	23,45	25,00	28,91	206,63	47,26	
253	котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,56	28	40,6	75,6	21	
282	каша перловая	150	4,35	5,25	34,35	202,50	0,04	0,00	0,00	28,50	151,50	21,00	
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	
ГП	хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	0,05	0,00	0,00	9,00	28,80	6,30	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,03	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	
	итого за обед		30,48	25,24	121,89	829,37	0,23	30,01	53,00	145,41	513,03	111,96	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		54,69	47,11	213,69	1469,68	0,69	98,22	98,33	336,94	1052,94	286,18	
	ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 12 ДНЕЙ		57,30	55,77	196,86	1514,20	0,89	92,17	170,43	612,78	945,03	218,43	