

День: День 1
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,16	7,14	72,42	0,00	2,40	0,00	0,00	3,40	3,10	1,46	0,06
2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,02	4,40	42,00	223,92	0,03	3,20	0,00	0,33	19,40	28,60	8,66	0,99

День: День 2
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
3	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
3	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,71	8,54	50,41	309,50	0,12	11,60	0,02	2,73	164,50	182,50	57,45	2,33

День: День 3
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
5	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
6	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
7	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,64	22,79	75,90	575,30	0,26	5,68	0,08	0,97	187,10	321,10	76,70	4,61

Утверждено
Директор школы
Средняя общеобразовательная школа № 23

День: День 4
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
3	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,50	0,10	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	0,95
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
7	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,63	0,44	42,93	276,00	0,15	14,40	0,00	2,83	48,25	94,25	42,45	2,38

День: День 5
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
7	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,28	3,09	53,69	262,75	0,13	9,05	0,00	1,71	31,25	89,00	31,20	1,88

День: День 6
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
1	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	0,08	9,43	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75
7	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,20	5,26	46,46	254,75	0,17	39,43	0,55	0,66	78,00	101,50	32,20	1,08

День: День 7
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
3	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	0,05	12,18	0,00	2,35	32,75	43,25	20,00	0,73
1	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
2	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,43	5,69	56,83	301,75	0,12	24,98	0,00	3,08	60,95	94,75	68,20	2,06

День: День 8
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,01	0,44	0,00	0,05	0,65	2,84	1,17	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,68	5,89	45,36	243,75	0,08	1,74	0,02	0,38	132,65	112,34	19,37	0,47

День: День 9
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Суп картофельный с крупой	250	2,15	2,95	16,85	102,97	0,13	15,50	0,00	0,08	23,18	43,50	17,25	0,93
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,13	3,49	54,41	270,47	0,16	85,50	0,00	0,41	41,18	66,00	24,45	2,76

День: День 10
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	12,25	110,00	0,00	8,50	0,00	0,00	28,25	0,00	0,00	0,75
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,48	6,74	42,03	239,26	0,03	8,60	0,00	0,33	48,83	19,50	6,24	1,94

День: День 11
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,16	7,14	72,42	0,00	2,40	0,00	0,00	3,40	3,10	1,46	0,06
2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,02	4,40	42,00	223,92	0,03	3,20	0,00	0,33	19,40	28,60	8,66	0,99

День: День 12
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
8	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
6	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,71	8,54	50,41	309,50	0,12	11,60	0,02	2,73	164,50	182,50	57,45	2,33

День: День 13
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
3	Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,50	0,10	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	0,95
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
7	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,63	0,44	42,93	276,00	0,15	14,40	0,00	2,83	48,25	94,25	42,45	2,38

День: День 14
Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
5	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
6	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
7	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,64	22,79	75,90	575,30	0,26	5,68	0,08	0,97	187,10	321,10	76,70	4,61

День: День 15

Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
7	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95
2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,28	3,09	53,69	262,75	0,13	9,05	0,00	1,71	31,25	89,00	31,20	1,88

День: День 16

Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
1	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	13,30	110,25	0,08	9,43	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75
7	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,20	5,26	46,46	254,75	0,17	39,43	0,55	0,66	78,00	101,50	32,20	1,08

День: День 17

Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
39	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,55	4,95	5,87	74,25	0,05	12,18	0,00	2,35	32,75	43,25	20,00	0,73
4	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
12	Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,43	5,69	56,83	301,75	0,12	24,98	0,00	3,08	60,95	94,75	68,20	2,06

День: День 18

Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
49	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	2,20	2,95	14,70	94,25	0,01	0,44	0,00	0,05	0,65	2,84	1,17	0,04
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,68	5,89	45,36	243,75	0,08	1,74	0,02	0,38	132,65	112,34	19,37	0,47

День: День 19
 Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
	Суп картофельный с крупой	250	2,15	2,95	16,85	102,97	0,13	15,50	0,00	0,08	23,18	43,50	17,25	0,93
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
9	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,13	3,49	54,41	270,47	0,16	85,50	0,00	0,41	41,18	66,00	24,45	2,76

День: День 20
 Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
/2	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	12,25	110,00	0,00	8,50	0,00	0,00	28,25	0,00	0,00	0,75
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,48	6,74	42,03	239,26	0,03	8,60	0,00	0,33	48,83	19,50	6,24	1,94

День: День 21
 Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	4,16	7,14	72,42	0,00	2,40	0,00	0,00	3,40	3,10	1,46	0,06
2	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,02	4,40	42,00	223,92	0,03	3,20	0,00	0,33	19,40	28,60	8,66	0,99

День: День 22
 Возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
8	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
16	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
8	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		7,71	8,54	50,41	309,50	0,12	11,60	0,02	2,73	164,50	182,50	57,45	2,33

День: День 23
возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
		Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
		Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
		Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,64	22,79	75,90	575,30	0,26	5,68	0,08	0,97	187,10	321,10	76,70	4,61

День: День 24
возрастная категория: Школьники дети ОВЗ

№ п/п	№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		ОБЕД													
		Рассольник	250	1,85	0,00	5,07	109,50	0,10	10,10	0,00	2,30	20,25	58,75	24,25	0,95
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
		Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		4,63	0,44	42,93	276,00	0,15	14,40	0,00	2,83	48,25	94,25	42,45	2,38

Химический состав за плановый период				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
				165,40	168,83	1231,28	7299,62	3,10	443,23	1,44	33,69	2043,46	2845,53	919,10	51,30



Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного питания"

Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ*
ДЛЯ ШКОЛ
НА 2020 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

Утверждаю
Директор школы сош № 23
Средняя общеобразовательная школа № 23

Утверждаю
Директор ООО "ТОП"
Общественного Питания

День: День
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
294	Макароны отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,60	15,38	60,35	426,44	0,21	0,63	0,00	63,53	61,07	118,10	24,14	42,83

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
381	Котлеты из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
456	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,00	0,54	0,00	0,05	1,96	5,36	2,76	0,11
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,46	23,09	97,19	705,49	0,36	70,54	0,08	1,68	72,41	410,11	175,46	9,51

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,66	25,64	74,24	595,12	0,15	5,50	0,18	1,71	152,80	261,53	71,28	3,13

День: День 4
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	88,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29

День: День 5
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,71	15,01	87,09	575,94	0,45	38,64	0,05	4,12	147,27	314,41	85,52	7,40

День: День 6
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
306	Омлет с сосисками	180	15,68	31,97	3,38	364,23	0,13	0,43	0,32	1,28	124,94	266,83	23,29	2,75
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,48	37,65	59,34	668,73	0,24	4,73	0,34	64,82	273,24	440,53	67,79	44,07

День: День 7
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,71	19,25	69,47	513,58	0,21	34,40	0,01	1,31	87,74	186,72	48,44	4,58

День: День 8
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,59	12,31	60,19	435,47	0,36	8,79	0,06	1,72	109,46	268,60	63,30	3,10

День: День 9
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
319	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,11	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,96	27,85	96,25	748,43	0,18	0,73	0,12	1,60	279,94	340,17	46,62	3,03

День: День 10
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Плоды свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,06	17,37	76,05	541,62	0,30	49,38	0,52	4,75	70,08	233,96	76,18	6,47

День: День 11
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
294	Макароны отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,62	18,53	68,16	498,78	0,28	4,77	0,02	0,81	172,03	228,10	49,10	3,78

День: День 12
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
405	Курица в соусе томатном	80	9,06	9,00	2,74	128,00	0,02	1,54	0,02	0,34	22,66	60,00	10,66	0,66
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,28	18,19	105,78	662,22	0,15	7,34	0,07	2,04	66,18	227,66	60,52	3,22

День: День 13
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,42	15,67	77,92	539,94	0,40	23,64	0,05	66,54	127,97	297,91	72,02	43,30

День: День 14
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,56	25,64	77,44	608,12	0,21	32,70	0,68	1,71	138,60	257,53	69,28	2,73

День: День 15
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,41	20,26	67,22	572,70	0,24	186,17	0,06	2,43	194,17	329,10	91,43	6,76

День: День 16
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	17,10	34,45	323,10	0,20	1,07	0,05	4,25	21,45	193,05	121,50	4,19
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,57	31,34	84,22	700,00	0,38	5,37	0,07	5,09	180,85	433,75	174,80	7,08

День: День 17
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,71	19,25	69,47	513,58	0,21	34,40	0,01	1,31	87,74	186,72	48,44	4,58

День: День 18
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,38	27,03	88,23	689,14	0,14	3,48	0,02	0,82	61,14	205,42	47,96	4,29

День: День 19
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,59	12,31	60,19	435,47	0,36	8,79	0,06	1,72	109,46	268,60	63,30	3,10

День: День 20
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
380	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,80	195,20	0,06	7,76	0,06	0,48	29,60	135,20	24,00	2,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,19	16,21	80,96	556,80	0,19	11,08	0,06	1,99	59,30	229,00	50,70	5,09

День: День 21
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,78	22,33	71,85	543,22	0,16	4,30	0,07	63,29	157,22	274,56	67,06	41,61

День: День 22
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
410	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	6,08	158,94	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80	0,96
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,59	17,01	80,56	549,54	0,31	40,04	0,60	1,21	106,16	227,80	61,10	3,70

День: День 23
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		16,44	14,73	103,72	614,32	0,31	22,86	0,01	3,01	119,19	120,08	40,60	4,65

День: День 24
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,41	14,61	80,47	542,68	0,42	27,84	0,05	4,02	130,69	313,91	83,98	4,34

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	490,56	493,69	1884,59	13926,47	6,36	629,58	3,17	302,04	3025,85	6379,69	1686,97	266,64
В среднем в день	20,44	20,57	78,52	580,27	0,26	26,23	0,13	12,58	126,08	265,82	70,29	11,11



Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного питания"

Афоничев И.Д.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ* ДЛЯ ШКОЛ НА 2019 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11-ТИ И СТАРШЕ

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

* Разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

День: День 1
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
294	Макароны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,93	27,06	72,55	608,66	0,34	0,80	0,00	63,94	86,25	208,80	39,69	44,50

День: День 2
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
381	Котлеты из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
456	Соус красный основной	25	0,36	0,61	2,32	16,17	0,01	0,67	0,01	0,07	2,45	6,70	3,45	0,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,00	29,49	119,82	882,67	0,47	70,67	0,11	2,21	90,70	539,70	233,50	12,20

День: День 3
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,18	31,95	86,96	720,30	0,21	6,33	0,23	2,22	196,31	350,81	96,38	4,22

День: День 4
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,44	27,19	95,17	721,54	0,16	3,48	0,02	1,03	66,39	229,12	55,01	4,88

День: День 5
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,32	17,27	101,73	664,34	0,53	45,04	0,05	5,08	174,52	376,11	104,07	8,39

День: День 6
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
306	Омлет с сосисками	200	17,42	35,52	3,76	404,70	0,14	0,48	0,36	1,42	138,82	296,48	25,88	3,06
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,28	41,36	66,66	741,60	0,29	4,78	0,38	65,17	292,37	493,88	77,43	44,97

День: День 7
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,55	23,59	80,80	612,56	0,27	40,62	0,01	1,66	106,14	240,18	61,98	5,68

День: День 8
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,94	15,10	71,56	526,16	0,45	10,03	0,07	2,20	133,32	341,40	80,85	4,04

День: День 9
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,26	42,26	516,00	0,14	0,40	0,14	0,94	305,34	374,66	44,00	1,86
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34,86	34,73	107,60	883,96	0,22	0,87	0,15	1,84	360,78	437,33	58,17	3,51

День: День 10
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Плоды свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,12	17,53	82,99	574,02	0,33	49,38	0,52	4,96	75,33	257,66	83,23	7,06

День: День 11
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
294	Макароны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,95	30,21	80,36	681,00	0,41	4,94	0,02	1,22	197,21	318,80	64,65	5,45

День: День 12
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,87	22,82	140,41	863,70	0,21	7,72	0,08	3,09	81,08	290,80	75,98	4,29

День: День 13
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,03	17,93	92,56	628,34	0,49	30,04	0,05	67,50	155,22	359,61	90,57	44,29

День: День 14
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,08	31,95	90,16	733,30	0,27	33,53	0,73	2,22	182,11	346,81	94,38	3,82

День: День 15
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
423	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	124,20	0,07	30,60	0,05	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Плоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,58	21,50	75,33	625,80	0,28	191,27	0,06	2,85	217,72	369,30	105,68	7,65

День: День 16
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,05	5,09	25,74	231,66	145,80	5,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,39	45,37	98,06	912,02	0,52	5,58	0,07	6,34	205,89	563,06	214,65	9,30

День: День 17
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,55	23,59	80,80	612,56	0,27	40,62	0,01	1,66	106,14	240,18	61,98	5,68

День: День 18
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,44	27,19	95,17	721,54	0,16	3,48	0,02	1,03	66,39	229,12	55,01	4,88

День: День 19
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,94	15,10	71,56	526,16	0,45	10,03	0,07	2,20	133,32	341,40	80,85	4,04

День: День 20
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244,00	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,53	20,23	94,41	666,98	0,24	13,02	0,07	2,47	73,09	293,64	65,37	6,33

День: День 21
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,47	33,59	76,36	685,50	0,23	4,30	0,08	63,53	173,40	351,00	78,60	42,48

День: День 22
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
410	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,03	20,97	77,09	588,27	0,37	38,42	0,62	1,56	113,28	284,60	75,05	4,34

День: День 23
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,50	15,21	111,44	653,25	0,34	22,89	0,01	3,23	128,94	147,27	48,20	5,24

День: День 24
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,02	16,87	95,11	631,08	0,51	34,24	0,05	4,98	157,94	375,61	102,53	5,33

Химический состав за плановый период			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			593,00	607,80	2164,66	16465,31	7,98	672,09	3,50	314,18	3573,84	7986,20	2103,79	292,50
В среднем в день			24,71	25,33	90,19	686,05	0,33	28,00	0,15	13,09	148,91	332,76	87,66	12,19

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Голева Татьяна Владимировна

Действителен с 31.05.2021 по 31.05.2022