

142/ СОГЛАСОВАНО.

УТВЕРЖДАЮ.

Начальник территориального отдела  
Главный государственный санитарный  
врач по г. Минусинку, Минусинскому,  
Ермаковскому, Каринскому,  
Карагузскому, Краснодунинскому и  
Шитескому районам

Т.Н. Малгина

2018 г.

Директор муниципального  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Краснокаменской  
средней общеобразовательной  
школы № 4

И.В. Каминская

Приказ № 15

от 28.08.2018 г.



## Примерное

**10-дневное циклическое меню  
завтраков, обедов для обучающихся в  
МБОУ Краснокаменской СОШ №4  
младшего и старшего школьного возраста  
(осенне-зимний период)**

**Для столовой, работающей на сырье**

по сборнику рецептов

Киев «Арий»; Москва «Лада» 2006г.

Авторы – составители:

А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
241	Жаркое по-домашнему	225	22,5	18	3,84	184	31,52	0,11	12340,4	94,19	318,2	65,61		3,84
311	Творожная запеканка	180	17.65	19.35	45.4	299.46	0.214	0.1		103.88	103.88	96.6	6.4	1.35
	Йогурт	100	0.08	-	12.6	52.2	-	0.6	-	2.8	2.8	3.2		0.18
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,8	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	4,65		0,027
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8	0,25							
	Итого		<b>48,1,69</b>	<b>42,3</b>	<b>92,3</b>	<b>724,12</b>	<b>1,89</b>	<b>1,49</b>	<b>0,058</b>	<b>401,49</b>	<b>154,9</b>	<b>193,56</b>	<b>26,9</b>	<b>6,653</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
25	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1.4	6.9	7.2	90,0	0.11	7.31	6.85	219.05	43.14	44.77	31.31	1.52
148	Суп картофельный на м/б с макаронными	250	0,59	3,2	15,0	88,8	0,13	9,29	1,47	555,01	25,34	2,95	35,76	2,88
495	Рыба отварная	80	20,87	25,17	1,063	313,97	0,076	0,06	0,0595		9,3	142,09		1,077
553	Соус молочный	50	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0,00	0,03	101,35	43,10	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,2	92								
	Хлеб пшеничный	20\10	1,6	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		<b>35,9</b>	<b>43,01</b>	<b>108,18</b>	<b>941,27</b>	<b>0,671</b>	<b>9,39</b>	<b>1,573</b>	<b>720,86</b>	<b>127,69</b>	<b>365,49</b>	<b>101,11</b>	<b>8,878</b>
	Всего :		<b>61,59</b>	<b>67,4</b>	<b>200,48</b>	<b>1527,39</b>	<b>2,561</b>	<b>10,88</b>	<b>1,631</b>	<b>1027,35</b>	<b>143,18</b>	<b>559,05</b>	<b>128,01</b>	<b>11,531</b>

