



Утверждено  
 Директор МБОУ "Атьминская СОШ" П.С.Ермаков

2.09.2024

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся 1-4, 5-9 классов МБОУ "Атьминская СОШ" на 2024-2025 уч.год (осенне-зимний период)**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	День/неделя: Понедельник - 1 Младшие				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
229	Котлета рыбная с мас. слив.	110	7,3	3,44	3,84	175	0,03	0,09	0,09	1,38	28,03	139,3	19,99	0,03
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>18,017</b>	<b>12,91</b>	<b>81,855</b>	<b>622,581</b>	<b>0,208</b>	<b>6,39</b>	<b>18,09</b>	<b>4,944</b>	<b>88,12</b>	<b>258,8</b>	<b>56,91</b>	<b>3,137</b>
<b>Обед</b>														
70	Помидоры свежие порц.	60	1,32	0,12	4,2	24				1,919	34,6	48,57	20,91	0,8
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,784	4,666	9,928	89,66	0,072	23,912	111	0,451	26,48	192,22	28,51	1,906
291	Плов из мяса птицы	200	23,127	21,831	36,365	432,847	0,11	5,58	242,8		7,30		1,40	0
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048							
	Хлеба аскорбиновая	0,035						35						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30,731</b>	<b>27,277</b>	<b>97,413</b>	<b>759,717</b>	<b>0,29</b>	<b>29,492</b>	<b>353,8</b>	<b>3,258</b>	<b>85,18</b>	<b>325,09</b>	<b>77,82</b>	<b>4,656</b>
	<b>Всего за Понедельник - 1 Младшие</b>	<b>1260</b>	<b>48,748</b>	<b>40,187</b>	<b>179,268</b>	<b>1382,298</b>	<b>0,498</b>	<b>35,882</b>	<b>371,89</b>	<b>8,202</b>	<b>173,3</b>	<b>583,89</b>	<b>134,73</b>	<b>7,793</b>
<b>День/неделя: Вторник - 1 Младшие</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Питательные вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционный	15	4,16	4,176	33,276	54,224	0,006	0,128	41,6	0,08	160	102,4	7,2	0,16
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,826	0,168	1,235	37	0,344	133,84	212,09	57,6	0,531
384	Каша с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Яблоко свежее	150	0,4	0	12,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>15,549</b>	<b>13,539</b>	<b>71,332</b>	<b>469,782</b>	<b>0,254</b>	<b>1,831</b>	<b>89,4</b>	<b>1,176</b>	<b>301,44</b>	<b>340,49</b>	<b>70</b>	<b>1,171</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,14	0,044	6,95	103,2	1,87	14,91	31,81	14,52	0,556
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25	0,047	5,3	103,8	1,079	16,58	30,82	11,29	0,507
294	Котлеты мясные	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,08	65,3	2,665	30,21	180,54	29,61	1,951
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	48,8	0,179	40,22	96,82	34,51	1,336
376	Чай с сахаром	180	0,18	0,046	12,038	49,262	0,001	0,09			4,455	7,416	3,96	0,774
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>26,629</b>	<b>32,108</b>	<b>91,107</b>	<b>758,055</b>	<b>0,51</b>	<b>45,415</b>	<b>321,1</b>	<b>6,681</b>	<b>123,175</b>	<b>431,706</b>	<b>120,89</b>	<b>7,074</b>
	<b>Всего за Вторник - 1 Младшие</b>	<b>1495</b>	<b>53,258</b>	<b>64,216</b>	<b>182,214</b>	<b>1516,11</b>	<b>1,02</b>	<b>90,83</b>	<b>642,2</b>	<b>13,362</b>	<b>246,35</b>	<b>863,412</b>	<b>241,78</b>	<b>14,148</b>

День/неделя: Среда - 1 Младшие		Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001		45	0,1	2,4	3		0,03			
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	15,537	22,928	14,102	324,21	0,126	5,46	70,1	4,959	33,44	190,77	35,21	2,059			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,16		18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1		0,784	4,95	8,24	4,4	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23,551</b>	<b>34,71</b>	<b>66,934</b>	<b>672,501</b>	<b>0,352</b>	<b>5,56</b>	<b>133,1</b>	<b>6,179</b>	<b>62,03</b>	<b>349,02</b>	<b>127,03</b>	<b>6,268</b>			
<b>Обед</b>																	
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,265	4,172	6,499	69,04	0,058	8,8	6	1,846	11,38	33,42	13,13	0,515			
96	Суп картофельный с курицей с бобовыми	200	2,036	4,022	13,475	98,97	0,064	8,27	111,4	1,544	23,24	67,2	18,91	0,719			
234	Гуляш из птицы	90	10,56	14,88	9,28	112	0,02	0,16	0,21	0,42	52,75	136,59	37,23	1,1			
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998			
