СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "СОШ № 26"
_____ Истомина. Н.В
"____"_____2021 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Мирянка"
_____ Мункуева. А.О
"10" августа 2021 год

12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МИРНИНСКИЙ РАЙОН" РС (Я).

На 2021-2022 учебный год.

1 группа - с 7 до 11 лет
2 группа - с 11 лет и старше

г. Мирный

ООО «МИРЯНКА»
ИНН 1433027237
Р/сч 40702810476000009553
Кор/счет 30101810400000000609
Якутское отделение №8603 ПАО «Сбербанк России» г. Якутск

678174, Республика Саха (Якутия), г. Мирный, ул. Газовиков, д.3
Тел. 8- 411-36-3-57-60 Факс 8- 411-36- 4- 34- 17

Меню разработано ООО «Мирянка», в соответствии с требованием СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Использованы:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных организаций, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, является нормативным документом и содержит единые требования к технологическим процессам, полуфабрикатам и готовой продукции с учетом специфики детского питания в образовательных организациях.
Региональный центр питания, 2008. – 286 с. Издание 4-е Ред.Л.С.Коровка, проф. Академик РАЕН А.Я. Перевалов, (кафедра гигиены питания и гигиены детей и подростов ГОУ ВПО «Государственная медицинская академия им. Е.А.Вагнера), зав.кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н.Белова, техник-технолог Л.А.Наумова.
Приложение к сборнику «Микроэлементный и витаминный состав рецептур блюд и кулинарных изделий».
Методическими рекомендациями МР 2.4.0179-20, утвержденными руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ 18.05.2020 г. (далее-Методические рекомендации МР 2.4.0179-20);

-Методические рекомендациями по организации обеспечения питанием обучающихся в общеобразовательным организациях Республики Саха (Якутия), доведенных письмом МОиН РС(Я) от 23.10.2020 г. № 07/01-19/7114;

- иные нормативные правовые актами, регламентирующими вопросы организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Зам.директора **Г.Ф. Кучинская**

Рацион: Школы

1 день **Возрастная категория:** с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Масло сливочное	1/10.	0,1	8,3	15,6	88		0,01				1,2	1,9				
5	Сыр "Российский"	1/30.	6,9	1,7		75						126	162	15	0,3	0,01	1,1
438	Каша «Дружба» молочная со слив.маслом	200/10.	4,83	12,5	25,3	135	0,06	0,08	0,01		0,21	127,83	141,6	25,4	0,78		
1125	Напиток кофейный	1/200.	1,4	1,8	22,6	89,32	0,07		1,3	0,01	0,05	23,6	93,96	18	0,25		
302	Батон "Нарезной"	1/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	40,3	6,7	0,6	0,02	2,3
Итого за Завтрак			**14,4**	**26,2**	**99,7**	**508**	**0,16**	**0,13**	**1,31**	**0,01**	**0,26**	**289,23**	**440,16**	**65,10**	**1,93**	**0,03**	**3,40**
Обед																	
8	Салат овощной	1/50.	1,3	2,1	5,8	92	0,3	0,2	10	0,3	1,2	35,6	31,5	11,5	0,8		
57	Рассольник по ленинградский	1/250.	4,4	8,2	10,4	165,0	0,1	0,3	7,9	0	2,6	126,6	185,8	26,7	1,1	0,01	2,5
639	Гуляш из говядины	50/75	19,68	8,21	6,74	156	0,02	0,06	9,9		1,8	188,9	248,6	23,3	1,79		
229	Макаронные изделия отварные	1/150.	3,36	2,02	35,3	221,0	0,02	0,03			0,03	2,0	0,2	12,1			
187,01	Сок яблочный 1 с	1/200.			18,2	94			7	0,03		14	14	8	0,6		
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			**32,1**	**20,9**	**98,3**	**899,2**	**0,6**	**0,7**	**34,6**	**0,4**	**5,6**	**376,1**	**509,4**	**87,9**	**4,8**	**0,0**	**2,5**
Итого за день			**46,57**	**47,13**	**198,00**	**1407,02**	**0,72**	**0,82**	**35,91**	**0,44**	**5,89**	**665,33**	**949,56**	**153,01**	**6,72**	**0,06**	**5,90**

2 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	1/50.		2,1	1,2	57	0,1		10,9	0,2	2	25,5	14,6	11,4	0,67		
725	Котлета домашняя с соусом	75/50	10,4	12,6	9	170,55	0,08		0	0,01	1,28	186	189	29,6	1	0,01	2,90
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/150.	5,6	4	28	222	0,2	0,06		0,1	0,9	17,3	133,9		1,1		
198	Чай с сахорам и лимоном	200/15/7		0,1	25,8	61,1			12			8,3	10,1	5,4	0,2		
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			19,4	18,8	85,5	681,9	0,5	0,2	22,9	0,3	4,2	246,1	376,9	52,7	3,5	0,03	2,9
64,01	Суп картофельный с пельменями	250/30.	5,2	4,5	22,9	197	0,1	0,1		0,1		146,0	136,0	20,7	1	0,01	
156,0	Фрикадельки мясные с соусом	75/50	13,2	15,6	12,2	165	0,0	0,3	2,6		1,9	196	198,0	31,8	1,1		3,0
330	Пюре картофельное	1/150.	6,2	8,06	13,3	160,46		0,19	1,39	0,01	0,14	39,96	88,05	27,83	1,01		
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			28,0	28,5	106,2	795,3	0,2	0,7	13,0	0,1	2,0	393,6	566,4	91,1	3,2	0,0	3,0
Итого за день			**47,39**	**47,34**	**191,70**	**1477,11**	**0,72**	**0,84**	**35,89**	**0,42**	**6,22**	**639,66**	**943,25**	**143,83**	**6,68**	**0,06**	**5,90**

