

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «Козловская средняя школа»
С.М.Евдюкимов
«01» сентября 2024г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ «КОЗЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

С 01.03.2024 по 31.05.2024

Учебный год: 2023-2024
Сезон: весна-лето
Возрастная группа: с 7 до 11 лет
Возрастная группа: с 11 до 18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
94	Суп молочный с крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
859	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,73	0	0,51	12	2,4	17,46	0,8					
41	Масло порционно	10	0	7,25	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0,03					
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
	Итого по завтраку	540	9,55	13,47	74,86	489,20	0,25	0,73	79,00	1,62	34,80	196,90	130,76	4,99					
	Обед																		
126	Икра морковная	60	1,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22					
87	Суп рыбный	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,09	7,29	12	1,13	36,24	141,22	47,35	1,01					
307	Котлеты из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01					
679	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56					
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	740	29,04	31,77	88,82	803,15	0,41	12,77	76,00	1,74	152,65	574,09	259,46	9,47					

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
94	Суп молочный с крупой	250	5,21	5,08	16,42	132,2	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
859	Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,73	0	0,51	12	2,4	17,46	0,8					
41	Масло порционно	20	0	7,25	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0,03					
	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
1107	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
	Итого по завтраку	650	9,55	13,47	74,86	489,20	0,25	0,73	79,00	1,62	34,80	196,90	130,76	4,99					
	Обед																		
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22					
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,09	7,29	12	1,13	36,24	141,22	47,35	1,01					
307	Котлеты из птицы	100	12,13	17,40	9,86	245	0,05	0,33	80	0	70	132,38	19,25	1,26					
679	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0,73	17,78	244,72	163	5,47					
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	910	36,33	38,07	104,83	946,75	0,52	12,84	92,00	1,86	169,61	641,36	290,48	10,63					

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
№ рецептуры	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32						
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84						
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60						
	Итого по завтраку	540	13,87	9,94	94,32	520,20	0,33	11,30	20,01	1,51	151,80	310,50	169,30	5,32						
	Обед																			
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	0,12	8,25	0,03	0,56	24,6	66,65	27	1,09						
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2						
679	Каша пшенная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43						
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13						
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84						
	Итого за Обед	680	20,59	19,29	88,81	620,30	0,38	29,16	72,05	0,56	359,62	480,02	72,33	5,00						

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	250	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56					
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
	Итого по завтраку	630	13,87	9,94	94,32	520,20	0,33	11,30	20,01	1,51	151,80	310,50	169,30	5,32					
	Обед																		
43	Салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51					
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34					
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2					
679	Каша пшенная	200	8,80	5,84	47,02	284,9	0,2	0	25,2	0	19,96	161,32	56,81	1,85					
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	850	23,77	22,70	107,61	738,85	0,48	41,69	97,23	0,67	405,69	501,56	134,72	5,87					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
№ рецептуры	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак																	
421	Макароны с сыром	220	9,67	10,19	41,36	281,3	0,06	0,16	86,4	0,8	161,03	148,95	18,33	1,13				
951	Чай с лимоном	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	0	34	45	7	0				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого по завтраку	550	15,21	13,13	99,80	569,30	0,16	1,46	86,48	0,80	204,63	238,75	40,53	1,97				
	Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	60	1,08	3,07	6,33	57,21	0,01	7,2	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8				
197	Рассольник	200	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	0	24,95	63,3	26,5	1,1				
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01				
486	Рыба тушеная	80	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	310	59,77	0,96				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Итого за Обед	740	24,25	21,27	98,68	684,21	0,44	36,96	26,22	112	165,5	551,88	158,56	6,97				

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
421	Макароны с сыром	250	9,67	10,19	41,36	281,3	0,06	0,16	86,4	0,8	161,03	148,95	18,33	1,13					
951	Чай с лимоном	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	0	34	45	7	0					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
	Итого по завтраку	630	15,21	13,13	99,80	569,30	0,16	1,46	86,48	0,80	204,63	238,75	40,53	1,97					
	Обед																		
52	Салат из свежклы отварной	100	1,43	6,09	8,60	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33					
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	0	24,95	63,3	26,5	1,1					
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	183	0,17	21,79	25,5	0,02	44,38	103,92	33,98	1,32					
486	Рыба тушеная	100	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	910	29,79	27,53	110,43	824,05	0,51	43,89	26,22	112,02	202,62	585,59	191,08	8,10					