348	Компот из сухофруктов	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Кислота аскорбиновая	0,035			35												
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>24,773</b>	<b>27,388</b>	<b>137,216</b>	<b>799,306</b>	<b>0,349</b>	<b>52,23</b>	<b>135,61</b>	<b>5,608</b>	<b>138,11</b>	<b>374,67</b>	<b>108,79</b>	<b>5,282</b>			
	<b>Всего за Среда - 1 Младшие</b>	<b>1440</b>	<b>48,324</b>	<b>62,098</b>	<b>204,15</b>	<b>1471,807</b>	<b>0,701</b>	<b>57,79</b>	<b>268,71</b>	<b>11,787</b>	<b>200,14</b>	<b>723,69</b>	<b>235,82</b>	<b>11,55</b>			
<b>День/неделя: Четверг - 1 Младшие</b>																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																	
223	Запеканка творожно-рисовая со ступенным молоком	120	25,6	8,6	49,5	405	0,09	0,08	0,12	0,61	267,74	327,18	44,11	0,91			
210	Суп молочный вермишелевый	200	20,702	28,421	4,315	355,887	0,217	0,936	287,9	1,718	166,4	343,91	32,44	3,492			
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889			
	Багет йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>49,347</b>	<b>37,477</b>	<b>83,408</b>	<b>903,992</b>	<b>0,354</b>	<b>3,116</b>	<b>288,02</b>	<b>3,018</b>	<b>448,69</b>	<b>706,43</b>	<b>86,75</b>	<b>5,771</b>			
<b>Обед</b>																	
95	Салат из свежей капусты	60	1,062	3,091	2,82	45,09	0,022	26		1,43	42,65	30,31	14,73	0,702			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	0,061	19,412	109	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933			
289	Рагу овощное из птицы	200	22,534	24,767	20,632	394,15	0,245	27,2	342,7	2,829	41,02	268,64	57,79	3,041			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Кислота аскорбиновая	0,035			35												
	<b>Итого за Четверг - 1 Младшие</b>	<b>1280</b>	<b>79,347</b>	<b>70,682</b>	<b>157,266</b>	<b>1617,787</b>	<b>0,791</b>	<b>110,828</b>	<b>739,72</b>	<b>10,084</b>	<b>590,31</b>	<b>1146,19</b>	<b>212,08</b>	<b>13,256</b>			

День/неделя: Пятница - 1 Младшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
15	Бутерброд с сыром	45	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,565	0,162	1,209	41,1	0,211	126,81	172,86	44,09	0,801	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	19,584	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072			5,2	0,48	
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26			
	Кондитерское изделие	35			120										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,261</b>	<b>18,515</b>	<b>84,433</b>	<b>621,965</b>	<b>0,292</b>	<b>1,917</b>	<b>51,93</b>	<b>0,963</b>	<b>291,01</b>	<b>305,36</b>	<b>66,69</b>	<b>2,041</b>	
<b>Обед</b>															
33	Салат из свежесырной с чесноком	60	1,225	4,079	7,022	69,6	0,015	7,3		1,833	27,01	31,47	16,06	1,022	
102	Суп картофельный с горохом	200	5,05	5,441	15,384	131,01	0,195	7,9	106,4	2,418	37,06	90,68	32,26	1,72	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	15,373	23,104	12,016	316,39	0,288	1,52	28,7	1,605	19,93	163,56	26,69	1,939	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,16		18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52	
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048								
	Кислота аскорбиновая	0,035					35								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>30,842</b>	<b>37,405</b>	<b>102,521</b>	<b>870,606</b>	<b>0,766</b>	<b>51,72</b>	<b>153,1</b>	<b>7,08</b>	<b>120,14</b>	<b>482,22</b>	<b>177,63</b>	<b>9,151</b>	
	<b>Всего за Пятница - 1 Младшие</b>	<b>1260</b>	<b>48,103</b>	<b>55,92</b>	<b>186,954</b>	<b>1492,571</b>	<b>1,058</b>	<b>53,637</b>	<b>205,03</b>	<b>8,043</b>	<b>411,15</b>	<b>787,58</b>	<b>244,32</b>	<b>11,192</b>	
<b>День/неделя: Понедельник - 2 Младшие</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29	
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,85	80,25									
204	Рожки отварные с сыром	200	13,69	10,995	45,89	338,745	0,121	0,2	87,5	1,15	270,91	219,55	22,09	1,363	
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,1</b>	<b>16,011</b>	<b>97,713</b>	<b>667,5</b>	<b>0,308</b>	<b>2,33</b>	<b>87,72</b>	<b>2,154</b>	<b>326,8</b>	<b>314,58</b>	<b>45,8</b>	<b>4,342</b>	
<b>Обед</b>															
7,46	Икра овощная	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	0,061	19,412	109	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933	
