



С.М.Евдокимов
2023г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ «КОЗЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
С 01.09.2023 по 28.02.2024**

Учебный год: 2023-2024

Сезон: осень-зима

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

Возрастная группа: с 11 до 17 лет

День: понедельник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,31	226,4	344,91	48,92	0,84
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
	Итого по завтраку	350	28,04	18,20	54,70	389,60	0,11	1,47	0,33	0,82	238,40	347,31	66,38	1,64
	Обед													
15	Овощи в нарезке	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,26	0,12	11,21	9,76	20,77	0,44
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,14	1,13	44,38	53,23	26,25	1,19
591	Гуляш	80	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1	0,73	0,04	1,65	9,78	30,5	5,4	2,42
167	Каша рисовая	150	4,20	4,40	26,90	166,99	0,05	0,86	0	0	58,26	0	0	1,31
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0,1	0	0	6	0	0	0,4
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	16,98	19,68	184,69	574,95	0,31	22,04	0,44	2,90	139,23	138,29	67,62	6,60
	Полдник													
451	Печенье овсяное	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Кондитерские изделия	32	2,304	6,016	21,12	147,84								
	Итого за полдник	82	12,55	11,77	54,12	382,84	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Всего за понедельник	1212	57,57	49,65	293,51	1347,39	0,46	23,51	26,77	4,24	394,03	520,40	140,00	8,64

День: понедельник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Обед Овощи в нарезке	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,26	0,12	11,21	9,76	20,77	0,44
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0,14	1,13	44,38	53,23	26,25	1,19
591	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1	0,73	0,04	1,65	9,78	30,5	5,4	2,42
167	Каша рисовая	180	5,60	5,86	35,86	222,66	0,06	1,14	0	0	77,68	0	0	1,74
685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,60	81	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	830	18,18	21,14	194,25	683,62	0,32	22,32	0,44	2,90	158,00	146,53	72,02	7,46

День: вторник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
421	Макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3	0,06	0,16	86,4	0,8	161,03	148,95	18,33	1,13
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
	Итого по завтраку	380	13,19	13,91	66,85	426,50	0,12	1,46	86,41	0,80	283,03	238,95	32,33	1,69
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	2,36	0,62	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,73	7,24	19,32	161	0,12	6,5	0,03	0,56	36,98	77,83	26,55	2,34
284	Тефтели(мясо, птица)	70/50	11,03	6,78	25,40	207	0,22	14,69	0,04	0,94	16,72	366,9	20,54	8,54
679	Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	13,55	0	0	12,98	208,5	67,5	3,95
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0,1	0	0	6	0	0	0,4
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	770	26,58	23,14	111,17	507,88	0,61	38,17	2,43	2,12	96,25	714,97	137,85	16,44
	Полдник													
	Вафли	32	2,304	6,016	21,12	147,84	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
338	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за полдник	132	3,80	6,52	42,12	243,84	0,08	10,00	26,00	0,92	24,40	62,80	48,00	1,00
	Всего за вторник	1282	43,57	43,57	220,14	1178,22	0,81	49,63	114,84	3,84	403,68	1016,72	218,18	19,13

День: вторник														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	2,36	0,62	13,97	16,94	8,06	0,37
208	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,90	7,84	20,26	193	0,12	7,8	0,03	0,67	36,98	77,83	26,55	2,34
284	Тефтели (мясо, птица)	70/50	11,03	6,78	25,40	207	0,26	17,62	0,04	1,12	16,72	366,9	20,54	8,54
679	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	18,02	0	0	17,3	278	90	5,26
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28	0	0,1	0	0	6	0	0	0,4
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	29,23	25,61	124,05	847,14	0,71	46,87	2,43	2,41	100,57	784,47	160,35	17,75