3 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
89\68	Огурец соленый/свежий	1/40.			1,4	17,6	0,001	0,012	6	0,001	1	3,8	8,4	5,3	0,6		0,2
6	Сосиски молочные отварные	1/100.	10,6	19,6	16,25	132,6	0,04	0,2				135	260	43	1,3	0,02	1,2
229	Макаронные изделия отварные	1/150.	3,36	2,02	35,3	221,0	0,02	0,05			0,03	2,0	0,2	12,1			1,1
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			17,4	22,0	110,7	644,4	0,2	0,4	15,0	0,0	1,0	152,4	412,9	71,2	2,4	0,0	2,5
Обед																	
43	Икра баклажанная	1/50.	0,6	7,1	2,6	59	0,001	0,015	5	0,1	1	21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
49	Борщ из свежей капусты	1/250.	1,8	7,2	15,8	162	0,19	0,1	6,5	0,2		149,0	216	31	1,2	0,01	1,3
184	Котлета из птицы с соусом	75/50.	15,8	10,3	6,9	155	0,1	0,1		0,1	1,28	196	179	20,6	1,1	0,01	1,6
231	Рис припущенный	1/150.	6,6	0,1	12,7	125,5	0,2	0,2			2,5	125	0,4	0,1	1,3		0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			28,2	25,1	95,8	774,7	1	1	20,5	0,4	4,8	503,3	571,2	73,6	4,9	0,02	3,6
Итого за день			**45,56**	**47,12**	**206,51**	**1419,10**	**0,75**	**0,88**	**35,50**	**0,42**	**5,81**	**655,70**	**984,10**	**144,81**	**7,30**	**0,06**	**6,06**

4 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
б/н	Зеленый горошек	1/30.	4,1	0,7	2,5	14	0,1		0,3	0,1	0,6	36	62,0	20,0	0,1		0,7
152,02	Тефтели рыбные с соусом	75/50	7,4	9,7	12,2	145	0,2	0,1	0,2		0,9	156	164,6	26,6	0,5	0,01	0,5
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/150.	5,6	10	28	222		0,2			1,5	17,3	133,9	26,1	3,1	0,01	2,1
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			20,5	20,5	104,3	653,9	0,4	0,3	6,5	0,2	3,0	220,9	504,8	83,5	4,2	0,0	3,3
Обед																	
12	Салат витаминный	1/50.		7,1	5,8	62		0,02	5	0,1	0,3	2,0	31,5	11,5	0,8		0,5
46	Щи из свежей капусты на м/б	1/250	5,9	6,2	15,8	162	0,1	0,1	6,5		0,3	95,6	116	21	0,6	0,01	1,2
164	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/200.	17,2	14,3	17,6	259	0,2	0,4	11,9		2,2	356,0	216,6	25,9	1,1	0,01	1,1
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1					9	29,3	6,3	0,5		
Итого за Обед			26,5	28,0	101,3	755,8	0,4	0,5	29,4	0,2	2,8	465,2	508,4	69,2	3,0	0,02	2,8
Итого за день			**47,04**	**48,54**	**205,59**	**1409,70**	**0,75**	**0,86**	**35,86**	**0,42**	**5,80**	**686,10**	**1013,20**	**152,70**	**7,24**	**0,06**	**6,14**

5 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
230	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	8,36	15,72	35,3	344,7	0,08	0,09	5,9		2,6	232,5	311,6	43,2	1,78		
340	Йогурт фруктовый	1/200.	4,8	3,8	12,8	126	0,06	0,05	3,6	0,2	1,1	136	56,2				
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		1,0
302	Батон "Нарезной"	1/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	40,3	6,7	0,6	0,02	2,3
Итого за Завтрак			15	22	99	648	0	0	10	0	4	384	416	54	3	0	3
Обед																	
76,01	Суп картофельный с сайрой	1/250.	7,6	4,7	17,9	156,6	0,2	0,3	13	0	1,6	38,4	155,8	44,7	1,6	0,01	
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	10,24	15,63	7,65	155,6	0,08	0,012	1,25	0,01	0,64	166,2	181,5	18,24	1	0,01	1,46
334	Каша перловая	1/150.	11,9	6,06	13,3	160,46	0,135	0,31	5,39	0,03	0,195	65,6	88,05	27,83	1,01		1,32
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	36,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			33,1	26,8	100,9	745,9	0,5	0,7	25,6	0,2	2,4	281,8	576,7	101,6	4,1	0,04	2,8
Итого за день			**47,70**	**48,31**	**200,16**	**1394,06**	**0,69**	**0,88**	**35,24**	**0,42**	**6,14**	**666,20**	**992,95**	**155,87**	**7,39**	**0,06**	**6,08**