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
241	Жаркое по-домашнему	250	22,5	18	3,84	184	31,52	0,11	12340,4	94,19	318,2	65,61		3,84
311	Запеканка творожная	180	19,61	21,5	50,44	332,73	0,21	0,1		103,88	10,88	96,6		1,35
	Йогурт	100	0,08		12,6	52,2		0,6		2,08	2,8	3,2		0,18
629	Чай с лимоном	200	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>Итого:</b>		<b>50,1</b>	<b>42,55</b>	<b>100,56</b>	<b>745,89</b>	<b>0,93</b>	<b>2,1</b>	<b>0,004</b>	<b>372,50</b>	<b>15,73</b>	<b>99,17</b>	<b>34,68</b>	<b>3,263</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
25	Салат из капусты белокочанной с растит.маслом	100	1,6	5	10,0	90,0	0,1	25,3	1,26	287,85	21,49	26,0	19,86	1,37
148	Суп картофельный на м/б с макаронными	300	1,2	3,5	27,0	133,0	0,19	17,8	2,2	742,45	23,88	237,75	46,84	3,35
643	Рыба отварная	100	26,09	31,47	1,33	392,47	0,111	0,08			12,4	189,45		1,437
553	Соус молочный	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
259	Каша гречневая с маслом	250	10,0	9,3	54,0	327,0	0,42	0,00	0,05		58,20	240,30	78,70	6,42
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>43,36</b>	<b>51,09</b>	<b>116,05</b>	<b>1063,97</b>	<b>1,551</b>	<b>18,28</b>	<b>2,264</b>	<b>806,95</b>	<b>139,03</b>	<b>708,2</b>	<b>131,94</b>	<b>11,318</b>
	<i>Всего :</i>		<b>71,01</b>	<b>77,64</b>	<b>212,77</b>	<b>1589,86</b>	<b>2,481</b>	<b>19,76</b>	<b>2,352</b>	<b>1179,45</b>	<b>171,65</b>	<b>945,41</b>	<b>166,62</b>	<b>14,581</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
402	Капуста тушеная с курицей (бигос)	200	13,0	13	21	289	0,26	122,85	2,33	658,8	130,95	186,16	56,89	4,0
642	Какао с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0			120,0	95		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,5	8,157	15,07	144,7	0,03					9,3		0,54
50	Сыр	25	4,266	5,472	20,1	67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>Итого:</b>		<b>28,72</b>	<b>29,413</b>	<b>92,33</b>	<b>678,2</b>	0,43	5,45	2,32	272,91	163,62	344,22	40,72	3,73
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
120	Щи на м/б со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0	0,10	21,28	0,19	583,57	48,31	111,36	45,03	2,02
553	Бефстроганов сметанном соусе	80/30	24,48	12,86	32,14	240,59	0,43	2,45	0,07	305,86	47,6	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	150	3,8	4,6	28,0	172,0	0,19	31,26	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
591	Кисель ягодный	200			33		0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,31</b>	<b>30,9</b>	<b>145,66</b>	<b>664,87</b>	1,47	77,09	1,244	2196,7	201,28	456,19	141,04	9,29
	<i>всего :</i>		<b>60,03</b>	<b>60,313</b>	<b>237,99</b>	<b>1343,07</b>	1,9	82,54	3,564	2469,65	364,9	800,41	181,76	13,88

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
402	Капуста тушеная с курицей (бигос)	250	18,75	16,25	34,05	403,81	0,325	153,5	2,91	827,14	163,68	259,32	64,9	4,4
642	Какао с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,5	8,157	15,07	144,7	0,03					9,3		0,54
50	Сыр	25	4,266	5,472		67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9	0,13
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		<b>39,66</b>	<b>32,663</b>	<b>108,21</b>	<b>680,7</b>	<b>0,36</b>	<b>5,45</b>	<b>2,32</b>	<b>403,71</b>	<b>48,42</b>	<b>363,62</b>	<b>44,92</b>	<b>4,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
60	Винегрет	100	0,98	4,7	9,5	86,9	0,09	21,6	0,91	242,8	28,91	36,33	20,49	0,86
120	Щи на м/б со сметаной	250/10	6,73	6,5	13,0	181,0	0,17	39,23	0,23	583,57	45,03	111,36	84,77	2,02
375	Бефстроганов сметанном соусе	100/30	21,85	9,86	24,85	194,28	0,43	2,45	0,07	305,86	47,60	173,44	21,08	2,0
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,044	1035,2	79,2	152,22	152,22	1,691
591	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	20,0	137,0	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8						1,3		0,08
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		<b>30,93</b>	<b>28,94</b>	<b>128,92</b>	<b>869,5</b>	<i>1,586</i>	<i>98,08</i>	<i>1,27</i>	<i>2312,4</i>	<i>229,14</i>	<i>493,9</i>	<i>293,56</i>	<i>10,412</i>
	Всего:		<b>60,59</b>	<b>61,603</b>	<b>236,42</b>	<b>1550,2</b>	<i>1,946</i>	<i>103,5</i>	<i>3,588</i>	<i>2716,1</i>	<i>277,56</i>	<i>857,52</i>	<i>338,48</i>	<i>14,502</i>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
681	Каша пшеничная на молоке	200	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5	0,018	4,0		12,4		0,72		1,8
591	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,50	0,01	145,0	27,75	19,25	15,00	3,75
481	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,5	8,157	15,07	144,7	0,03					9,3		0,54
92	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	Итого :		<b>13,46</b>	<b>10,19</b>	<b>91,17</b>	<b>534,64</b>	<b>0,244</b>	<b>5,50</b>	<b>37,814</b>	<b>277,4</b>	<b>204,8</b>	<b>219,37</b>	<b>24,0</b>	<b>5,787</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
34	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	3,7	14,1	58,5	0,05	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
182	Суп с рыбными консервами	250	8,38	7,77	17,79	142,4	0,068	8,83	0,0338	19,37	9,065	42,29	26,065	0,957
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/50	12,8	14,0	11,0	166,0	0,064	2,22	0,076	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки отварные с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,45	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		<b>30,47</b>	<b>29,11</b>	<b>133,91</b>	<b>739,5</b>	<b>0,922</b>	<b>18,86</b>	<b>6,993</b>	<b>709,6</b>	<b>111,345</b>	<b>308,4</b>	<b>102,095</b>	<b>9,097</b>
	<i>Всего:</i>		<b>43,93</b>	<b>39,3</b>	<b>225,08</b>	<b>1274,14</b>	<b>1,146</b>	<b>24,36</b>	<b>44,80</b>	<b>987</b>	<b>316,145</b>	<b>527,77</b>	<b>126,095</b>	<b>14,884</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
262	Каша вязкая на молоке	100	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
499	Булочка «Любимая»	50	4,4	2,5	25,85	143,5								
591	Кисель ягодный	200	0,00	0,00	19,6	80,0	0,01	0,5	0,01		27,75	19,25	15	3,75
481	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1,62	0,44	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	<b>Итого:</b>		<b>13,46</b>	<b>10,19</b>	<b>91,17</b>	<b>534,65</b>	<b>0,878</b>	<b>1,5</b>	<b>47,264</b>	<b>120,0</b>	<b>204,8</b>	<b>218,65</b>	<b>24,0</b>	<b>3,987</b>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из моркови с яблоком	100	0,95	3,7	14,1	58,5	0,05	5,6		161,28	20,76	24,08	24,08	1,35
182	Суп с рыбными консервами	250	8,38	7,77	17,79	142,4	0,068	8,83	0,0338	19,37	9,065	42,29	26,065	0,957
423	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100/50	16,0	26,0	13,0	214,0	0,08	2,18	0,1	290,30	23,79	175,92	23,61	2,42
273	Рожки отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	307,0	0,12	0,00	0,03	87,95	13,70	61,85	11,35	0,85
588	Компот из с/фруктов	200	0,3	0,00	27,0	108,0	0,01	0,50	0,01	145,5	28,5	19,25	15,00	3,80
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,25</b>	<b>39,5</b>	<b>154,91</b>	<b>923,5</b>	0,978	17,11	0,178	543,12	75,705	299,31	76,025	8,038
	<i>Всего :</i>		<b>49,71</b>	<b>49,69</b>	<b>246,08</b>	<b>1458,15</b>	1,856	18,61	47,44	663,12	280,505	517,96	100,025	12,025