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
679	Каша гречневая с курятиной	210	15,99	14,28	48,39	386,48	0,76	0,71	32,5	1,11	51,4	292,84	153,83	5,36					
377	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
	Итого по завтраку	540	19,16	15,14	88,43	568,48	0,84	3,54	32,50	1,12	75,20	342,04	171,43	6,56					
Обед																			
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22					
176	Суп домашний	250	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	452,9	0	46,93	346,49	25,97	2,83					
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	1,11	4,86	37,17	21,12	1,11					
532	Мясо отварное	80	14,23	1,91	0,28	75	0,17	6,76	26	0	6,56	116,5	15,13	1,18					
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	790	33,38	24,04	133,26	902,47	0,55	13,59	499,91	2,61	101,06	617,18	120,02	7,29					

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
№ рецептуры	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
679	Каша гречневая с курятиной	250	15,99	14,28	48,39	386,48	0,76	0,71	32,5	1,11	51,4	292,84	153,83	5,36				
377	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого по завтраку	630	19,16	15,14	88,43	568,48	0,84	3,54	32,50	1,12	75,20	342,04	171,43	6,56				
Обед																		
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22				
176	Суп домашний	250	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	452,9	0	46,93	346,49	25,97	2,83				
688	Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	224,6	0,07	0	25,2	1,11	5,83	44,6	25,34	1,33				
532	Мясо отварная	100	28,46	3,83	0,56	150	0,17	6,76	26	0	6,56	116,5	15,13	1,18				
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого за Обед	980	49,53	27,18	158,06	1090,02	0,60	18,59	504,11	3,01	110,03	652,61	166,24	8,11				

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
236	Рис отварной с сосиской	240	19,06	19,32	66,66	361,14	0,2	0,16	81,8	2,22	120,62	317,02	127,56	4,72					
377	Какао с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	помидор	50	1,10	0,20	3,80	24	0,06	2,50	0,00	14,00	14,00	20,00	26,00	0,50					
	Итого по завтраку	520	22,93	19,98	100,70	523,14	0,28	2,99	81,80	2,23	144,42	366,22	145,16	5,92					
	Обед																		
45	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,05	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53					
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8					
639	Рис отварной	150	7,46	5,61	25,84	230,45	0,22	0	0	0,46	12,98	250,2	81	4,73					
591	Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32					
692	Чай с лимоном	200	1,56	1,3	22,52	107	0,01	0,24	0	0,01	55,54	47,4	8,34	0,13					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	790	36,29	30,77	79,51	703,89	0,62	32,29	0,92	1,60	165,94	608,82	165,61	9,35					

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Возрастная категория: с 12 до 18																		
	Завтрак																	
236	Рис отварной с сосиской	250	19,06	19,32	66,66	361,14	0,2	0,16	81,8	2,22	120,62	317,02	127,56	4,72				
377	Какао с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
ППР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	помидор	80	1,10	0,20	3,80	24	0,06	2,50	0,00	14,00	14,00	20,00	26,00	0,50				
	Итого по завтраку	610	22,93	19,98	100,70	523,14	0,28	2,99	81,80	2,23	144,42	366,22	145,16	5,92				
	Обед																	
45	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	13,25	0	0	33,55	40,17	21,35	0,88				
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8				
639	Рис отварной	180	8,35	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0	0,61	15,53	250,2	81	4,73				
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	0	29,4	234,98	31,39	2,8				
692	Чай с лимоном	200	1,56	1,3	22,52	107	0,01	0,24	0	0,01	55,54	47,4	8,34	0,13				
ППР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Итого за Обед	910	41,80	35,98	100,73	821,41	3,06	0,36	18,48	88,4	186,95	665,18	179,53	10,18				