6 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
115,01	Запеканка творожная с джемом	150/15	19,36	17,72	49,3	419,4	0,08	0,4	4,9	0,1	2,6	232,5	351,6	43,2	1,72	0,02	
306	Пирожки печеные с яблоком	1/75.	1,8	9,8	45,6	186	0,06	0,02	1,6	0,09	1,4	156,7	119,62	26,5	2,23		1
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		0,9
Итого за Завтрак			21	28	110	662	0	0	7	0	4	395	479	74	5	0	2
Обед																	
240	Суп картофельный с вермишелью на м/б	1/250.	5,4	3,43	11,2	129	0,16	0,11	8,14	0,06	0,56	27,4	118,3	36,91	1		1,8
164	Рагу из птицы	75/200.	16,2	16,8	12,3	305	0,3	0,21	14,2	0,1	1,4	226,0	214,0	23,9	1,1		2,2
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5		0,02	
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			25	21	86	707	1	0	28	0	2	265	477	72	3	0,04	4
Итого за день			**46,36**	**48,25**	**195,45**	**1369,60**	**0,70**	**0,84**	**34,94**	**0,44**	**5,96**	**659,50**	**956,02**	**145,71**	**7,45**	**0,06**	**5,90**

7 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Масло сливочное	1/10.	0,1	8,3	15,6	88		0,01				1,2	1,9				
5	Сыр "Российский"	1/30.	6,9	1,7		75						126	162	15	0,3	0,01	1,1
413	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,83	10,5	16,9	142	0,06	0,08	0,01		0,21	127,83	131,6	25,4	0,78		
35	Какао с молоком	1/200.	1,9	5	42,5	190	0,04	0,02		0,01	1,2		90,6	15,52	0,4		
302	Батон "Нарезной"	1/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	40,3	6,7	0,6	0,02	2,3
Итого за Завтрак			16,9	27,4	111,2	615,5	0,1	0,2	0,0	0,0	1,4	265,6	426,8	62,6	2,1	0,03	3,4
Обед																	
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	1/50.	1,3	2,1	5,8	92	0,3	0,2	10	0,3		35,6	31,5	11,5	0,8		
226	Суп картофельный с горохом на м/б	1/250	4,4	6,2	10,4	121,4	0,2		7,9	0	2,6	126,6	145,8	21,7	1,1	0,01	2,5
171	Печень по строгановски	75/50.	15,68	4,21	16,74	156	0,02	0,22	9,9		1,8	188,9	248,6	23,3	1		
330	Пюре картофельное	1/150.	6,2	8,06	13,3	160,46		0,19	1,39	0,01	0,14	39,96	88,05	20,83	1,01		
187,01	Сок яблочный 1 с	1/200.			18,2	94			7	0,03		14	14	8	0,6		
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			31,0	21,0	86,3	795,1	0,6	0,7	36,0	0,4	4,5	414,1	557,3	91,6	5,0	0,03	2,5
Итого за день			**47,91**	**48,37**	**197,54**	**1410,56**	**0,74**	**0,86**	**36,00**	**0,43**	**5,95**	**679,69**	**984,05**	**154,25**	**7,09**	**0,06**	**5,90**

8 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
2	Бутерброд с сыром	20/35.	7,1	1,8	34,8	136	0,01	0,02				126	162	15	0,3		
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	10,24	15,63	7,65	146,6	0,08	0,012	1,25	0,01	0,64	166,2	181,5	18,24	1	0,01	1,2
229	Макаронные изделия отварные	1/150.	3,36	2,02	35,3	221,0	0,02	0,05			0,03	2,0	0,2	12,1			1,1
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			24,1	19,9	135,5	776,8	0,2	0,2	10,3	0,0	0,7	305,8	488,4	56,2	1,8	0,0	2,3
Обед																	
32	Салат Зимний	1/50.	2,1	7,1	1,8	92	0,2	0,19	5	0,1	0,8	21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
60	Суп картофельный веселый на м/б	1/250.	4,4	8,2	10,4	112,0	0,1	0,3	7,9	0	1,6	126,6	185,8	46,7	1,1	0,01	2,5
181	Ленивые голубцы	1/160	13,6	13,4	14,9	223,6	0,1	0,1	13,6	0,3	2,8	205	236,0	28	2,0		
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Обед			23,5	29,1	84,9	701,1	0,5	0,7	35,5	0,4	5,2	365,1	597,6	96,9	4,4	0,0	3,0
Итого за день			**47,60**	**48,95**	**220,41**	**1477,90**	**0,73**	**0,87**	**45,75**	**0,42**	**5,87**	**670,90**	**1086,00**	**153,05**	**6,20**	**0,06**	**5,30**

9 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
111	Омлет из яиц с маслом	100/10.	13,6	8,5	6	296			0,1	0,2	1	295	156,0	21,4	0,6	0,01	
1202	Ватрушка с творогом	1/75.	1,2	3,76	63,73	226	0,03	0,03	1,04	0,02		24,58	201,5	42,47	1		
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		1,0
299,01	Хлеб пшеничный	1/35.	3,4	0,4	21,9	54	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			18,4	12,8	106,7	632,5	0,1	0,1	1,2	0,2	1,0	333,9	395,0	74,6	3,0	0,0	1,5
Обед																	
8	Салат овощной с р/маслом	1/50.		7,1	2,6	92	0,001	0,015	13	0,1	1	21,7	31,5	11,5	0,8		
57	Рассольник по ленинградский	1/250.	4,1	6,2	10,4	140,0	0,2		7,9	0	1,6	126,6	145,8	21,7	1,1		2,5
762	Курица духовая	1/100	14,6	21,62	7,44	218	0,1	0,4	4,12	0,02	1,1	58,2	226,7	28,82	0,45	0,01	1,2
231	Рис припущенный	1/150.	6,6	0,1	12,7	125,5	0,2	0,2			1,4	125	0,4	0,1	1,2		0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Обед			28,7	35,4	90,9	784,5	0,6	0,7	34,2	0,2	5,1	343,1	548,7	72,9	4,1	0,0	4,4
Итого за день			**47,10**	**48,18**	**197,67**	**1417,00**	**0,70**	**0,85**	**35,46**	**0,44**	**6,10**	**676,98**	**943,70**	**147,49**	**7,05**	**0,06**	**5,86**