260	Гуляш из птицы	90	13,306	12,603	3,966	181,72	0,097	5,93	33,6	2,58	20,73	161,29	22,1	1,394	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026	0		18	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>24,771</b>	<b>27,591</b>	<b>98,196</b>	<b>746,046</b>	<b>0,278</b>	<b>64,542</b>	<b>160,6</b>	<b>7,287</b>	<b>102,97</b>	<b>318,01</b>	<b>79,73</b>	<b>4,786</b>	
	<b>Всего за Понедельник - 2 Младшие</b>	<b>1495</b>	<b>49,712</b>	<b>50,75</b>	<b>252,386</b>	<b>1679,987</b>	<b>0,63</b>	<b>92,892</b>	<b>307,4</b>	<b>11,71</b>	<b>442,436</b>	<b>684,882</b>	<b>154,936</b>	<b>9,178</b>	

День/неделя: Вторник - 2 Младшие		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		порции	г															
<b>Завтрак</b>																		
	Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3	63	0,01	0,1		9,56	23,33	98,12	30,27	1,21			
173	Каша пшеничная молочная	200		8,797	7,083	45,753	282,786	0,255	1,3	38	0,193	138,41	210,78	56,55	1,539			
384	Кофейный напиток	200		2,664	2,7	19,584	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072							
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Фрукт свежий-яблоко	100		0,4	0	12,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>		<b>20,001</b>	<b>14,743</b>	<b>96,717</b>	<b>599,586</b>	<b>0,365</b>	<b>1,916</b>	<b>48,832</b>	<b>58,609</b>	<b>222,14</b>	<b>380,5</b>	<b>120,82</b>	<b>4,029</b>			
<b>Обед</b>																		
52	Салат из свежих овощей	60		1,08	3,069	6,336	57,21	0,014	7,2		1,392	26,64	31,02	15,84	1,008			
102	Суп картофельный с вермишелью	200		5,05	5,441	15,384	131,01	0,195	7,9	106,4	2,418	37,06	90,68	32,26	1,72			
290	Тфтели с соусе	120		20,96	23,68	5,28	188		0,08		51,66	154,55	25,77	1,09	1,2			
173	Каша гречневая вязкая	150		4,694	4,121	21,179	140,396	0,16		18	0,336	12,04	112,21	74,22	2,52			
377	Чай с лимоном	180		0,225	0,051	12,188	50,962	0,003	2,09		0,01	6,455	8,516	4,56	0,804			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>		<b>36,509</b>	<b>37,022</b>	<b>87,187</b>	<b>697,178</b>	<b>0,48</b>	<b>17,27</b>	<b>124,48</b>	<b>56,704</b>	<b>253,545</b>	<b>352,496</b>	<b>154,97</b>	<b>9,202</b>			
	<b>Всего за Вторник - 2 Младшие</b>	<b>1570</b>		<b>69,45</b>	<b>68,92</b>	<b>266,115</b>	<b>1962,405</b>	<b>1,359</b>	<b>20,238</b>	<b>270,9</b>	<b>10,681</b>	<b>674,909</b>	<b>1172,052</b>	<b>325,992</b>	<b>14,708</b>			
<b>День/неделя: Среда - 2 Младшие</b>																		
№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		порции	г	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Завтрак</b>																		
73	Огурец св. порц.	60		0,8	2,6	4,5	68	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61			
291	Плов из мяса птицы	200		23,127	21,831	36,365	432,847	0,11	5,58	242,8	0,451	26,48	192,22	28,51	1,906			
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859			
	Батон йодированный	40		2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Фрукт свежий-яблоко	100		0,4	0	12,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>		<b>27,327</b>	<b>24,882</b>	<b>84,908</b>	<b>694,252</b>	<b>0,165</b>	<b>5,748</b>	<b>242,852</b>	<b>54,651</b>	<b>113,02</b>	<b>301,65</b>	<b>72,1</b>	<b>4,335</b>			
<b>Обед</b>																		
40	Салат из свежей капусты с морковью	60		2,088	2,876	6,865	61,967	0,066	8	221	1,056	14,732	48,601	17,919	0,651			
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200		1,784	4,666	9,928	89,66	0,072	23,912	111	1,919	34,6	48,57	20,91	0,8			
	Рыба запеченная	120		21,9	17,5	6,9	272,6	0,03	2,67	0	3,22	30,98	116,05	19,87	0,54			
202	Рожки отварные	150		6,412	3,654	40,942	222,476	0,099	18	0,91		19,34	53,16	9,72	0,998			
348	Компот из яблок	180		0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0			
	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Кислота аскорбиновая	0,035				35												
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>		<b>36,684</b>	<b>29,356</b>	<b>111,555</b>	<b>859,913</b>	<b>0,375</b>	<b>69,582</b>	<b>350</b>	<b>7,993</b>	<b>123,752</b>	<b>350,681</b>	<b>96,819</b>	<b>4,939</b>			

Всего за Среда - 2 Младшие		1370	64,011	54,238	196,463	1554,165	0,54	75,33	592,852	62,644	236,772	652,331	168,919	9,274