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Сосиски отварные	40	7,8	10,8	20,1	120,1								
472	Картофельное пюре	150	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,2	0,06	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
642	Кофейный напиток с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0	0,01	120,0		95,0		0,1
	Бутерброд с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	0,88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
50	Сыр "Российский"	25	4,23	5,5	25,2	67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		<b>26,05</b>	<b>25,65</b>	<b>125,43</b>	<b>583,18</b>	<i>1,872</i>	<i>32,2</i>	<i>0,078</i>	<i>1142,56</i>	<i>77,86</i>	<i>256,7</i>	<i>54,44</i>	<i>6,1625</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
24	Салат из св.овощей с растительным маслом	100	0.3	3.0	1.9	35.1	0.1	25.35	1.26	287.85	21.49	24,08	19.86	1,35
193	Свекольник капустой на к/б со сметаной	250/10	2,35	6,1	12,0	112,0	0,1	45,93	1,65	394,72	64,72	64,97	30,81	1,94
378	Котлета мясная	80	15,8	11,5	29,0	183,0	0,44	0,09	0,03	250,1	12,79	153,07	19,61	2,06
482	Капуста тушеная	150	4,3	5,8	24	124	0,13	95,52	0,88	390,65	113,72	79,87	38,3	2,1
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		<b>26,57</b>	<b>26,04</b>	<b>105,32</b>	<b>627,9</b>	<i>1,61</i>	<i>71,37</i>	<i>2,974</i>	<i>1034,0</i>	<i>142,75</i>	<i>421,87</i>	<i>129,23</i>	<i>10,171</i>
	Всего :		<b>52,62</b>	<b>51,69</b>	<b>230,75</b>	<b>1211,08</b>	<i>3,482</i>	<i>103,5</i>	<i>3,052</i>	<i>2176,58</i>	<i>220,61</i>	<i>678,57</i>	<i>183,67</i>	<i>16,33</i>