10 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
26	Салат из свежей капусты	1/50.			5,6	53		0,02	2,6	0,1	2,5	23,2	18	10,3	0,4		0,4
578,00	Котлета рыбная с соусом	75/50	2,4	9,7	12,2	196	0,3	0,1	0,2		0,9	172	164,6	26,6	0,5	0,01	0,5
330	Пюре картофельное	1/150.	1,2	8,06	13,3	160,46		0,19	1,39	0,01	0,14	39,96	88,05	27,83	1,01		
198	Чай с сахорам и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,8	61,1			3			8,3	10,1	5,4	0,5		0,9
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			7,3	18,3	68,8	577,6	0,4	0,4	7,2	0,1	3,5	252,5	310,1	76,4	3,0	0,0	2,3
Обед																	
31	Винегрет овощной с растит.маслом	1/50.		6,1	7	114		0,02	5,2	0,1	1,2	26,5	22,1	12,1	0,5		0,5
64,01	Суп картофельный с клецками	1/250.	3,4	8,7	25,4	168,0	0,1	0,1	1,9		0,4	43,2	165,8	16,7	1,1		1,1
640	Гуляш из птицы	50/75	17,68	8,21	16,74	176,5	0,02	0,07	9,9	0,02	0,6	286	289,6	18,3	1	0,01	0,6
334	Каша перловая	1/150.	13,2	6,06	13,3	160,46	0,135	0,135	5,39	0,05	0,2	39,96	88,05	17,83	1,01		1,01
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Обед			37,7	29,5	124,4	828,0	0,4	0,4	28,4	0,3	2,4	407,3	709,9	75,7	4,1	0,0	3,7
Итого за день			**44,98**	**47,73**	**193,19**	**1405,52**	**0,73**	**0,81**	**35,59**	**0,43**	**5,94**	**659,72**	**1019,90**	**152,16**	**7,06**	**0,06**	**6,05**

11 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
б/н	Кукуруза сладкая	1/30.	3,3	1,4	8,7	35	0,1		0,3	0,0	0,4	36	62,0	20,0	0,1		0,2
727	Тефтели мясные с соусом	75/50	12,6	6,7	1,2	155	0,0	0,2	0,9		0,3	186	164,6	26,6	0,5	0,01	0,1
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/150.	5,6	10	28	222		0,2			1,5	17,3	133,9	26,1	3,1	0,01	2,1
220	Кисель фруктовый	1/200.			18,9	125	0,3		1,2	0,06	0,4	0,7			0,1		0,1
302	Батон "Нарезной"	1/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	36,0	5,2	0,6	0,02	2,3
б/н	Кондитерские изделия в асс.	1/30.	1,2	1,9	21,0	114	0,03	0,04		0,08		15,8	40,3	10,7	0,6		2,0
Итого за Завтрак			23,9	21,6	113,6	771,1	0,4	0,5	2,4	0,2	2,6	266,4	436,8	88,6	5,0	0,0	6,8
Обед																	
20	Салат из свеклы	1/50.	0,3	0	3,6	58			4,7	0,1	2,6	174,3	94,2	17,3	1,5		
65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/30	4,2	7,2	16	135,2	0,1		8,5		1	31,2	116	17,4	1,6		0,4
140	Рыба тушеная с овощами	1/100.	8,4	10	5,5	136	0,1	0,1	8,6	0,17		169,0	113,4	16,1	0,5		0,8
330	Пюре картофельное	1/150.	6,2	8,06	13,3	160,46		0,19	1,39	0,01	0,14	39,96	88,05	27,83	1,01	0,01	
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Обед			22,5	25,9	96,2	698,7	0,3	0,4	32,2	0,3	3,5	426,1	556,0	89,4	5,1	0,0	1,7
Итого за день			**46,41**	**47,47**	**209,79**	**1469,76**	**0,73**	**0,84**	**34,54**	**0,44**	**6,14**	**692,46**	**992,75**	**178,03**	**10,15**	**0,07**	**8,50**

12 день

Возрастная категория: с 7-10лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
89\68	Огурец соленый/свежий	1/40.			1,4	56,6		0,001		0,1	1	3,8	8,4	25,3	0,6		0,6
201	Запеканка картофельная с печенью	1/200	14,9	21,6	43,6	368,0		0,4	1,6	0,06	1	245,0	365,0	45,6	1	0,01	2,7
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102	0,1		9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,2	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			18,3	22,0	102,8	633,6	0,3	0,5	10,6	0,1	2,0	260,4	517,7	81,7	2,1	0,0	3,8
Обед																	
8	Салат овощной с р/маслом	1/50.		2,6	5,8	92	0,001		5	0,1		21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
49	Борщ из свежей капусты	1/250.	4,8	6,8	9,9	164	0,1	0,02	9,5	0,03		47,3	52	24	1,2		1,2
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	11,24	15,63	7,65	146,6	0,1	0,1	1,25	0,17	0,64	216	210	25,6	1,46		
231	Рис припущенный	1/150.	6,6	0,1	12,7	125,5	0,2	0,19			2,5	125	0,4	0,1	1,3	0,01	0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	107	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Обед			26,0	25,5	93,9	737,1	0,5	0,4	24,8	0,3	3,1	421,6	438,2	72,0	5,3	0,0	2,4
Итого за день			**44,34**	**47,53**	**196,65**	**1370,70**	**0,75**	**0,86**	**35,35**	**0,43**	**5,14**	**682,00**	**955,90**	**153,70**	**7,36**	**0,06**	**6,16**