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
168	Омлет	200	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	1	114,2	260,5	19,5	2,94				
379	Компот	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	27,40	72,8	0,01	0,14	52	0,94	176	100	7	0,2				
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого по завтраку	570	24,72	31,18	61,04	517,33	0,22	1,55	#####	1,00	249,58	395,30	48,70	3,91				
Обед																		
7,46	Икра овощная	60	1,02	5,40	5,41	81,6	0,02	4,2	0	2,86	24,6	16,57	9,1	0,31				
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,90	6,66	10,81	101	0,09	22,82	0,92	1,13	51,77	127,67	27,52	1,16				
637	Мясо отварное (птица)	80	16,88	10,88	0,00	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44				
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84				
	Итого за Обед	820	35,40	29,47	98,92	783,35	0,43	27,06	16,93	6,10	134,46	509,59	204,97	8,42				

День: понедельник

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
168	Омлет	250	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	1	114,2	260,5	19,5	2,94						
379	Компот	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13						
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84						
42	Сыр порционный	40	4,64	5,90	27,40	72,8	0,01	0,14	52	0,94	176	100	7	0,2						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60						
	Итого по завтраку	670	24,72	31,18	61,04	517,33	0,22	1,55	#####	1,00	249,58	395,30	48,70	3,91						
	Обед																			
7,46	Икра овощная	100	1,70	9,00	9,02	136	0,03	7	0	3,1	41	34,8	20,3	0,51						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,88	7,99	12,97	101	0,1	27,38	1,1	1,35	62,12	153,2	33,02	1,39						
637	Мясо отварное (птица)	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8						
302	Каша гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,2	0	0	0,73	17,78	244,72	163	5,47						
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11						
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84						
	Итого за Обед	910	43,42	38,26	115,86	940,15	0,45	34,42	21,11	6,68	171,97	622,74	252,84	10,12						

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Возрастная категория: с 7 до 11																	
День: вторник																	
Неделя: вторая																	
	Завтрак																
469	Каша молочная вязкая	200	27,84	18	58,8	0,09	0,74	0,33	0,31	226,4	344,91	4,4	2,4	0,36			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	15,2	0,84				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	4,8	0,1				
424	Дйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1				
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого по завтраку	590	35,71	23,06	89,34	0,17	3,57	0,33	0,32	250,20	394,11	66,52	2,04				
	Обед																
34	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79				
309	Макаронны отварные	150	5,80	4,30	35,90	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45				
197	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	0,14	10,94	0,01	1,76	63,9	127,56	43,56	1,32				
286	Сосиска отварная	60	8,87	9,83	11,71	0,06	0,85	0	1,96	43,9	106,7	21,6	0,96				
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2	0,84				
	Итого за Обед	770	26,3	26,68	103,51	0,41	18,97	20,02	3,72	300,6	429,49	113,07	10,4				

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак																			
469	Каша молочная вязкая	250	27,84	18	58,8	279,6	0,09	0,74	0,33	0,31	226,4	344,91	48,92	0,84						
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2	0,84						
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2	0,84						
424	Йогурт отварной	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1						
424	Йогурт отварной	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1						
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60						
	Итого по завтраку	680	35,71	23,06	89,34	480,60	0,17	3,57	0,33	0,32	250,20	394,11	66,52	2,04						
	Обед																			
34	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31						
132	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	167	0,14	10,94	0,01	1,76	63,9	127,56	43,56	1,32						
309	Макароны отварные	180	7,00	4,40	43,10	240	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45						
286	сосиска отварная	60	11,78	12,91	14,90	223	0,02	0,39	0	1,96	57,8	141,4	28,4	1,27						
379	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13						
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84						
	Итого за Обед	870	31,49	31,45	120,62	896,10	0,39	22,43	20,02	3,72	325,66	480,97	127,30	11,32						