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
407	Сосиска отварная	50	7,8	10,8	21,0	120,1								
472	Картофельное пюре	200	4,0	9,4	27,33	197,4	0,236	34,3	0,044		79,2	152,22	152,22	1,691
642	Кофейный напиток с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0	0,01	120,0		95,0		0,1
481	Бутерброд с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
50	Сыр "Российский"	25	4,23	5,5	25,2	67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
	Хлеб пшенично-ржан.	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		<b>27,724</b>	<b>28,81</b>	<b>130,76</b>	<b>695,7</b>	<i>1,631</i>	<i>35,3</i>	<i>0,063</i>	<i>223,05</i>	<i>186,6</i>	<i>294,41</i>	<i>167,22</i>	<i>6,423</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
24	Салат из св.овошей с растительным маслом	100	0.2	3.0	2.8	35.1	0.1	25.35	1.26	287.85	21.49	26.0	19.86	1.37
193	Свекольник капустой на к/б со сметаной	250/10	2,35	6,1	12,0	125,0	0,13	45,93	1,65	394,72	64,72	87,05	30,81	1,94
378	Котлета мясная	100	18,0	13,0	32,2	219,0	0,08	0,08	0,05	284,55	16,22	174,59	23,33	2,37
482	Капуста тушеная	200	5,79	6,5	24,0	292,4	0,16	95,52	0,88	390,65	113,72	79,9	38,3	2,1
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		<b>31,96</b>	<b>29,24</b>	<b>107,42</b>	<b>845,3</b>	<i>1,38</i>	<i>71,36</i>	<i>3,014</i>	<i>1068,4</i>	<i>146,18</i>	<i>467,39</i>	<i>132,95</i>	<i>10,50</i>
	Всего :		<b>59,68</b>	<b>58,05</b>	<b>238,18</b>	<b>1541,0</b>	<i>3,011</i>	<i>106,6</i>	<i>3,077</i>	<i>1291,52</i>	<i>332,78</i>	<i>761,8</i>	<i>300,17</i>	<i>16,924</i>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
320	Рыба запеченная в молочном соусе с сыром	80/15	16,5	10,8	15,8	142,0	0,18	0,5	0,035	309,67	88,89	50,8	27,97	0,575
472	Пюре картофельное	150	3,8	5,78	28,0	172,0	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	39,44	1,43
943	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	10,0	37,9								
481	Бутерброд с маслом	20\10	1,2	0,2	8,9	37,8	0,05			0,65	0,03			0,011
	Хлеб пшенично -ржаной	20	0,5	0,5	11,8	11,8								
	Итого		<b>25.7</b>	<b>21,78</b>	<b>92.5</b>	<b>528.5</b>	<i>1,07</i>	<i>31,76</i>	<i>0,096</i>	<i>1230,5</i>	<i>137,63</i>	<i>165,31</i>	<i>67,41</i>	<i>2,028</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
244	Горошек зеленый с луком и раст.маслом	100	2,8	2,3	4,6	52,0								
127	Рассольник на м/б со сметаной	250/10	0,89	4,2	24,0	96,5	0,52	19,62	1,65	662,78	51,18	218,33	45,05	3,17
403	Плов с курицей	200	14,7	13,4	41,0	292,0	0,10	4,45	2,32	272,91	43,62	239,92	40,72	3,09
588	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,0	27,0	108,0	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15,0	3,8
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
92	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		<b>21,54</b>	<b>20,34</b>	<b>124,82</b>	<b>630,3</b>	<i>1,28</i>	<i>24,57</i>	<i>3,98</i>	<i>1081,14</i>	<i>123,5</i>	<i>477,5</i>	<i>100,77</i>	<i>10,07</i>
	Всего:		<b>47.24</b>	<b>42.121</b>	<b>217,32</b>	<b>1158,8</b>	<i>2,95</i>	<i>56,33</i>	<i>4,70</i>	<i>2310,24</i>	<i>261,77</i>	<i>642,81</i>	<i>168,18</i>	<i>12,1</i>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
274	Рыба запеченная в молочном соусе с сыром	90/25	18,266	15,8	25,8	143,57	0,18	0,5	0,035	309,67	88,89	50,8	27,97	0,575
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,09	1035,2	79,2	145,42	46,17	2,04
943	Чай с сахаром	200	0,10	0,0	10,0	37,9								
481	Бутерброд с маслом	20\10	1,62	0,24	11,8	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		<b>29,38</b>	<b>30,64</b>	<b>107,5</b>	<b>625,27</b>	<i>1,716</i>	<i>39,3</i>	<i>0,133</i>	<i>1344,89</i>	<i>169,39</i>	<i>196,22</i>	<i>74,14</i>	<i>2,637</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
244	Горошек зеленый с луком и растит.маслом	100	2,8	2,3	4,6	52,0								
127	Рассольник на м/б со сметаной	250/10	1,3	4,2	25,0	137,0	0,68	29,73	1,66	662,78	64,32	267,46	60,67	3,99
403	Плов с курицей	250	18,37	16,3	57,0	359,0	0,12	4,45	2,32	283,71	48,42	259,32	44,92	3,45
407	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	27,0	108,0	0,01	0,5	0,01	145,45	28,05	19,25	15,0	3,8
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	0,44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
92	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	11,8								
	ИТОГО:		<b>25,62</b>	<b>23,24</b>	<b>131,82</b>	<b>694,24</b>	<i>1,46</i>	<i>34,68</i>	<i>3,99</i>	<i>1091,94</i>	<i>141,44</i>	<i>546,03</i>	<i>120,59</i>	<i>11,25</i>
	Всего:		<b>47,61</b>	<b>53,88</b>	<b>239,32</b>	<b>1319,51</b>	<i>3,176</i>	<i>73,98</i>	<i>4,13</i>	<i>2436,83</i>	<i>310,83</i>	<i>742,25</i>	<i>194,37</i>	<i>13,89</i>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
423	Тефтели мясные в томатном соусе	80/30	12,8	17,0	12,0	166,0	0,07	2,22	0,76	269,24	21,23	162,37	22,43	2,26
273	Рожки с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,08	0,00	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
960	Какао на молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2	0,05	1,0	0,05	120,0	120,0	95,0	14,0	0,01
481	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>Итого:</b>		<b>25,53</b>	<b>23,78</b>	<b>173,04</b>	<b>581,0</b>	<i>1,5</i>	<i>3,22</i>	<i>0,838</i>	<i>445,73</i>	<i>151,29</i>	<i>297,09</i>	<i>43,72</i>	<i>2,842</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
36	Салат из св. огурцов	100	4,1	3,0	1,7	35,7	0,05	6,57	0,1	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
193	Свекольник на м/б со сметаной	250/10	6,73	7,6	13,0	162,0	0,10	21,28	0,19	538,57	48,31	111,36	45,03	2,02
375	Бефстроганов из печени в томатном соусе	80/30	15,3	6,9	3,4	136,0	0,43	2,45	0,06	305,86	47,60	173,44	21,08	2,00
472	Пюре картофельное	150	3,8	5,0	28,0	172,0	0,19	31,26	0,031	919,51	48,06	114,51	34,21	2,04
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,75</b>	<b>23,14</b>	<b>89,82</b>	<b>679,5</b>	<i>1,42</i>	<i>61,56</i>	<i>0,385</i>	<i>1851,42</i>	<i>161,55</i>	<i>423,4</i>	<i>108,68</i>	<i>6,601</i>
	<b>Всего :</b>		<b>59,28</b>	<b>46,92</b>	<b>262,86</b>	<b>1260,5</b>	<i>2,92</i>	<i>64,78</i>	<i>1,223</i>	<i>2297,15</i>	<i>312,84</i>	<i>720,49</i>	<i>152,4</i>	<i>9,443</i>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
423	Тефтели в томатном соусе	100/50	16,0	11,0	11,0	214,0	0,08	2,18	0,10	290,30	23,79	175,92	162,37	2,42
273	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	307,0	0,12	0,00	0,03	87,95	13,70	61,85	11,35	0,85
961	Какао на молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2	0,05	1,0	0,05	120,0	120,0	95,0	14,0	0,01
481	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	3,24	9,48	18,32	88,0	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого:		<b>31,34</b>	<b>32,98</b>	<b>110,62</b>	<b>765,0</b>	<i>1,55</i>	<i>3,18</i>	<i>0,188</i>	<i>498,25</i>	<i>158,79</i>	<i>332,77</i>	<i>187,72</i>	<i>3,3025</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
36	Салат из свежих огурцов	100	4,1	3,0	1,7	35,7	0,34	5,52	0,33	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