День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	16,073	21,239	13,026	306,237	0,137	5,08	65,3	2,665	30,21	180,54	29,61	1,951
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,026	0		18	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1		0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>28,465</b>	<b>30,533</b>	<b>78,07</b>	<b>741,768</b>	<b>0,324</b>	<b>7,21</b>	<b>83,52</b>	<b>3,709</b>	<b>90,74</b>	<b>277,52</b>	<b>53,54</b>	<b>4,971</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	1,099	4,124	5,547	64,14	0,044	6,95	103,2	1,87	14,91	31,81	14,52	0,556
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,53	2,208	10,247	67,25	0,047	5,3	103,8	1,079	16,58	30,82	11,29	0,507
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	22,649	23,424	378,14	0,255	32,11	90,7	2,707	35,55	251,3	52,93	2,95
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>27,826</b>	<b>29,692</b>	<b>77,038</b>	<b>692,535</b>	<b>0,455</b>	<b>79,46</b>	<b>297,7</b>	<b>6,544</b>	<b>88,79</b>	<b>406,47</b>	<b>110,14</b>	<b>6,822</b>
	<b>Всего за Четверг - 2 Младшие</b>	<b>1240</b>	<b>56,291</b>	<b>60,225</b>	<b>155,108</b>	<b>1434,303</b>	<b>0,779</b>	<b>86,67</b>	<b>381,22</b>	<b>10,253</b>	<b>179,53</b>	<b>683,99</b>	<b>163,68</b>	<b>11,793</b>
<b>День/неделя: Пятница - 2 Младшие</b>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
15	Бутерброд с сыром	45	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	30	215,565	0,162	1,209	41,1	0,211	126,81	172,86	44,09	0,801
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	11	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859
	Багет йодированный	40	2,8	0,4	17	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	11,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>15,197</b>	<b>15,866</b>	<b>83,8</b>	<b>493,97</b>	<b>0,257</b>	<b>1,597</b>	<b>41,162</b>	<b>48,891</b>	<b>347,16</b>	<b>350,4</b>	<b>91,89</b>	<b>3,38</b>
<b>Обед</b>														
95	Салат из свежей капусты	60	1,062	3,091	2,82	45,09	0,022	26		1,43	42,65	30,31	14,73	0,702
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,704	4,636	10,586	91,55	0,061	19,412	109	1,919	36,2	48,27	21,41	0,933
293	Цыпленок запеченный	90	20,853	22,422	0,38	284,2	0,103	3,12	77,7	1,233	19,62	196,4	22,31	1,851
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	23,429	141,566	0,173	27,995	48,8	0,179	40,22	96,82	34,51	1,336
384	Какао с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06			0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая	0,035						35						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>34,318</b>	<b>37,34</b>	<b>83,691</b>	<b>806,738</b>	<b>0,503</b>	<b>111,995</b>	<b>246,3</b>	<b>5,721</b>	<b>155,49</b>	<b>456,1</b>	<b>119,96</b>	<b>6,772</b>
	<b>Всего за Пятница - 2 Младшие</b>	<b>1345</b>	<b>49,515</b>	<b>53,206</b>	<b>167,491</b>	<b>1300,708</b>	<b>0,76</b>	<b>113,592</b>	<b>287,462</b>	<b>54,612</b>	<b>502,65</b>	<b>806,5</b>	<b>211,85</b>	<b>10,152</b>

Возрастная группа с 11 до 17 лет													
День/неделя: Понедельник - 1 Старшие													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					
		Масса порции	Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<b>Завтрак</b>													
	Икра овощная	100	1,7	9	9	136	0,02	7	3,1	41	37	15	0,7
294	Котлета рыбная с мас.слив.	100	12,96	19,36	12,48	176	0,02	0,03	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24
202	Рожки отварные	180	7,74	4,535	49,415	269,645	0,12	22,5	1,1	21,86	63,9	11,64	1,193
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	6,95	9,34	5	0,889
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>25,685</b>	<b>33,311</b>	<b>102,568</b>	<b>725,15</b>	<b>0,227</b>	<b>9,13</b>	<b>5,074</b>	<b>107,13</b>	<b>234,29</b>	<b>58,64</b>	<b>3,822</b>
<b>Обед</b>													
	Помидоры свежие порц.	100	2,2	0,2	7	40							
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,283	5,872	12,613	113,51	0,091	30,416	2,408	45,94	62,3	26,86	1,037
291	Плов из мяса птицы	250	29,002	27,53	45,812	545,026	0,138	7,03	0,568	32,43	240,89	35,7	2,384