Рацион: Школы

1 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Масло сливочное	1/10.	0,1	8,3	15,6	88		0,01				1,2	1,9				
5	Сыр "Российский"	1/30.	6,9	1,7		75						126	162	15	0,3	0,01	1,5
438	Каша «Дружба» молочная со слив.маслом	250/10.	7,62	16,5	41,3	168,77	0,08	0,15	0,30		0,31	176,12	181,6	34,4	2		
1125	Напиток кофейный	1/200.	1,4	1,8	22,6	89,32	0,07		1,3	0,01	0,05	23,6	93,96	18	0,25		
302	Батон "Нарезной"	2/50.	2,2	3,2	38,2	121	0,03	0,06				15,6	60,3	9,6	1,2	0,01	3,9
Итого за Завтрак			**18,2**	**31,5**	**117,7**	**542**	**0,18**	**0,22**	**1,60**	**0,01**	**0,36**	**342,52**	**500,16**	**77,00**	**3,75**	**0,02**	**5,40**
Обед																	
8	Салат овощной	1/50.	1,3	2,1	5,8	92	0,3	0,2	10	0,3	1,2	35,6	31,5	11,5	0,8		
57	Рассольник по ленинградский	1/300.	5,4	10,2	12,4	198,0	0,2	0,3	14,1	0	3,6	138,0	221,6	34,8	2,0	0,02	3,3
639	Гуляш из говядины	50/75	19,68	8,21	6,74	156	0,04	0,06	9,9		1,8	188,9	248,6	23,3	1,79		
229	Макаронные изделия отварные	1/200.	4,92	3,02	42,3	294,6	0,04	0,04			0,04	3,0	0,5	16,5			
187,01	Сок яблочный 1 с	1/200.			18,2	94			7	0,03		14	14	8	0,6		
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			**35,8**	**24,1**	**111,3**	**1091,1**	**0,7**	**0,7**	**40,8**	**0,5**	**6,6**	**391,5**	**553,1**	**102,2**	**6,0**	**0,1**	**3,3**
Итого за день			**54,02**	**55,63**	**229,00**	**1633,19**	**0,86**	**0,92**	**42,40**	**0,54**	**7,00**	**734,02**	**1053,26**	**179,20**	**9,74**	**0,07**	**8,65**

2 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	1/50.		2,1	1,2	57	0,1	0,02	10,9	0,2	2	25,5	14,6	11,4	0,67		
725	Котлета домашняя с соусом	75/50	10,4	12,6	9	170,55	0,08		0	0,01	1,28	186	189	36	1	0,01	3,10
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/200.	8,6	5	37	242	0,2	0,08		0,2	1,4	37,8	156,0		2,0		
198	Чай с сахорам и лимоном	200/15/7		0,1	25,8	61,1			12			8,3	10,1	5,4	0,2		
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,2	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			22,4	20,5	94,4	701,9	0,6	0,2	22,9	0,4	4,7	266,6	399,0	59,1	4,4	0,03	3,6
64,01	Суп картофельный с пельменями	300/30.	7,2	6,2	35,6	236	0,2	0,2		0,1		158,0	182,0	31,3	1	0,01	
156,0	Фрикадельки мясные с соусом	75/50	13,2	15,6	12,2	165	0,0	0,3	2,9		1,9	196	216,0	31,8	1,1		4,9
330	Пюре картофельное	1/200.	7,6	12,5	29,6	213,94		0,25	5,2	0,02	0,5	56,9	114	38,3	2		
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			32,5	34,9	139,2	973,8	0,3	0,8	17,1	0,1	2,4	425,5	663,9	114,0	5,2	0,0	4,9
Итого за день			**54,92**	**55,40**	**233,60**	**1675,69**	**0,87**	**0,95**	**40,00**	**0,53**	**7,08**	**692,10**	**1062,90**	**173,10**	**9,57**	**0,07**	**8,50**

3 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
89\68	Огурец соленый/свежий	1/40.			1,4	17,6	0,001	0,012	6	0,001	1	3,8	8,4	5,3	0,6		0,2
6	Сосиски молочные отварные	1/100.	10,6	19,6	16,25	132,6	0,04	0,2				135	260	43	1,3	0,02	1,2
229	Макаронные изделия отварные	1/200.	4,92	4,05	42,3	264,6	0,04	0,07			0,09	2,0	0,2	12,1			1,1
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Завтрак			20,0	24,3	121,7	773,3	0,2	0,4	15,0	0,0	1,1	155,4	420,5	73,0	2,7	0,0	2,5
Обед																	
43	Икра баклажанная	1/50.	0,6	7,1	2,6	59	0,001	0,015	5	0,1	1	21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
49	Борщ из свежей капусты	1/300.	4,8	11,5	28,1	158	0,23	0,13	12,3	0,3		193,4	256	48	2,9	0,01	3,9
184	Котлета из птицы с соусом	75/50.	15,8	10,3	6,9	152	0,1	0,1		0,1	1,28	202	179	32,5	1,1	0,01	1,6
231	Рис припущенный	1/200.	8,2	2,0	12,7	167,3	0,26	0,22			3,9	125	0,4	0,1	1,3		0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			33,9	31,5	112,1	894,8	1	1	26,3	0,5	6,2	556,3	618,8	104,7	6,9	0,02	6,2
Итого за день			**53,92**	**55,75**	**233,81**	**1668,13**	**0,87**	**0,95**	**41,30**	**0,52**	**7,27**	**711,70**	**1039,30**	**177,71**	**9,60**	**0,07**	**8,66**