193	Свекольник на м/б со сметаной	250/10	6,73	6,5	13,0	162,0	0,17	21,28	0,23	583,57	48,31	111,36	45,03	2,02
375	Бефстроганов из печени в томатном соусе	100/35	16,25	18,625	4,75	136,0	0,43	2,45	0,07	305,86	47,60	173,44	21,08	2,00
472	Пюре картофельное	200	4,6	9,9	33,0	235,0	0,236	34,3	0,044	1035,2 2	79,2	152,22	47,47	1,691
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	ИТОГО:		<b>35,5</b>	<b>38,665</b>	<b>96,17</b>	<b>742,5</b>	<i>1,826</i>	<i>63,55</i>	<i>0,678</i>	<i>2012,13</i>	<i>192,69</i>	<i>461,11</i>	<i>121,94</i>	<i>6,252</i>
	Всего:		<b>66,94</b>	<b>71,58</b>	<b>206,79</b>	<b>1507,5</b>	<i>3,376</i>	<i>66,73</i>	<i>0,866</i>	<i>2510,3</i>	<i>351,48</i>	<i>793,88</i>	<i>309,66</i>	<i>9,555</i>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
36	Продукт кисломолочный (йогурт)	100	4,13	3,0	1,7	35,7	0,02	6,57	0,01	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
241	Картофельная запеканка с мясом	225/15	22,5	18,0	32,0	384	0,26	31,52	0,11	1230,45	94,19	318,23	65,61	3,84
642	Кофейный напиток с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0	0,01	120,0		95,0		0,1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	2,5	8,157	15,07	144,7	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
50	Сыр	20	4,27	5,47	18,0	67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9,0	0,13
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	0,5	37,8								
	Итого		<b>37,553</b>	<b>37,41</b>	<b>94,51</b>	<b>808,9</b>	<i>1,79</i>	<i>39,09</i>	<i>0,039</i>	<i>1437,9</i>	<i>112,42</i>	<i>437,32</i>	<i>73,97</i>	<i>4,49</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	к	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
31	Салат из свеклы	100	1,0	3,0	4,5	56,8	0,19	6,21	0,02	157,45	17,58	19,07	18,73	0,94
131	Суп картофельный с клецками	250	3,97	14,7	14	112	0,09	13,14	1,56	313,09	31,7	98,26	28,73	1,44
325	Рыбные биточки	80	15,5	8,4	11	155	0,08	0,29	0,05	278,21	58,72	48,56	30,81	0,57
259	Гречка с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	101,35	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	8,9	37,8								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	0,5	37,8								
	Итого		<b>31,88</b>	<b>32,44</b>	<b>89,22</b>	<b>678,4</b>	<i>1,33</i>	<i>19,64</i>	<i>1,644</i>	<i>850,1</i>	<i>151,75</i>	<i>345,64</i>	<i>137,22</i>	<i>7,771</i>
	Всего		<b>69,433</b>	<b>69,85</b>	<b>183,73</b>	<b>1487,3</b>	<i>3,12</i>	<i>58,73</i>	<i>1,703</i>	<i>2288,0</i>	<i>264,17</i>	<i>782,96</i>	<i>211,19</i>	<i>12,26</i>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
36	Продукт кисломолочный (йогурт)	100	4,13	3	1,7	35,7	0,02	5,52	0,03	87,48	16,93	24,09	8,36	0,53
241	Картофельная запеканка с мясом	300/20	23	18	32	454	0,26	31,52	0,11	1230,4	94,19	318,23	65,61	3,84
642	Кофейный напиток с молоком	200	2,953	2,584	27,24	139,2	0,21	1,0		120,0		95,0		0,1
481	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	144,7	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
50	Сыр	25	4,5	5,8	20,1	67,5	0,006		37,8		176,4	104,4	9	0,13
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		<b>39,02</b>	<b>37,5</b>	<b>108,58</b>	<b>878,9</b>	<i>1,79</i>	<i>38,04</i>	<i>0,148</i>	<i>1437,8</i>	<i>112,42</i>	<i>437,32</i>	<i>73,97</i>	<i>4,49</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
31	Салат из свеклы	100	1,0	3,0	4,5	56,8	0,19	6,21	0,02	157,45	17,58	19,07	18,73	1,7
131	Суп картофельный с клецками	250	6,2	14,7	24	164	0,13	17,34	1,57	313,08	37,68	146,86	39,57	2,14
325	Рыбные биточки	100	15,5	10,4	11	155	0,08	0,29	0,05	278,21	58,72	48,56	30,81	0,57
259	Гречка рассыпчатая с маслом	250	10	9,3	54	327	0,42	0	0,05	135,90	58,2	240,3	78,7	6,42
407	Сок абрикосовый	200	1,0	0,20	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		<b>36,52</b>	<b>38,04</b>	<b>131,92</b>	<b>876,6</b>	<i>1,47</i>	<i>23,84</i>	<i>1,694</i>	<i>884,64</i>	<i>172,83</i>	<i>454,79</i>	<i>167,81</i>	<i>10,84</i>
	Всего		<b>75,54</b>	<b>75,54</b>	<b>240,5</b>	<b>1561,3</b>	<i>3,26</i>	<i>61,88</i>	<i>1,842</i>	<i>2322,4</i>	<i>285,25</i>	<i>892,11</i>	<i>241,78</i>	<i>15,33</i>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Сосиски отварные	40	7,8	10,8	0,1	120,1								
553	Сметанный соус	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
273	Макаронны отварные с маслом	150	4,69	2,7	34,0	171,0	0,12	0	0,02	56,49	8,76	39,72	7,29	0,55
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	3,24	0,48	18,64	88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,24	8,68	37,8								
	Итого		<b>22,414</b>	<b>22,62</b>	<b>70,61</b>	<b>552,7</b>	<i>1,865</i>	<i>1,9</i>	<i>0,028</i>	<i>134,09</i>	<i>89,06</i>	<i>163,43</i>	<i>7,29</i>	<i>1,503</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
34	Салат из моркови с яблоками	100	0,45	3,0	7,0	55,8	0,11	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
110	Борщ на м/б со сметаной	250/10	5,43	6,5	17,0	173,0	0,104	29,98	13,08	513,65	56,9	111,27	44,07	3,18
215	Овощное рагу с мясом	200	25,46	22,66	34,67	450,66	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
591	Кисель ягодный	200	0,0	0,0	33	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,24	8,68	37,8								
	Итого		<b>26,15</b>	<b>23,74</b>	<b>85,32</b>	<b>692,0</b>	<i>1,014</i>	<i>57,83</i>	<i>16,41</i>	<i>1647,5</i>	<i>132,24</i>	<i>402,14</i>	<i>123,89</i>	<i>10,82</i>
	Всего		<b>48,56</b>	<b>46,36</b>	<b>155,93</b>	<b>1244,7</b>	<i>2,88</i>	<i>59,73</i>	<i>16,44</i>	<i>1781,59</i>	<i>221,3</i>	<i>565,57</i>	<i>131,18</i>	<i>12,32</i>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
340	Сосиска отварные	50	7,8	10,8	0,1	120,1								
553	Сметанный соус	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
273	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,9	53,0	207,0	0,42	0	0,03	87,95	13,7	61,85	11,35	0,85
629	Чай с лимоном	200/7	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
481	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	3,24	0,48	18,64	88	1,3	0,00	0,008		1,3	0,00		0,0225
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,76	37,8								
	Итого		<b>26,227</b>	<b>29,017</b>	<b>99,27</b>	<b>626,76</b>	<i>2,165</i>	<i>1,9</i>	<i>0,048</i>	<i>165,55</i>	<i>24,0</i>	<i>185,56</i>	<i>22,41</i>	<i>1,803</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
34	Салат из моркови с яблоками	100	0,45	3	7,0	55,8	0,11	7,31	6,85	219,05	43,14	44,77	31,31	1,52
110	Борщ на м/б со сметаной	250/10	5,43	6,5	17,0	167,0	0,104	29,98	13,08	513,65	56,9	111,27	44,07	3,18
215	Овощное рагу с мясом	250	23,75	21,25	32,5	422,5	0,25	27,35	3,32	988,94	46,94	271,62	64,75	3,88
591	Кисель ягодный	200			33	137	0,01	0,5	0,01	145,0	27,75	19,25	15	3,75
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,76	37,8								
	Итого		<b>27,7</b>	<b>27,09</b>	<b>101,08</b>	<b>779,6</b>	<i>1,124</i>	<i>65,14</i>	<i>23,264</i>	<i>1886,64</i>	<i>175,38</i>	<i>446,91</i>	<i>155,13</i>	<i>12,34</i>
	всего:		<b>53,927</b>	<b>56,107</b>	<b>200,35</b>	<b>1406,36</b>	<i>3,289</i>	<i>67,04</i>	<i>23,31</i>	<i>2032,19</i>	<i>199,38</i>	<i>632,47</i>	<i>177,54</i>	<i>17,14</i>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 6-10 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
143	Суп молочный с вермишелью	250	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1		120		95		0,1
263	Творожные сырники	150	21,3	9,6	27,6	241,4	0,076	0,06	0,0595	142,09	9,3	42,09		1,077
553	Молоко сгущенное	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
629	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,76	37,8								
	итого		<b>27,77</b>	<b>12,724</b>	<b>101,82</b>	<b>621,3</b>	<i>1,126</i>	<i>10,61</i>	<i>0,943</i>	<i>652,74</i>	<i>123,67</i>	<i>316,96</i>	<i>38,3</i>	<i>3,29</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ реп	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из свеклы	100	0,8	4	5,0	59,4								
120	Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	250/10	2,35	6,1	12	112	0,10	45,93	1,65	394,72	64,72	64,97	30,81	1,94
495	Курица тушеная в красном соусе	80	19,57	23,6	0,997	294	0,76	0,06	0,0595	142,09	9,3	142,09	19,61	1,077
259	Каша гречневая с маслом	200	7,59	5,7	41	235	0,32	0	0,03	135,90	43,1	179,75	58,95	4,81
407	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44,0	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
92	Фрукты	120	0,5	0	42,0	92,0								
	Итого		<b>34,13</b>	<b>40,04</b>	<b>107,58</b>	<b>874,2</b>	<i>1,51</i>	<i>46,02</i>	<i>1,71</i>	<i>780,72</i>	<i>121,26</i>	<i>397,79</i>	<i>109,37</i>	<i>8,82</i>
	Всего		<b>61,9</b>	<b>52,764</b>	<b>209,4</b>	<b>1532,4</b>	<i>2,636</i>	<i>56,63</i>	<i>2,657</i>	<i>1433,46</i>	<i>244,93</i>	<i>714,75</i>	<i>147,67</i>	<i>12,11</i>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
143	Суп молочный с вермишелью	250	7,44	7,45	36,4	243,2	0,21	1		120		95		0,1
263	Творожные сырники	180	21,3	9,6	27,6	241,4	0,076	0,06	0,0595	142,09	9,3	42,09		1,077
553	Молоко сгущенное	30	1,65	1,4	5,5	39,7	0,08	0,40	0,01	64,5	49,3	40,7	6,4	0,10
629	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	15,18	59,16	0,07	1,4			1,4	0,77		0,021
	Хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
	Итого		<b>32,08</b>	<b>16,29</b>	<b>107,58</b>	<b>639,38</b>	<i>1,64</i>	<i>102,7</i>	<i>0,958</i>	<i>510,65</i>	<i>90,6</i>	<i>337,82</i>	<i>152,22</i>	<i>2,6</i>
<b>ОБЕД</b>														
№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	К	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15
28	Салат из свеклы	100	0,8	3,0	5,0	59,4	0,04	5,6	0,01	161,28	20,76	24,08	24,08	1,35
120	Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	300/10	2,35	6,1	15	125	0,13	65,34	3,32	394,72	90,84	87,05	45,42	3,32
495	Курица тушеная в красном соусе	100	16,97	24,5	3,053	282,58	0,13	6,18	0,07	390,65	10,1	174,59	23,33	2,37
259	Каша гречневая рассыпчатая	250	10	9,3	54	327	0,42	0	0,05	135,9	58,2	240,3	78,7	6,42
407	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	20,20	92,0								
481	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,32	44	0,65	0,00	0,004		0,65	0,00		0,011
	хлеб пшенично-ржаной	20	1,2	0,2	8,9	37,8								
92	Фрукты	120	0,5	0	42,0	92,0								
	Итого		<b>33,94</b>	<b>43,54</b>	<b>105,47</b>	<b>967,78</b>	<i>1,28</i>	<i>65,42</i>	<i>3,424</i>	<i>976,45</i>	<i>186,67</i>	<i>526,02</i>	<i>147,45</i>	<i>12,12</i>
	Всего		<b>66,02</b>	<b>59,83</b>	<b>213,053</b>	<b>1607,16</b>	<i>3,026</i>	<i>106,9</i>	<i>3,546</i>	<i>1487,1</i>	<i>277,27</i>	<i>839,76</i>	<i>299,67</i>	<i>14,72</i>





Пронумеровано и  
пронумеровано

22 листа  
(двадцать две)

Директор МБОУ  
Краснокаменской  
СОШ № 4

*И.В. Каминская* И.В. Каминская