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				7,3		1,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Кислота аскорбиновая	0,035						35					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>39,485</b>	<b>34,482</b>	<b>121,285</b>	<b>954,946</b>	<b>0,373</b>	<b>72,446</b>	<b>4,16</b>	<b>108,07</b>	<b>415,59</b>	<b>99,96</b>	<b>6,021</b>
	<b>Всего за Понедельник - 1 Старшие</b>	<b>1480</b>	<b>65,17</b>	<b>67,793</b>	<b>223,853</b>	<b>1680,096</b>	<b>0,6</b>	<b>81,576</b>	<b>9,234</b>	<b>215,2</b>	<b>649,88</b>	<b>158,6</b>	<b>9,843</b>
<b>дети/не</b>													
<b>Вторник - 1 Старшие</b>													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					
		Масса порции	Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порционный	15	4,16	4,176	41,669	54,224	0,006	0,128	0,08	160	102,4	7,2	0,16
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,685	0,211	1,547	0,434	166,88	266,79	72,56	0,661
384	Какао с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072				
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044		0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Фрукт свежий-яблоко	100	0,4	0	12,6	52	0	0,048	48	51,2	36,8	20,8	0,48
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,003</b>	<b>15,124</b>	<b>79,725</b>	<b>523,641</b>	<b>0,297</b>	<b>2,143</b>	<b>1,266</b>	<b>334,48</b>	<b>395,19</b>	<b>84,96</b>	<b>1,301</b>
<b>Обед</b>													
67	Внутрлет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,17	0,073	11,65	3,265	24,89	53,35	24,4	0,929
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	0,06	6,75	1,572	22,88	39,62	14,54	0,658
294	Котлеты мясные	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,15	5,64	3,15	33,08	199,51	32,52	2,141
128	Картофельные пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	0,208	33,634	0,217	46,86	116,06	41,37	1,594
376	Чай с сахаром	180	0,18	0,046	12,038	49,262	0,001	0,09	0,4	4,455	7,416	3,96	0,774
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>31,607</b>	<b>40,615</b>	<b>112,198</b>	<b>938,653</b>	<b>0,636</b>	<b>57,764</b>	<b>9,388</b>	<b>154,565</b>	<b>528,356</b>	<b>152,79</b>	<b>8,696</b>
	<b>Всего за Вторник - 1 Старшие</b>	<b>1495</b>	<b>48,61</b>	<b>55,739</b>	<b>191,923</b>	<b>1018,378</b>	<b>2,779</b>	<b>59,907</b>	<b>10,654</b>	<b>155,831</b>	<b>923,546</b>	<b>237,75</b>	<b>9,997</b>

День/неделя: Среда - 1 Старшие		Наименование дней недели, блюда										ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Б	Б	Б	Б	Б												В1	С	А (мкг)	Е	Са
<b>Завтрак</b>																							
	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,001	45	0,1	2,4	3							0,03					
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	17,161	24,362	15,053	347,32	0,138	5,96	73,6	5,002	210,76	38,54	2,262										
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,19	22,5	0,402	13,68	133,37	88,22	2,992										
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1		4,95	8,24	4,4	0,859										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>26,065</b>	<b>37,1</b>	<b>71,895</b>	<b>723,78</b>	<b>0,394</b>	<b>6,06</b>	<b>141,1</b>	<b>6,288</b>	<b>390,17</b>	<b>144,36</b>	<b>6,943</b>										
<b>Обед</b>																							
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,113	7,287	10,859	118,2	0,097	14,7	3,224	19,07	55,9	21,93	0,861										
96	Суп картофельный с курицей	250	2,586	5,245	17,179	127,17	0,08	10,324	2,046	28,1	85,35	23,88	0,9										
294	Биточки куриные с маслом	100	12,96	19,36	12,48	285	0,02	0,03	0,08	28,12	89,25	13,8	0,24										
202	Рожки отварные	180	7,74	4,535	49,415	269,645	0,12	22,5	1,1	21,86	63,9	11,64	1,193										
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				7,3	1,4	0											
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8										
	Кислота аскорбиновая	0,035						35															
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>31,399</b>	<b>37,307</b>	<b>145,793</b>	<b>1056,425</b>	<b>0,461</b>	<b>60,054</b>	<b>7,634</b>	<b>126,85</b>	<b>406,8</b>	<b>108,65</b>	<b>5,794</b>										
	<b>Всего за Среда - 1 старшие</b>	<b>1450</b>	<b>57,464</b>	<b>74,407</b>	<b>217,688</b>	<b>1780,205</b>	<b>0,855</b>	<b>66,114</b>	<b>13,922</b>	<b>193,13</b>	<b>796,97</b>	<b>253,01</b>	<b>12,737</b>										