День: среда														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
94	Каша молочная из манной крупы	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,07	0,91	30,6	0	160,14	130,04	19,6	0,25
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	0	34	45	7	0
	Итого по завтраку	400	6,61	7,08	38,82	248,20	0,09	2,21	30,68	0,00	194,14	175,04	26,60	0,25
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,02	0,1	21,09	24,58	12,54	0,8
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	1,47	24,95	63,3	26,4	0,94
520	Пюре картофельное	150	3,28	0,00	22,09	147	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
374	Рыба тушеная	80	8,90	5,65	54,00	112	0,05	0	0,2	0,4	0,005	379	0,75	0
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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	19,28	14,85	146,48	655,09	0,29	19,90	0,98	115,10	137,38	631,57	105,67	6,16
	Полдник													
	Пряники	32	2,304	6,016	21,12	147,8	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
338	Груши	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за полдник	132	3,80	6,52	42,12	243,80	0,08	10,00	26,00	0,92	24,40	62,80	48,00	1,00
	Всего за среда	1312	29,69	28,45	227,42	1147,09	0,46	32,11	57,66	116,02	355,92	869,41	180,27	7,41

День: среда														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0,02	0,1	21,09	24,58	12,54	0,8
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	1,47	24,95	63,3	26,4	0,94
520	Пюре картофельное	180	3,28	0,00	22,09	147	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,90	5,65	54,00	140	0,06	0	0,2	0,5	0,005	473	0,93	0
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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	830	19,28	14,85	146,48	683,09	0,30	19,90	0,98	115,20	137,38	725,57	105,85	6,16

День: четверг														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша гречневая с говядиной	210	15,99	14,28	48,39	386,48	0,76	0,71	32,5	1,11	51,4	292,84	153,8	5,36
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
	Итого по завтраку	410	16,12	14,30	63,59	448,48	0,76	3,54	32,50	1,12	65,60	297,24	156,23	5,72
	Обед													
126	Икра кабачковая	60	0,5	4,5	3,5	97	0,02	11,42	1,18	0,31	18,03	14,52	9,08	0,44
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,98	38,08	87,18	35,3	2,03
688	Макароны отварные	150	5,50	4,07	35,30	208	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
637	Курица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	32,37	25,17	99,19	796,75	0,42	17,27	17,20	2,79	140,03	298,37	84,47	11,31
	Полдник													
406	Хлебобулочные изделия	100	11,1	14,6	13,9	238	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
389	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
	Итого за полдник	³⁰⁰	11,37	14,60	36,70	330,27	0,04	3,20	26,00	1,19	68,40	117,47	36,00	3,60
	Всего за четверг	1490	59,86	54,07	199,48	1575,50	1,22	24,01	75,70	5,10	274,03	713,08	276,70	20,63

День: четверг															
Неделя: первая															
Возрастная категория: с 12 до 17 лет															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
126	Икра кабачковая	100	0,5	4,5	3,5	97	0,02	11,42	1,18	0,31	18,03	14,52	9,08	0,44	
206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,98	38,08	87,18	35,3	2,03	
688	Макароны отварные	180	5,50	4,07	35,30	277	0,09	0	0,02	0	54,2	47	10,1	8,6	
637	Курица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8	
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	
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	870	36,59	27,89	99,19	907,00	0,46	17,27	21,21	2,79	161,38	338,72	91,00	13,82	

День: пятница														
Неделя: первая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302/243	Каша гречневая с сосиской	210	19,06	19,32	46,66	282,33	0,2	0,16	81,8	2,22	120,62	317,02	127,56	4,72
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого по завтраку	432	19,19	19,34	61,86	344,33	0,20	2,99	81,80	2,23	134,82	321,42	129,96	5,08
	Обед													
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,26	0,12	26,8	14,83	7,9	0,32
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,09	22,82	0,92	1,13	45,3	176,53	47,35	1,26
511	Рис отварной	150	2,59	3,39	21,70	162	0,02	0	0,04	0,46	2,44	27,11	5,56	0,63
523	Гуляш	80	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1	0,73	0,04	1,65	9,78	30,5	5,4	2,42
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,30	22,52	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	23,79	22,82	80,05	720,73	0,31	44,76	1,27	3,36	149,46	341,17	89,75	5,60
	Полдник													
	Йогурт	95	2,6	1,2	15,5	85	0,01	0,10	2,0	0,00	22,40	17,20	2,60	0,02
	Пряники	32	2,304	6,016	21,12	147,84								
	Итого за полдник	127	4,90	7,22	36,62	232,84	0,01	0,10	2,0	0,00	22,40	17,20	2,60	0,02
	Всего за пятница	1339	47,88	49,38	178,53	1297,90	0,51	47,75	83,07	5,59	284,28	662,59	219,71	10,68

