

Утверждаю  
Директор МБОУ Краснооктябрьской СОШ  
Барановский М.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
МБОУ КРАСНООКТЯБРЬСКОЙ СОШ  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	<b>ИТОГО:</b>		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	46,47	11,76	51,75	1,35
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	10,67	19,73	0,5
249	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,17	56	40,1	26	189,7	0,99
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
	<b>ИТОГО:</b>		19,31	13,49	80,94	524,05	0,39	33,02	81,96	153,04	93,71	392,96	4,83

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
469	Запеканка из творога со сметаной	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	0,18	12,04	0,34	369,22	64,17	511,08	3,63
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	166,00	0	5,16	0,41	34,36	4,25	8,70	0,34
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	11,14	25,18	0,79
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	33,00	10,50	67,50	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1
	ИТОГО:		29,78	28,59	83,89	798,66	0,19	12,05	74,49	228,72	93,39	394,18	4,73

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	14,40	7,35	9,12	0,36
536	Сосиска отварная	80	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		12,20	29,90	85,80	586,47	0,20	6,48	80,00	60,60	63,60	221,02	4,17
<b>обед</b>													
96	Рассольник	200	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	35,70	5,40	13,34	0,38
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	174,02	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01
266	Бифштекс рубленый	60	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06	0	16,37	17,52	162,89	2,11
221	Салат «Витаминный»	70	0,56	0,07	1,82	9,80	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03

	ИТОГО:		22,61	32,48	69,43	682,38	0,25	30,14	25,95	116,27	51,92	342,6	5,91
--	--------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	-------	-------	------

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная овсяная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	166,00	0	5,16	0,41	34,36	4,25	8,70	0,34
301/355	Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	23,90	138,2 0	1,77
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		30,55	27,99	121,53	944,19	0,35	6,78	43,43	133,68	114,43	400,95	6,27

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	2,01	0,16	5,43	29,92	0,04	1,21	0,46	46,47	11,76	51,75	1,35
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	24,36	26,01	194,69	2,32
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
221	Салат «Витаминный»	70	0,56	0,07	1,82	9,80	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		31,07	26,06	83,44	585,89	0,33	13,57	21,46	102,91	60,14	363,38	7,19

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	9,10	16,57	0,31
245	Рыба жареная	75	14,67	10,85	3,45	170,68	0,05	0,45	6,00	11,40	9,00	120,50	0,41
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	0,04	54,00	43,84	130,08	1,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
	Итого		20,6	24,82	83,49	603,54	0,36	2,78	65,04	109,96	81,07	314,68	3,38
<b>обед</b>													
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,91	3,90	14,94	143,36	0	1,48	0,98	66,00	5,72	11,30	0,62
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	11,14	25,18	0,79
	Итого		24,70	23,86	105,20	774,04	0,18	9,45	48,98	147,28	81,89	280,96	4,58

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
469	Запеканка из творога со сметаной	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	0,18	12,04	0,34	369,22	64,17	511,08	3,63
<b>обед</b>													
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,60	0,41	12,87	12,48	35,97	0,41
608	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	133,10	1,20
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	8,77	2,94	8,81	0,12
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		25,72	28,26	85,06	677,64	0,42	7,12	92,57	88,12	125,12	431,88	7,08



День: Среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне- зимний  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	14,40	7,35	9,12	0,36
536	Сосиска отварная	80	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		12,20	29,90	85,80	586,47	0,20	6,48	80,00	60,60	63,60	221,02	4,17
<b>обед</b>													
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,68	1,72	13,26	72,00	0,08	16,02	0,64	52,92	21,20	51,28	1,1
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	24,36	26,01	194,6	2,32

												9	
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		30,18	27,55	89,45	618,17	0,34	18,38	21,64	99,36	69,58	287,11	4,74