День/неделя: Четверг - 1 Старшие																							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Б	Б	Б	Б	Б												В1	С	А (мкг)	Е	Са
<b>Завтрак</b>																							
223	Запеканка творожно-рисовая со ступленным молоком	200	23,1	9,7	49,5	405	0,09	0,08	0,12	267,74	327,18	44,11	0,91										
210	Суп молочный вермишелевый	250	25,938	36,321	5,398	452,266	0,272	1,17	361	207,34	430,63	40,6	4,367										
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	6,95	9,34	5	0,889										
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044		0,68	7,6	26	5,2	0,48										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>52,083</b>	<b>46,477</b>	<b>86,491</b>	<b>1000,371</b>	<b>0,409</b>	<b>3,35</b>	<b>361,12</b>	<b>489,63</b>	<b>793,15</b>	<b>94,91</b>	<b>6,646</b>										
<b>Обед</b>																							
95	Салат из свежей капусты	100	1,778	5,15	4,672	75,05	0,037	43,1	2,382	70,76	50,43	24,43	1,154										
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	141,6	47,75	62,06	27,52	1,204										
289	Рагу овощное из птицы	250	28,106	30,66	25,666	489,28	0,306	34,12	425,7	50,32	335,06	72,09	3,793										
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				7,3	1,4	0											
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8										
	Кислота аскорбиновая	0,035						35															
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>38,068</b>	<b>42,526</b>	<b>99,442</b>	<b>935,86</b>	<b>0,565</b>	<b>136,886</b>	<b>567,3</b>	<b>198,53</b>	<b>559,95</b>	<b>161,44</b>	<b>8,751</b>										
	<b>Всего за Четверг - 1 Старшие</b>	<b>1550</b>	<b>90,151</b>	<b>89,003</b>	<b>185,933</b>	<b>1936,231</b>	<b>0,974</b>	<b>140,236</b>	<b>13,069</b>	<b>688,16</b>	<b>1353,1</b>	<b>256,35</b>	<b>15,397</b>										

День/неделя: Пятница - 1 Старшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции				У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У	С									
<b>Завтрак</b>														
15	Бутерброд с сыром	35	5,9	8,5	14,2	85	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764	1,508	50,2	0,26	157,2	215,35	54,94	0,998	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,7	19,584	113,4	0,468	10,8	0,072					
	Багет йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044		0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,736</b>	<b>20,058</b>	<b>93,74</b>	<b>555,164</b>	<b>2,216</b>	<b>61,03</b>	<b>1,012</b>	<b>347,85</b>	<b>77,54</b>	<b>2,238</b>		
<b>Обед</b>														
33	Салат из свежлы отварной с чесноком	100	2,09	2,14	11,932	75,18	0,024		1,002	45,14	52,5	26,84	1,708	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,39	0,249	138	2,919	49,03	115,93	41,23	2,206	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,32	0,318	1,7	1,693	21,85	180,68	29,68	2,152	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,19		0,402	13,68	133,37	88,22	2,992	
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				7,3		1,4	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>37,086</b>	<b>39,864</b>	<b>126,224</b>	<b>1011,865</b>	<b>0,925</b>	<b>58,85</b>	<b>7,2</b>	<b>159,4</b>	<b>594,88</b>	<b>223,37</b>	<b>11,658</b>	
	<b>Всего за Пятница - 1 Старшие</b>	<b>1415</b>	<b>55,822</b>	<b>59,922</b>	<b>218,964</b>	<b>1567,029</b>	<b>1,257</b>	<b>61,066</b>	<b>8,212</b>	<b>480,8</b>	<b>942,73</b>	<b>300,91</b>	<b>13,896</b>	
<b>День/неделя: Понедельник - 2 Старшие</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции				У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У	С									
<b>Завтрак</b>														
209	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	
	Кондитерское изделие	25	0,025		19,85	80,25							1,29	
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,334	0,134	0,224	99,8	1,28	302,48	245,14	24,56	
377	Чай с лимонном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	6,95	9,34	5	0,889	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>23,658</b>	<b>17,61</b>	<b>102,661</b>	<b>708,089</b>	<b>0,321</b>	<b>2,354</b>	<b>100,02</b>	<b>2,284</b>	<b>358,37</b>	<b>340,17</b>	<b>4,487</b>	
<b>Обед</b>														
	Икра овощная	100	1,7	9	9	136	0,02	7	3,1	41	37	15	0,7	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	2,408	47,75	62,06	27,52	1,204	