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
94	Суп молочный с мак. изделиями	200	7,25	6,85	23,21	183,5	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
338	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20					
	Итого по завтраку	550	14,30	10,83	78,63	470,37	0,29	1,59	44,40	1,11	174,00	317,06	134,64	4,64					
	Обед																		
49	Салат витаминный	60	1,43	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0,02	0,1	41,6	30,6	14,2	0,58					
170	Борщ	250	1,81	4,91	8,75	102,5	0,04	8,54	0	1,92	44,88	53,23	26,25	1,19					
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01					
608	Голень запеченная	80	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,12	23	1,65	21,88	83,19	16,06	0,75					
639	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26					
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
	Итого за Обед	790	18,32	20,92	93,14	655,33	0,34	52,52	23,72	115,85	175,7	321,02	116,3	6,63					

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
94	Суп молочный с мак. изделиями	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48					
ПР	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
338	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20					
	Итого по завтраку	630	14,30	10,83	78,63	470,37	0,29	1,59	44,40	1,11	174,00	317,06	134,64	4,64					
	Обед																		
	Салат витаминный	100	1,58	6,09	8,60	93,9	0,02	25	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5					
49	Борщ	250	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98					
82	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	0	0,18	44,37	103,91	33,3	1,21					
694	Голень запеченная	100	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2					
608	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26					
639	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
ПР																			
	Итого за Обед	910	23,79	25,39	106,32	755,00	0,39	56,16	23,72	114,20	205,37	389,87	134,60	7,99					

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
438	Омлет	200	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	1	114,2	260,5	19,5	2,94			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84			
42	Сыр порционно	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15			
	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20			
	Итого по завтраку	570	20,52	27,05	32,89	460,53	0,18	3,08	345,00	1,01	138,00	309,70	37,10	4,14			
Обед																	
424	Ляцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1			
	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22			
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22			
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03			
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,55			
389	Кисель	200	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20			
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84			
	Итого за Обед	800	26,14	26,03	106,65	766,72	0,65	15,33	81,1	0,67	310,92	618,75	213,28	9,94			

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
№ рецептуры	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																			
438	Омлет	250	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	1	114,2	260,5	19,5	2,94					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПП	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
42	Сыр порционно	40	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15					
	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20					
	Итого по завтраку	670	20,52	27,05	32,89	460,53	0,18	3,08	345,00	1,01	138,00	309,70	37,10	4,14					
Обед																			
126	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22					
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03					
177	Каша "Дружба" с изюмом	250	10,44	11,11	41,30	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,55					
389	Кисель	200	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20					
ПП	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	0,1					
338																			
	Итого за Обед	920	26,56	25,95	110,09	779,12	0,65	15,33	81,10	0,67	310,92	618,75	213,28	9,94					

		День: пятница			Неделя: вторник			Возрастная категория: с 7 до 11									
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг				
	Завтрак																
94	Суп молочный с крупой	200	7,25	6,85	23,21	183,5	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1				
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20				
449	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00				
	Итого по завтраку	550	13,68	11,01	86,54	496,97	0,29	1,59	44,40	1,11	174,00	317,06	134,64				
	Обед																
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	60	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53				
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25				
304	Плов	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4				
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20				
	Кондитерские изделия	60	8	18	18	188	0,01	0,03	0,10	0,00	2,00	22,40	17,20				
	Итого за Обед	830	35,7	46,53	100,5	887,05	0,34	35,99	49,02	1,14	132,89	324,31	124,08				

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак																		
94	Суп молочный с крупой	250	7,25	6,85	23,21	183,5	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32					
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48					
ПП	Хлеб пшеничный	80	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
449	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20					
	Итого по завтраку	630	13,68	11,01	86,54	496,97	0,21	1,59	44,40	1,11	164,40	272,26	119,44	3,80					
	Обед																		
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	100	2,88	6,18	8,04	103,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66					
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8					
304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	56,38	249,13	59,38	2,74					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36					
ПП	Хлеб пшеничный /ржаной	80	3,06	0,36	18,48	88,4	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84					
449	Кондитерские изделия	60	8	18	18	188													
	Итого за Обед	950	41,20	50,70	112,82	997,70	0,35	36,21	60,92	1,14	142,17	351,74	118,76	5,40					