4 день

Возрастная категория: с 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
б/н	Зеленый горошек	1/30.	4,1	0,7	2,5	14	0,1		0,3	0,0	0,6	36	62,0	20,0	0,1		0,7
152,02	Тефтели рыбные с соусом	75/50	7,4	9,7	12,2	145	0,2	0,1	0,2		0,9	156	164,6	26,6	0,5	0,01	0,5
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/200.	8,6	5	37	242	0,2	0,08		0,2	1,4	37,8	156,0		2,0		2,1
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			23,5	16,1	113,3	673,9	0,6	0,2	6,5	0,3	2,9	241,4	526,9	57,4	3,1	0,03	3,3
Обед																	
12	Салат витаминный	1/50.		7,1	5,8	62		0,02	5	0,0	0,3	2,0	31,5	11,5	0,8		0,5
46	Щи из свежей капусты на м/б	1/250	3,9	6,2	15,8	162	0,1	0,1	7,5	0,1	1,5	186,5	116	58,6	1,6	0,01	3,5
164	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/250.	21,3	24,5	28,4	379,8	0,1	0,5	15,2		2,3	259,0	216,6	39,1	3,5		1,1
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			29,7	38,4	116,1	962,3	0,3	0,7	33,7	0,2	4,1	462,1	516,0	121,8	6,7	0,0	5,1
Итого за день			**53,22**	**54,50**	**229,30**	**1636,20**	**0,85**	**0,95**	**40,16**	**0,56**	**7,00**	**703,50**	**1042,90**	**179,20**	**9,84**	**0,07**	**8,44**

5 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
230	Макаронные изделия отварные с сыром	250/20	8,5	19,5	51,5	430,9	0,08	0,14	8,2		3,2	232,5	311,6	43,2	1,78		1,5
340	Йогурт фруктовый	1/200.	4,8	3,8	12,8	126	0,06	0,05	3,6	0,2	1,1	136	56,2				
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		1,0
302	Батон "Нарезной"	1/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	40,3	6,7	0,6	0,02	2,3
Итого за Завтрак			15	25	116	734	0	0	12	0	4	384	416	54	3	0	5
Обед																	
76,01	Суп картофельный с сайрой	1/300.	9,6	4,6	25,6	187,9	0,4	0,3	14	0,2	1,9	45,3	219,0	62,6	3,8	0,01	1,2
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	10,24	15,63	7,65	155,6	0,08	0,012	1,25	0,01	0,64	166,2	181,5	18,24	1	0,01	1,46
334	Каша перловая	1/200.	14,7	8,6	19,4	213,94	0,1	0,36	7,4	0,06	0,3	82,4	88,05	27,83	1,01		1,32
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			39,0	29,4	118,7	916,0	0,7	0,8	28,9	0,4	2,8	308,5	640,5	121,3	6,6	0,05	4,0
Итого за день			**53,74**	**54,73**	**234,20**	**1650,33**	**0,85**	**0,98**	**40,75**	**0,55**	**7,14**	**692,90**	**1056,75**	**175,57**	**9,89**	**0,07**	**8,78**

6 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
115,01	Запеканка творожная с джемом	150/15	19,36	17,72	49,3	419,4	0,15	0,5	5,8		3,8	269,0	351,6	43,2	2,25	0,02	
306	Пирожки с яблоком	1/75.	1,8	9,8	45,6	186	0,06	0,02	1,6	0,09	1,4	156,7	119,62	26,5	2,23		1
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		0,9
Итого за Завтрак			21	28	110	662	0	1	8	0	5	431	479	74	5	0	2
Обед																	
240	Суп картофельный с вермишелью на м/б	1/300.	8,5	6,6	43,2,6	182,6	0,18	0,16	12,6	0,12	0,52	32,5	142,6	34,91	2,2		3,8
164	Рагу из птицы	75/250.	17,8	19,5	44,6	368	0,3	0,14	15,6	0,2	1,4	239,0	268,5	56,6	1,1		2,5
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5		0,02	
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	29,3	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			31	27	111	909	1	0	34	0	2	286	555	104	4	0,05	6
Итого за день			**52,16**	**54,32**	**220,55**	**1571,70**	**0,83**	**0,92**	**41,70**	**0,53**	**7,12**	**717,10**	**1034,82**	**178,21**	**9,48**	**0,07**	**8,20**

7 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
1	Масло сливочное	1/10.	0,1	8,3	15,6	88		0,01				1,2	1,9				
5	Сыр "Российский"	1/30.	6,9	1,7		75						126	162	15	0,3	0,01	1,1
413	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,62	13,5	27,9	145	0,09	0,12	0,04		0,41	127,83	131,6	25,4	0,78		
35	Какао с молоком	1/200.	1,9	5	42,5	190	0,04	0,02		0,04	1,2		90,6	15,52	0,4		
302	Батон "Нарезной"	2/50.	2,2	3,2	38,2	242	0,03	0,04				10,6	40,3	6,7	0,6	0,02	2,3
Итого за Завтрак			18,7	31,7	124,2	740,0	0,2	0,2	0,0	0,0	1,6	265,6	426,8	62,6	2,1	0,03	3,4
Обед																	
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	1/50.	1,3	2,1	5,8	92	0,3	0,2	10	0,3		35,6	31,5	11,5	0,8		
226	Суп картофельный с горохом на м/б	1/300	6,8	5,8	14,2	152,0	0,3		8,6	0	3,1	182,0	169,6	35,6	2,6	0,01	2,1
171	Печень по строгановски	75/50.	15,68	4,21	16,74	156	0,04	0,29	12,5		2,16	156	269,2	29,6	2,5		2,6
330	Пюре картофельное	1/200.	7,6	12,5	29,6	213,94		0,19	1,96	0,01	0,14	39,96	88,05	26,9	1,01		
187,01	Сок яблочный 1 с	1/200.			18,2	94			7	0,03		14	14	8	0,6		
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			35,9	25,2	110,4	964,4	0,7	0,8	39,9	0,5	5,4	439,6	609,3	119,7	8,3	0,04	4,7
Итого за день			**54,60**	**56,91**	**234,64**	**1704,44**	**0,85**	**0,97**	**39,90**	**0,55**	**7,01**	**705,19**	**1036,08**	**182,32**	**10,39**	**0,07**	**8,10**

8 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
2	Бутерброд с сыром	20/35.	7,1	1,8	34,8	136	0,01	0,02				126	162	15	0,3		
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	10,24	15,63	7,65	146,6	0,08	0,012	1,25	0,01	0,64	166,2	181,5	18,24	1	0,01	1,2
229	Макаронные изделия отварные	1/200.	3,36	2,02	35,3	294,7	0,04	0,07			0,09	2,0	0,2	12,1			1,1
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	
Итого за Завтрак			24,1	19,9	135,5	850,5	0,2	0,2	10,3	0,0	0,7	305,8	488,4	56,2	1,8	0,0	2,3
Обед																	
32	Салат Зимний	1/50.	2,1	7,1	1,8	92	0,2	0,19	5	0,1	0,8	21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
60	Суп картофельный веселый на м/б	1/300.	8,3	14,5	15,4	165,2	0,2	0,4	2,5	0,2	2,6	149,1	159,6	76,0	4,8	0,01	5,3
181	Ленивые голубцы	1/160	15,4	13,4	21,5	223,6	0,1	0,1	13,6	0,3	2,8	205	236,0	28	2,0		
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			30,3	35,6	100,5	839,6	0,6	0,8	30,1	0,5	6,2	390,6	579,0	128,0	8,4	0,0	5,8
Итого за день			**54,40**	**55,45**	**236,01**	**1690,06**	**0,83**	**0,95**	**40,35**	**0,54**	**6,93**	**696,40**	**1067,40**	**184,15**	**10,20**	**0,07**	**8,10**

9 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
111	Омлет из яиц с маслом	150/10.	19,5	8,5	12	258			0,6	0,3	2	315	236,0	31,2	1,2	0,01	
1202	Ватрушка с творогом	1/75.	1,2	10,2	63,73	226	0,03	0,03	1,04	0,02		24,58	201,5	42,47	1		
197	Чай с сахаром	1/200.	0,2	0,1	15	57			0,1			5,3	8,2	4,4	0,9		1,0
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			24,3	19,2	112,6	712,2	0,1	0,1	1,7	0,3	2,0	353,4	475,0	84,4	3,6	0,0	1,5
Обед																	
8	Салат овощной с р/маслом	1/50.		7,1	2,6	92	0,001	0,015	13	0,1	1	21,7	31,5	11,5	0,8		
57	Рассольник по ленинградский	1/300.	4,1	8,0	39,9	148,0	0,2		13,3	0	1,8	142,0	176,2	50,1	3,2		5,2
762	Курица духовая	1/100.	14,6	21,62	7,44	218	0,1	0,4	4,12	0,02	1,1	58,2	226,7	28,82	0,45	0,01	1,2
231	Рис припущенный	1/200.	6,6	0,1	12,7	125,5	0,3	0,32			1,4	125	0,4	0,1	1,2		0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			29,8	37,4	124,4	942,0	0,7	0,8	39,6	0,2	5,3	361,5	586,7	103,1	6,5	0,0	6,6
Итого за день			**54,10**	**56,61**	**237,07**	**1654,17**	**0,85**	**0,97**	**41,36**	**0,53**	**7,30**	**714,88**	**1061,70**	**187,49**	**10,05**	**0,07**	**8,06**