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,84	0,107	6,66	37,2	22,5	178,3	24,45	1,542	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0		18	0,04	4,64	1,95	0,041	
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61				7,3		1,4	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08		0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>29,284</b>	<b>33,643</b>	<b>121,056</b>	<b>917,666</b>	<b>0,349</b>	<b>73,326</b>	<b>9,351</b>	<b>145,59</b>	<b>391,71</b>	<b>104,59</b>	<b>6,087</b>	
	<b>Всего за Понедельник - 2 Старшие</b>	<b>1395</b>	<b>52,942</b>	<b>51,253</b>	<b>223,717</b>	<b>1625,755</b>	<b>0,67</b>	<b>75,68</b>	<b>11,635</b>	<b>503,96</b>	<b>731,88</b>	<b>152,86</b>	<b>10,574</b>	



День/неделя: Вторник - 2 Старшие		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Масса порции	У														
<b>Завтрак</b>																	
	Яйцо отварное	40		5,1	4,6	0,3	63	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29		
173	Каша пшеничная молочная	250		11,025	8,862	57,607	355,335	0,319	1,625	47,5	0,242	172,16	263,87	70,84	1,924		
384	Кофейный напиток	200		2,664	2,7	19,584	113,4	0,036	0,468	10,8	0,072						
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>		<b>21,829</b>	<b>16,522</b>	<b>95,971</b>	<b>620,135</b>	<b>0,539</b>	<b>2,123</b>	<b>58,52</b>	<b>1,308</b>	<b>221,1</b>	<b>349,56</b>	<b>89,55</b>	<b>4,014</b>		
<b>Обед</b>																	
52	Салат из свежих овощей	100		1,8	5,115	10,56	95,35	0,027	13,4		0,134	49,58	57,62	29,48	1,876		
102	Суп каргофельный с вермишелью	250		6,441	6,561	19,546	163,39	0,249	9,95	138	2,919	49,03	115,93	41,23	2,206		
290	Тефтели в соусе	100		18,1	20,2	5,28	199		0,08		51,66	154,55	25,77	1,09	1,2		
173	Каша гречневая вязкая	180		5,584	5,077	25,189	168,565	0,19		22,5	0,402	13,68	133,37	88,22	2,992		
377	Чай с лимоном	180		0,225	0,051	12,188	50,962	0,003	2,09		0,01	6,455	8,516	4,56	0,804		
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>		<b>38,15</b>	<b>37,884</b>	<b>108,523</b>	<b>850,067</b>	<b>0,613</b>	<b>25,52</b>	<b>160,58</b>	<b>56,309</b>	<b>293,695</b>	<b>453,606</b>	<b>200,58</b>	<b>11,678</b>		
	<b>Всего за Вторник - 2 Старшие</b>	<b>1420</b>		<b>59,979</b>	<b>54,406</b>	<b>204,494</b>	<b>1470,202</b>	<b>1,152</b>	<b>27,643</b>	<b>219,1</b>	<b>57,617</b>	<b>516,795</b>	<b>803,166</b>	<b>290,13</b>	<b>15,692</b>		
<b>День/неделя: Среда - 2 Старшие</b>																	
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Масса порции	У														
<b>Завтрак</b>																	
73	Огурец свежий порц.	100		0,8	2,6	4,5	113	0,01	0,02	0,02	5,52	22,79	38,39	13,19	0,61		
291	Плов из мяса птицы	250		29,002	27,53	45,812	545,026	0,138	7,03	304,8	0,568	32,43	240,89	35,7	2,384		
376	Чай с сахаром	200		0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859		
	Батон йодированный	40		2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48		
	Фрукт свежий-яблоко	100		0,4		12,6	52	0	0,048	0,032	48	51,2	36,8	20,8	0,48		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>		<b>32,802</b>	<b>30,581</b>	<b>81,755</b>	<b>799,431</b>	<b>0,193</b>	<b>7,15</b>	<b>304,82</b>	<b>6,768</b>	<b>67,77</b>	<b>313,52</b>	<b>58,49</b>	<b>4,333</b>		
<b>Обед</b>																	
40	Салат из свежей капусты с морковью	100		3,487	4,46	11,44	100,298	0,111	13,35	365	1,613	24,53	81,018	29,808	1,085		
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250		2,283	5,872	12,613	113,51	0,091	30,416	144	2,408	45,94	62,3	26,86	1,037		
268	Рыба запеченая	120		17,335	30,231	15,751	403,39	0,329	2,8	71,5	3,965	27,49	187,39	33,3	2,279		
202	Рожки отварные	180		7,74	4,535	49,415	269,645	0,12		22,5	1,1	21,86	63,9	11,64	1,193		
348	Компот из яблок	180		0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8		
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Кислота аскорбиновая	0,035							35								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>		<b>36,845</b>	<b>45,978</b>	<b>145,079</b>	<b>1143,253</b>	<b>0,795</b>	<b>81,566</b>	<b>603</b>	<b>10,27</b>	<b>149,52</b>	<b>507,008</b>	<b>139,008</b>	<b>8,194</b>		