День: пятница															
Неделя: первая															
Возрастная категория: с 12 до 17 лет															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,26	0,12	26,8	14,83	7,9	0,32	
511	Рис отварной	180	3,40	4,00	26,04	216	0,02	0	0,05	0,61	3,25	36,14	7,41	0,83	
523	Гуляш	100	7,54	6,24	1,26	156,94	0,1	0,73	0,04	1,65	9,78	30,5	5,4	2,42	
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,09	22,82	0,92	1,13	45,3	176,53	47,35	1,26	
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,30	22,52	107	0,01	0,24	0,01	0	55,54	47,4	8,34	0,13	
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	830	24,60	23,43	84,39	774,73	0,31	44,76	1,28	3,51	150,27	350,20	91,60	5,80	

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
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
	Итого по завтраку	410	6,34	5,30	47,99	265,00	0,15	2,83	20,00	1,12	26,40	152,10	100,50	3,68
	Обед													
50	Салат из свежих овощей	60	1,46	5,11	10,42	98	0,02	10,5	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	18,46	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,15	21	0	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
307	Котлета из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
389	Сок	200	1,00	0,00	24,40	102	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	19,61	29,16	86,69	694,00	0,37	51,07	0,99	4,58	175,00	253,53	94,62	4,52
	Полдник													
	Печенье (Шоколад)	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за полдник	150	10,65	6,15	42,80	282,00	0,07	10,00	26,00	0,72	32,40	45,80	15,00	2,60
	Всего за понедельник	1340	36,60	40,61	177,48	1241,00	0,59	63,90	46,99	6,42	233,80	451,43	210,12	10,80

День: понедельник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
50	Салат из свежих овощей	60	1,46	5,11	10,42	98	0,02	10,5	0,02	0,1	55,82	41,78	22,7	1,5
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	18,46	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,84	0	0	4,73	44,37	103,91	33,3	1,21
307	Котлета мясная	100	12,13	17,4	9,86	245	0,03	1,07	0,04	1,65	26,8	30,5	5,4	0,26
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	24,40	102	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	830	22,65	33,60	92,74	770,45	1,06	30,07	0,99	9,11	182,39	270,84	100,17	4,72

День: вторник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
167	Запеканка рисовая с фруктами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Итого по завтраку	350	6,82	8,05	52,63	310,30	0,07	1,30	20,00	0,28	127,15	150,95	30,34	0,66
	Обед													
332	Макароны отварные	150	5,50	4,07	35,30	208	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
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
437	Голень запеченная	80	10,63	7,74	2,19	150	0,02	0,39	0	1,96	35,36	96,96	15,21	1,42
45	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	2,36	0,62	20,13	24,1	12,81	0,53
686	Чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	27,60	23,27	98,18	757,96	0,33	19,38	2,38	4,34	174,99	336,91	98,75	11,39
	Полдник													
406	Кексы	32	2,304	6,,016	21,12	147,8	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за полдник	132	2,70	0,40	30,92	194,80	0,07	10,00	26,00	0,72	32,40	45,80	15,00	2,60
	Всего за вторник	1262	37,12	31,72	181,73	1263,06	0,47	30,68	48,38	5,34	334,54	533,66	144,09	14,65

День: вторник														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
332	Макароны отварные	180	5,50	4,07	35,30	208	0,09	0	0,02	0	54,2	47	10,1	8,6
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
437	Голень запеченая	100	10,63	7,74	2,19	150	0,02	0,39	0	1,96	35,36	96,96	15,21	1,42
45	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	2,36	0,62	20,13	24,1	12,81	0,53
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	830	24,53	22,89	92,34	717,96	0,36	22,11	2,39	4,35	197,39	344,82	99,28	13,07

День: среда														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
182	Каша молочная	210	2,1	10,72	43,4	291	0,06	1,17	58	0,21	130,39	138,14	30,12	0,5
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
	Итого по завтраку	410	6,24	14,26	60,98	409,60	0,12	2,76	82,40	0,21	282,59	262,70	51,46	0,98
	Обед													
38	Салат из моркови	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0,02	0,1	24,28	44	30,75	1,08
82	Борщ	250	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
312	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
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,90	5,65	54,00	140	0,06	0	0,2	0,5	0,005	473	0,93	0
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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	780	18,72	15,01	140,25	618,65	0,38	33,65	0,92	114,70	131,45	714,68	112,33	6,17
	Полдник													
	Пряники	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
338	Бананы	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 за полдник	150	10,52	5,75	55,80	327,27	0,04	3,20	26,00	1,19	68,40	117,47	36,00	3,60
	Всего за среда	1340	35,48	35,02	257,03	1355,52	0,54	39,61	109,32	116,10	482,44	1094,85	199,79	10,75

День: среда														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0,02	0,1	24,28	44	30,75	1,08
82	Борщ	250	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	0	1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
312	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
374	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,90	5,65	54,00	140	0,06	0	0,2	0,5	0,005	473	0,93	0
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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	870	18,72	15,01	140,25	618,65	0,38	33,65	0,92	114,70	131,45	714,68	112,33	6,17

День: четверг														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	Омлет	150	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	222	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого по завтраку	372	14,40	22,18	17,85	329,93	0,10	3,08	345,00	1,01	128,40	264,90	21,90	3,30
Обед														
126	Икра кабачковая	60	0,5	4,5	3,5	97	0,02	11,42	1,18	0,31	18,03	14,52	9,08	0,44
202	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5			32,14	86,84	53,78	0,09
304	Плов из мяса (птицы)	210	20,7	16,4	37,9	491	0,11	9,31	0,02	0	26,08	209,05	39,86	2,11
349	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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	760	27,54	28,82	101,53	928,96	0,36	29,93	1,90	112,31	106,65	377,81	134,72	5,74
Полдник														
406	Хлебобулочные изделия	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47								
	Итого за полдник	150	10,65	6,15	42,80	282,00	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Всего за четверг	1282	52,59	57,15	162,18	1540,89	0,50	33,01	372,90	113,84	251,45	677,51	162,62	9,44

День: четверг														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
126	Икра кабачковая	60	0,5	4,5	3,5	97	0,02	11,42	1,18	0,31	18,03	14,52	9,08	0,44
202	Суп овощной	250	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5			32,14	86,84	53,78	0,09
304	Плов из мяса (птицы)	260	20,7	16,4	37,9	550	0,12	10,42	0,02	0	29,2	234,13	44,64	2,36
349	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
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	2,64	0,44	15,04	74	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	810	27,54	28,82	101,53	985,96	0,37	31,04	1,90	112,31	109,77	402,89	139,50	5,99

День: пятница														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,16	86,4	0,8	221,4	151,56	15,24	0,92
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
	Итого по завтраку	350	14,29	15,48	43,16	369,40	0,12	1,75	110,80	0,80	373,60	276,12	36,58	1,40
Обед														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,02	0,1	16,76	25,18	11,14	0,79
148	Суп лапша домашняя	250	2,8	5,80	13,90	120	0,13	19,8	0,93	2,08	22,18	82,39	32,44	1,33
128	Пюре картофельное	150	3,28	0,00	22,09	147	0,04	5,96	0,05	1,13	60,93	97,29	33,98	1,32
486	Рыба тушеная в томате с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0,4	52,11	238,46	59,77	0,96
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
	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	775	23,60	16,60	67,37	599,16	0,38	35,09	1,01	3,71	166,93	496,36	156,93	6,07
Полдник														
451	Печенье овсяное	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Йогурт	95	2,6	1,2	15,5	85								
	Итого за полдник	¹⁴⁵	12,85	6,95	48,50	320,00	0,04	0,00	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Всего за пятница	1270	50,74	39,03	159,03	1288,56	0,54	36,84	137,81	5,03	556,93	807,28	199,51	7,87

День: пятница														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: с 12 до 17 лет														
№ 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
	Обед													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,02	0,1	16,76	25,18	11,14	0,79
148	Суп лапша домашняя	250	3,36	6,96	16,68	144	0,15	23,76	1,12	2,5	26,61	98,86	38,92	1,59
520	Пюре картофельное	180	3,28	0,00	22,09	196	0,05	7,95	0,05	1,5	81,24	129,72	45,3	1,76
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,1	0,5	67,74	310	77,7	1,25
686	Чай с лимоном	200	3,20	0,40	21,04	102	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40	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	850	31,51	20,52	88,25	759,26	0,44	42,05	1,29	4,60	207,30	616,80	192,66	7,06