10 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
26	Салат из свежей капусты	1/50.			5,6	53		0,02	2,6	0,1	2,5	23,2	18	10,3	0,4		0,4
578,00	Котлета рыбная с соусом	75/50	2,4	9,7	12,2	196	0,3	0,1	0,2		0,9	172	164,6	26,6	0,5	0,01	0,5
330	Пюре картофельное	1/200.	7,6	12,5	29,6	213,94		0,19	1,96	0,01	0,14	39,96	88,05	20,83	1,01		
198	Чай с сахорам и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,8	61,1			3			8,3	10,1	5,4	0,5		0,9
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,1	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			13,7	22,7	85,1	695,2	0,4	0,4	7,8	0,1	3,5	252,5	310,1	69,4	3,0	0,0	2,3
Обед																	
31	Винегрет овощной с растит.маслом	1/50.		6,1	7	114		0,02	5,2	0,1	1,2	26,5	22,1	12,1	0,5		0,5
64,01	Суп картофельный с клецками	1/300.	3,4	10,7	25,4	138,0	0,3	0,1	4,8	0,1	1,4	68,2	195,8	42,8	4,0		2,8
640	Гуляш из птицы	50/75	17,68	8,21	16,74	176,5	0,02	0,07	9,9	0,02	0,72	286	289,6	18,3	1	0,01	1,5
334	Каша перловая	1/200.	14,7	8,6	29,14	213,94	0,135	0,36	7,4	0,06	0,3	65,6	88,05	27,83	1,01		1,32
1029	Компот из св/м ягод	1/200.			40,2	102			6,0	0,13		2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			40,3	34,2	144,2	1000,9	0,5	0,6	33,3	0,4	3,6	460,9	747,5	113,6	7,3	0,0	6,1
Итого за день			**53,98**	**56,91**	**229,33**	**1696,18**	**0,87**	**0,96**	**41,07**	**0,52**	**7,16**	**713,36**	**1057,50**	**183,06**	**10,26**	**0,07**	**8,46**

11 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
б/н	Кукуруза сладкая	1/30.	3,3	1,4	8,7	35	0,1		0,3	0,0	0,4	36	62,0	20,0	0,1		0,2
727	Тефтели мясные с соусом	75/50	12,6	6,7	1,2	155	0,0	0,2	0,9		0,3	186	164,6	26,6	0,5		0,1
3076,00	Каша гречневая рассыпчатая	1/200.	8,6	13	28	242	0,2	0,08		0,2	1,4	37,8	156,0		2,0		
220	Кисель фруктовый	1/200.			18,9	125	0,3		1,2	0,06	0,4	0,7			0,1	0,01	0,1
302	Батон "Нарезной"	2/50.	1,2	1,9	36,2	121	0,03	0,04				10,6	36,0	5,2	0,6	0,02	2,3
б/н	Кондитерские изделия в асс.	1/50.	1,2	1,9	41,0	114	0,03	0,04		0,08		15,8	40,3	10,7	0,6		2,0
Итого за Завтрак			26,9	24,5	133,6	791,6	0,6	0,3	2,4	0,4	2,5	286,9	458,9	62,5	3,9	0,0	4,7
Обед																	
20	Салат из свеклы	1/50.	0,3	0	3,6	58			4,7	0,1	2,6	24,0	94,2	17,3	1,5		
65	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30.	7,2	8,4	4	149,2	0,2		15,2	0,1	2	115,6	185	48,5	2,1	0,01	1,5
140	Рыба тушеная с овощами	1/100.	8,4	10	5,5	136	0,1	0,1	8,6			215,0	113,4	22,6	0,5		2,0
330	Пюре картофельное	1/200.	7,6	12,5	29,6	213,94		0,19	1,96	0,01	0,14	39,96	88,05	20,83	1,01		
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			28,0	31,7	104,1	915,7	0,4	0,4	39,5	0,2	4,7	409,2	632,6	121,8	5,9	0,0	3,5
Итого за день			**54,89**	**56,17**	**237,69**	**1707,28**	**0,98**	**0,73**	**41,81**	**0,55**	**7,24**	**696,06**	**1091,45**	**184,33**	**9,85**	**0,07**	**8,20**

12 день

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак																	
89\68	Огурец соленый/свежий	1/40.			1,4	56,6		0,001		0,1	1	3,8	8,4	25,3	0,6		0,6
201	Запеканка картофельная с печенью	1/250	24,3	25,2	74,5	368,0		0,48	5,6	0,12	1	315,4	365,0	45,6	1	0,01	2,7
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102	0,1		9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	2/35.	3,4	0,4	21,9	171	0,2	0,1				9	29,3	6,3	0,5	0,02	0,5
Итого за Завтрак			27,7	25,6	133,7	697,8	0,3	0,6	14,6	0,2	2,0	330,8	517,7	81,7	2,1	0,0	3,8
Обед																	
8	Салат овощной с р/маслом	1/50.		2,6	5,8	92	0,001		5	0,1	0,5	21,7	31,5	11,5	0,8		0,5
49	Борщ из свежей капусты	1/300.	5,8	10,8	9,9	197	0,1	0,02	10,6	0,22		56,8	176	58	4,2		2,5
727	Биточки мясные с соусом	75/50.	10,24	15,63	7,65	146,6	0,08	0,012	1,25	0,01	0,64	166,2	181,5	18,24	1	0,01	1,2
231	Рис припущенный	1/200.	6,6	0,1	12,7	125,5	0,26	0,22			3,9	125	0,4	0,1	1,3		0,16
210	Компот из сухофруктов	1/200.			35,9	102			9,0			2,6	115,0	4,5			
299,01	Хлеб пшеничный	3/35.	4,5	0,6	25,9	257	0,1	0,1				12	36,9	8,1	0,8	0,03	
Итого за Обед			27,1	29,7	97,9	919,4	0,5	0,4	25,9	0,3	5,0	384,3	541,5	100,6	8,1	0,0	4,4
Итого за день			**54,84**	**55,33**	**231,55**	**1617,17**	**0,84**	**0,93**	**40,45**	**0,52**	**7,04**	**715,10**	**1059,20**	**182,34**	**10,20**	**0,07**	**8,16**

Примечание:

1. Согласно п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированный соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).
2. Согласно п. п.9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 Ос (для киселя) не непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.