	<b>Всего за Среда - 2 Старшие</b>	<b>1610</b>		<b>69,647</b>	<b>76,559</b>	<b>226,834</b>	<b>1942,684</b>	<b>0,988</b>	<b>88,716</b>	<b>907,82</b>	<b>17,038</b>	<b>217,29</b>	<b>820,528</b>	<b>197,498</b>	<b>12,527</b>		

День/неделя: Четверг - 2 Старшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции		Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж												
<b>Завтрак</b>															
	Бутерброд с маслом	40	5,1	4,6	0,3	105	0,12	0,03	0,22	0,21	39,74	50,89	5,51	1,29	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	17,748	24,476	14,032	345,936	0,15	5,64	75,4	3,15	33,08	199,51	32,52	2,141	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,682	4,512	38,678	214,296	0	18	0,04	0,04	4,64	1,95	0,22	0,041	
377	Чай с лимоном	200	0,245	0,056	13,193	55,105	0,003	2,1	0,01	0,01	6,95	9,34	5	0,889	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2	34,8	13,2	0,8		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30,815</b>	<b>34,004</b>	<b>84,683</b>	<b>808,737</b>	<b>0,337</b>	<b>7,77</b>	<b>93,62</b>	<b>4,194</b>	<b>93,61</b>	<b>296,49</b>	<b>56,45</b>	<b>5,161</b>	
<b>Обед</b>															
67	Вяленет овощной	100	1,846	7,208	9,293	110,17	0,073	11,65	175,4	3,265	24,89	53,35	24,4	0,929	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,931	3,262	12,925	89,13	0,06	6,75	134,8	1,572	22,88	39,62	14,54	0,658	
259	Жаркое по-домашнему	250	25,59	28,016	29,348	470,19	0,319	40,27	113,2	3,276	43,61	313,81	66,22	3,684	
348	Компот из яблок	180	0	0	20,1	83,61					7,3		1,4	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>35,367</b>	<b>39,366</b>	<b>107,426</b>	<b>925,9</b>	<b>0,596</b>	<b>93,67</b>	<b>423,4</b>	<b>9,297</b>	<b>121,08</b>	<b>519,18</b>	<b>142,56</b>	<b>7,871</b>	
	<b>Всего за Четверг - 2 Старшие</b>	<b>1420</b>	<b>66,182</b>	<b>73,37</b>	<b>192,109</b>	<b>1734,637</b>	<b>0,933</b>	<b>101,44</b>	<b>517,02</b>	<b>13,491</b>	<b>214,69</b>	<b>815,67</b>	<b>199,01</b>	<b>13,032</b>	
<b>День/неделя: Пятница - 2 Старшие</b>															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции		Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж												
<b>Завтрак</b>															
15	Бутерброд с сыром	35	5,9	8,5	14,2	85	0,05	0,24	0,03	0	156,6	106,5	17,4	0,76	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,764	0,202	1,508	50,2	0,26	157,2	215,35	54,94	0,998	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	53,405	0,001	0,1			4,95	8,24	4,4	0,859	
	Батон йодированный	40	2,8	0,4	18,4	88	0,044			0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Фрукт свежий - яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>16,872</b>	<b>18,009</b>	<b>100,899</b>	<b>565,669</b>	<b>0,342</b>	<b>16,848</b>	<b>50,23</b>	<b>1,24</b>	<b>350,35</b>	<b>372,59</b>	<b>95,44</b>	<b>6,397</b>	
<b>Обед</b>															
95	Салат из свежей капусты	100	1,778	5,15	4,672	75,05	0,037	43,1		2,382	70,76	50,43	24,43	1,154	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,184	5,836	13,244	115,12	0,078	24,666	141,6	2,408	47,75	62,06	27,52	1,204	
293	Цыпленок запеченный	100	32,821	34,198	0,38	436,52	0,161	4,4	122,5	1,425	28,58	308,4	34,47	2,875	
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	28,15	171,355	0,208	33,634	59,5	0,217	46,86	116,06	41,37	1,594	
384	Какао с молоком	200	2,952	2,7	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,6	22,8	1,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Кислота аскорбиновая	0,035					35								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>49,637</b>	<b>53,507</b>	<b>101,862</b>	<b>1085,577</b>	<b>0,664</b>	<b>141,268</b>	<b>334,4</b>	<b>7,688</b>	<b>216,35</b>	<b>649,35</b>	<b>163,79</b>	<b>9,427</b>	
	<b>Всего за Пятница - 2 Старшие</b>	<b>1585</b>	<b>66,509</b>	<b>71,516</b>	<b>202,761</b>	<b>1651,246</b>	<b>1,006</b>	<b>158,116</b>	<b>384,63</b>	<b>8,928</b>	<b>566,7</b>	<b>1021,94</b>	<b>259,23</b>	<b>15,824</b>	
Репетитур блюдец и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника репетитур блюдец и кулинарных изделий для питания школьников/под р. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Из2 Москва 2006)															
*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.															
*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта															