

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Апраксинская СОШ»

Е.В. Трошина

2021 г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОЙ
И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ МБОУ «АПРАКСИНСКАЯ СОШ» ЧАМЗИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

С 01.09.2021 г. по 28.05.2022 г.

Учебный год – 2021 – 2022

Сезон – осень – зима – весна

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День: понедельник	
Неделя: первая	
Возрастная категория: с 7 до 11	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Завтрак
469	Сырники из творога со сметаной
859	Компот из св. яблок
	Итого по завтраку
	Обед
15	Овощи в нарезке
170	Борщ из свежей капусты с картофелем
591	Блины
167	Молоко стуженое
943	Чай с сахаром витаминизированный
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед
	Полдник
451	Кондитерские изделия
	Итого за полдник
	Всего за понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
469	Сырники из творога со сметаной	140/25	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	365	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	100	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	Блины	150	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	Молоко стуженое	50	4.20	4.40	26.90	166.99	0.05	0.86	0	0	58.26	0	0	1.31
943	Чай с сахаром витаминизированный	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	790	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	Кондитерские изделия	50	10.25	5.75	33	235	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	50	10.25	5.75	33.00	235.00	0.04	0.00	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за понедельник	1165	55.27	43.63	272.39	1199.55	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 18		
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции
15	Обед Овощи в нарезке	100
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
591	Блины	150
167	Молоко стуженое	50
685	Чай с сахаром	200
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный	40
	Итого за Обед	790

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Обед	100	0.59	3.69	2.24		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		0.05	10.29	0.14	1.13	44.38	53.23	26.25	1.19
591	Блины	150	7.54	6.24	1.26		0.1	0.73	0.04	1.65	9.78	30.5	5.4	2.42
167	Молоко сгущеное	50	5.60	5.86	35.86		0.06	1.14	0	0	77.68	0	0	1.74
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	14.60		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		0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	Итого за Обед	790	18.18	21.14	194.25		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	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Завтрак
421	Рожки отварные с сыром
959	Какао с молоком
	Итого по завтраку
	Обед
17	Салат из свежей капусты с зеленым горошком
208	Суп молочный рисовый
284	Каша гречневая
679	Сосиска отварная
943	Чай с сахаром витаминизированный
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед
	Полдник
451	Кондитерские изделия
	Итого за полдник
	Всего за вторник

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		9.67	10.19	41.36	281.3	0.06	0.16	86.4	0.8	161.03	148.95	18.33	1.13
		3.52	3.72	25.49	145.2	0.06	1.3	0.01	0	122	90	14	0.56
		13.19	13.91	66.85	426.50	0.12	1.46	86.41	0.80	283.03	238.95	32.33	1.69
		0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	2.36	0.62	13.97	16.94	8.06	0.37
		4.73	7.24	19.32	161	0.12	6.5	0.03	0.56	36.98	77.83	26.55	2.34
		11.03	6.78	25.40	207	0.22	14.69	0.04	0.94	16.72	366.9	20.54	8.54
		7.46	5.61	35.84	230,45	0.18	13.55	0	0	12.98	208.5	67.5	3.95
		0.20	0.00	14.00	28	0	0.1	0	0	6	0	0	0.4
		2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
		26.58	23.14	111.17	507.88	0.61	38.17	2.43	2.12	96.25	714.97	137.85	16.44
		2.304	6.016	21.12	147.84	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
		2.30	6.02	21.12	147.84	0.04	0.00	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
		42.07	43.07	199.14	1082.22	0.77	39.63	114.84	3.44	395.68	988.72	176.18	18.53

День: вторник	
Неделя: первая	
Возрастная категория: с 12 до 18	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Обед
17	Салат из свежей капусты с зеленым горошком
208	Суп молочный рисовый
284	Каша гречневая
679	Сосиска отварная
943	Чай с сахаром витаминизированный
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	100	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	2.36	0.62	13.97	16.94	8.06	0.37
	250	4.90	7.84	20.26	193	0.12	7.8	0.03	0.67	36.98	77.83	26.55	2.34
	200	11.03	6.78	25.40	207	0.26	17.62	0.04	1.12	16.72	366.9	20.54	8.54
	50	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	18.02	0	0	17.3	278	90	5.26
	200	0.20	0.00	14.00	28	0	0.1	0	0	6	0	0	0.4
	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	840	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														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
	Яйцо отварное	50												
951	Чай с сахаром витаминизированный	200	1.4	2	22.4	116	0.02	1.3	0.08	0	34	45	7	0
Обед														
	Итого по завтраку	450	6.61	7.08	38.82	248.20	0.09	2.21	30.68	0.00	194.14	175.04	26.60	0.25
Полдник														
33	Салат из свеклы	100	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	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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	Рис отварной	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	Курица отварная	50	8.90	5.65	54.00	112	0.05	0	0.2	0.4	0.005	379	0.75	0
639	Сок	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
Ужин														
	Итого за Обед	820	19.28	14.85	146.48	655.09	0.29	19.90	0.98	115.10	137.38	631.57	105.67	6.16
Всего за день														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	32	2.30	6.02	21.12	147.80	0.04	0.00	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за среда	1302	28.19	27.95	206.42	1051.09	0.42	22.11	57.66	115.62	347.92	841.41	138.27	6.81

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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
33	Салат из свеклы	100	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	Суп с макаронными изделиями и картофелем	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	Рис отварной	200	3.28	0.00	22.09	147	0.04	5.96	0.05	1.13	60.93	97.29	33.98	1.32
374	Курица отварная	50	8.90	5.65	54.00	140	0.06	0	0.2	0.5	0.005	473	0.93	0
639	Сок	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	840	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	

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
679	Рожки отварные	150	15.99	14.28	48.39	386.48	0.76	0.71	32.5	1.11	51.4	292.84	153.83	5.36
	Котлета куриная	50												
	Бутерброд с маслом	40/30												
377	Чай с сахаром витаминизированный	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	470	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	Яйцо отварное	50	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 с тушенкой	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	Каша манная	180	5.50	4.07	35.30	208	0.06	0	0.01	0	40.65	35.25	7.57	6.45
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	720	15.49	14.29	99.19	631.75	0.39	17.27	1.20	2.79	108.83	183.97	68.47	9.87
Полдник														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за четверг	1222	33.91	34.61	183.90	1228.03	1.19	20.81	59.70	4.43	190.83	516.01	230.70	15.99

День: четверг	
Неделя: первая	
Возрастная категория: с 12 до 18	
№ рецептуры	Наименование блюда
Обед	
126	Яйцо отварное
206	Суп гороховый с тушенкой
688	Каша манная
648	Кисель из концентрата
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед

№ 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
126	Яйцо отварное	50	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 с тушенкой	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	Каша манная	200	5.50	4.07	35.30	277	0.09	0	0.02	0	54.2	47	10.1	8.6
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	740	15.49	14.29	99.19	700.75	0.42	17.27	1.21	2.79	122.38	195.72	71.00	12.02

День: пятница															
Неделя: первая															
Возрастная категория: с 7 до 11															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
302/243	Каша гречневая с сосиской	200/50	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 сахаром витаминизированный	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	450	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 свежей капусты с кукурузой	100	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	Уха из свежей рыбы	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	Рожки отварные с сыром	150/40	2.59	3.39	21.70	162	0.02	0	0.04	0.46	2.44	27.11	5.56	0.63	
692	Какао	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	16.25	16.58	78.79	563.79	0.21	44.03	1.23	1.71	139.68	310.67	84.35	3.18	
	Полдник														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40	
	Итого за полдник	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40	
	Всего за пятницу	1262	37.74	41.94	161.77	1055.92	0.45	47.02	109.03	4.46	290.90	666.89	220.31	8.66	

День: пятница	
Неделя: первая	
Возрастная категория: с 12 до 18	
№ рецептур	Наименование блюда
	Обед
43	Салат из свежей капусты с кукурузой
511	Уха из свежей рыбы
523	Рожки отварные с сыром
87	Какао
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
100	0.85	3.05	5.19		0.01	20.97	0.26	0.12	26.8	14.83	7.9	0.32
250	3.40	4.00	26.04		0.02	0	0.05	0.61	3.25	36.14	7.41	0.83
150/40	7.54	6.24	1.26		0.1	0.73	0.04	1.65	9.78	30.5	5.4	2.42
200	8.61	8.40	14.34		0.09	22.82	0.92	1.13	45.3	176.53	47.35	1.26
40	2.64	0.44	15.04		0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
780	23.04	22.13	61.87		0.30	44.52	1.27	3.51	94.73	302.80	83.26	5.67

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	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Бутерброд с сыром	40/30												
168	Каша рисовая с маслом	200/10	6.21	5.28	32.79	203	0.15	0	20	1.11	12.2	147.7	98.1	3.32
377	Чай с сахаром витаминизированный	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	480	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	100	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 тушенкой	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	Гречка отварная	180	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	50	9.7	13.92	7.89	196	0.03	1.07	0.04	1.65	26.8	30.5	5.4	0.26
389	Компот из свежих яблок	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	790	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													
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за понедельник	1302	28.25	40.48	155.80	1106.80	0.56	53.90	46.99	6.22	217.80	440.43	201.12	8.60

День: понедельник	
Неделя: вторая	
Возрастная категория: с 12 до 18	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Обед
50	Салат из свежих овощей
187	Щи из свежей капусты с тушенкой
694	Гречка отварная
307	Котлета из птицы
389	Компот из свежих яблок
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	100	1.46	5.11	10.42	98	0.02	10.5	0.02	0.1	55.82	41.78	22.7	1.5
	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
	200	3.67	5.76	24.53	164.7	0.84	0	0	4.73	44.37	103.91	33.3	1.21
	50	12.13	17.4	9.86	245	0.03	1.07	0.04	1.65	26.8	30.5	5.4	0.26
	200	1.00	0.00	24.40	102	0	0.04	0.01	1.5	2.47	2.22	1.32	0.11
	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	840	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	

№ 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	Блины со сгущенным молоком	150/50	3.65	5.37	36.68	209.7	0.03	0	0	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
379	Чай с сахаром витаминизированный	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	20	0	125.78	90	14	0.13
	Итого по завтраку	400	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													
45	Винегрет	100	0.81	3.70	4.61	54.96	0.03	7.95	2.36	0.62	20.13	24.1	12.81	0.53
132	Суп полевой с пшенной крупой	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	Рыба тушеная	50	10.63	7.74	2.19	150	0.02	0.39	0	1.96	35.36	96.96	15.21	1.42

686	Чай с сахаром витаминизированный	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	820	22.10	19.20	62.88	549.96	0.27	19.38	2.37	4.34	134.34	301.66	91.18	4.94
Полдник														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	32	2.30	6.02	21.12	147.80	0.04	0.00	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за вторник	1252	31.22	33.27	136.63	1008.06	0.38	20.68	48.37	5.14	277.89	487.41	127.52	6.00

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	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
45	Винегрет	100	0.81	3.70	4.61	54.96	0.03	7.95	2.36	0.62	20.13	24.1	12.81	0.53
132	Суп полевой с пшенной крупой	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	Рыба тушеная	50	10.63	7.74	2.19	150	0.02	0.39	0	1.96	35.36	96.96	15.21	1.42
	Картофельное пюре	200												
686	Чай с сахаром витаминизированный	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	840	22.10	19.20	62.88	549.96	0.27	19.38	2.37	4.34	134.34	301.66	91.18	4.94

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	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша пшенная с маслом	200/10	2.1	10.72	43.4	291	0.06	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5
639	Бутерброд с сыром	40/30												
	Чай с сахаром витаминизированный	200	1.60	0.00	33.40	142	0.01	0.7	0.7	112	20.8	22.6	16.8	2.26
	Итого по завтраку	480	3.70	10.72	76.80	433.00	0.07	1.87	58.70	112.21	151.19	160.74	46.92	2.76
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	Суп с макаронными изделиями с тушенкой	250	1.44	3.94	8.75	83	0.04	8.54	0	1.92	39.78	43.68	20.9	0.98
312	Рис отварной	180	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	0	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
374	Гуляш	80	8.90	5.65	54.00	140	0.06	0	0.2	0.5	0.005	473	0.93	0
639	Чай с сахаром витаминизированный	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	850	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														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Итого за полдник	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	Всего за среда	1362	24.72	31.75	238.17	1199.45	0.49	35.52	85.62	227.43	299.04	910.22	165.25	9.33

День: среда	
Неделя: вторая	
Возрастная категория: с 12 до 18	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Обед
38	Салат из моркови
82	Суп с макаронными изделиями с тушенкой
312	Рис отварной
374	Гуляш
639	Чай с сахаром витаминизированный
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	100	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	0.02	0.1	24.28	44	30.75	1.08
	250	1.44	3.94	8.75	83	0.04	8.54	0	1.92	39.78	43.68	20.9	0.98
	200	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	0	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
	100	8.90	5.65	54.00	140	0.06	0	0.2	0.5	0.005	473	0.93	0
	200	1.60	0.00	33.40	142	0.01	0.7	0.7	112	20.8	22.6	16.8	2.26
	40	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	890	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	
№ рецептуры	Наименование блюда
	Завтрак
	Бутерброд с колбасой
438	Рис отварной
377	Тефтели
639	Чай с сахаром витаминизированный
	Итого по завтраку
	Обед
126	Икра кабачковая
202	Суп рыбный
304	Рожки отварные
349	Сок
тк №1	Хлеб пшеничный /ржаной йодированный
	Итого за Обед
	Полдник
451	Кондитерские изделия
	Итого за полдник
	Всего за четверг

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	14.27	22.16	2.65	267.93	0.1	0.25	345	1	114.2	260.5	19.5	2.94
	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
	1.60	0.00	33.40	142	0.01	0.7	0.7	112	20.8	22.6	16.8	2.26
	16.00	22.18	51.25	471.93	0.11	3.78	345.70	113.01	149.20	287.50	38.70	5.56
	0.5	4.5	3.5	97	0.02	11.42	1.18	0.31	18.03	14.52	9.08	0.44
	2.1	7.48	11.69	122.96	0.14	8.5			32.14	86.84	53.78	0.09
	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	0	0.18	36.98	86.6	27.75	1.01
	1.60	0.00	33.40	142	0.01	0.7	0.7	112	20.8	22.6	16.8	2.26
	2.64	0.44	15.04	76	0.08	0.00	0.00	0.00	9.60	44.80	15.20	0.84
	9.90	17.22	84.07	575.21	0.39	38.78	1.88	112.49	117.55	255.36	122.61	4.64
	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
	28.20	45.42	156.44	1194.94	0.54	42.56	373.58	226.02	283.15	577.66	167.31	10.60

День: четверг

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		B1	C	A	E	Ca	P	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 рыбный	250	2.1	7.48	11.69	122.96	0.14	8.5			32.14	86.84	53.78	0.09	
304	Рожки отварные	150	20.7	16.4	37.9	550	0.12	10.42	0.02	0	29.2	234.13	44.64	2.36	
349	Сок	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	700	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	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
204	Макароны с сыром	150/40	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	390	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 зел горошком	100	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 гороховый с тушеной	250	2.8	5.80	13.90	120	0.13	19.8	0.93	2.08	22.18	82.39	32.44	1.33	
304	Плов из мяса (птицы)	180	20.7	16.4	37.9	491	0.11	9.31	0.02	0	26.08	209.05	39.86	2.11	
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	
	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	28.50	25.15	100.77	849.26	0.35	35.03	0.98	3.68	77.09	363.64	99.96	5.18	
	Полдник														
451	Кондитерские изделия	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40	
	Итого за полдник	32	2.304	6.016	21.12	147.8	0.04		26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40	
	Всего за пятницу	1192	45.09	46.65	165.05	1366.46	0.51	36.78	137.78	5.00	467.09	674.56	142.54	6.98	

День: пятница	
Неделя: вторая	

Возрастная категория: с 12 до 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Обед														
34	Салат из свеклы с зел горошком	100	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 гороховый с тушенкой	250	3.28	0.00	22.09	196	0.05	7.95	0.05	1.5	81.24	129.72	45.3		1.76
304	Плов из мяса (птицы)	200	18.03	10.21	8.49	195	0.13	4.36	0.1	0.5	67.74	310	77.7		1.25
376	Чай с сахаром витаминизированный	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	790	28.15	13.56	71.57	615.26	0.29	18.29	0.17	2.10	180.69	517.94	153.74		5.47