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	40,32	0,34	93,26	30,70	62,30	1,18
243	Сосиска отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15	-	-	0,08	7,44	15,51	137,39	1,74
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1
	ИТОГО:		15,82	30,50	62,30	564,39	0,17	50,39	26,42	217,72	67,24	367,07	6,42
<b>обед</b>													
178	Суп картофельный с горохом	200	4,53	4,37	20,93	144,30	0,08	2,42	0,92	46,47	11,76	51,75	1,35
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	23,41	16,73	138,81	1,77
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	11,14	25,18	0,79
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00

	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		24,04	25,89	91,27	683,90	0,27	11,73	0,97	115,36	57,38	263,21	5,14

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,19	166,00	0	5,16	0,41	34,36	4,25	8,70	0,34
301/355	Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	23,90	138,20	1,77
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03

	ИТОГО:		30,55	27,99	121,53	944,19	0.35	6,78	43,43	133.68	114,4 3	400.9 5	6,27
--	--------	--	-------	-------	--------	--------	------	------	-------	--------	------------	------------	------

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная жидкая	250	6,24	6,10	19.70	158.64	0.08	1.09	36.72	192.17	23.52	156.05	0.30
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.30	0.01	122.0	14.00	90.00	0.56
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	0.08	0.00	0.00	13.02	17.53	41.58	0.80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,03	0,48	16,29	59.24	0,08	2,42	0,92	92.94	23,52	103.50	2,70
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	10,55	10,67	19,73	0,5
249	Рыба, запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102	0,08	0,17	56	40,1	26	189,7	0,99
694	Пюре картофельное	200	6,12	8,16	40,90	348,04	0,28	36,34	50,10	73,96	55,50	173,20	2,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	50	0.45	0.45	24.90	113.22	0.08	0.00	0.00	13.02	17.53	41.58	0.80
	ИТОГО:		26,39	17.17	112,25	764,16	0,57	52,26	107,02	236,97	133,22	531.31	7.19

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
469	Запеканка из творога со сметаной	200/30	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	0,18	12,04	0,34	369,22	64,17	511,08	3,63
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	300	2,92	7,86	20,38	332,0	0	10,32	0,82	68,72	8,50	17,40	0,68
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,00	3,51	5,91	56,26	0,06	6,88	0,00	19,76	13,14	25,18	0,79
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	33,00	10,50	67,50	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1
	ИТОГО:		32,24	33,52	95,08	974,66	0,22	18,28	74,90	266,08	99,64	402,88	5,07

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	14,40	7,35	9,12	0,36
536	Сосиска отварная	80	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		12,20	29,90	85,80	586,47	0,20	6,48	80,00	60,60	63,60	221,02	4,17
<b>обед</b>													
96	Рассольник	300	0,68	3,9	3,9	29,10	0,01	0,83	0,45	35,70	5,40	13,34	0,38
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	174,02	0,14	18,17	25,5	36,98	27,75	86,6	1,01
266	Бифштекс рубленый	60	15,39	23,55	0,23	274,49	0,04	0,06	0	16,37	17,52	162,89	2,11
221	Салат «Витаминный»	70	0,56	0,07	1,82	9,80	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
130	Компот из смеси	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18

	сухофруктов												
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		22,95	35,74	71,38	698,93	0,25	30,14	25,95	116,27	51,92	342,6	5,91

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная овсяная	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	300	2,92	7,86	20,38	332,0	0	7,16	0,41	34,36	4,25	8,70	0,34
301/355	Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	23,90	138,2 0	1,77
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		32,01	31,92	131,72	1110,19	0,35	8,78	43,43	133,68	114,43	400,95	6,27

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	4,02	0,32	10,86	59,84	0,08	2,21	0,86	46,47	11,76	51,75	1,35
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	24,36	26,01	194,69	2,32
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
221	Салат «Витаминный»	70	0,56	0,07	1,82	9,80	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03



	ИТОГО:		33,08	26,22	88,87	615,81	0,37	15,57	21,86	102,91	60,14	363,38	7,19
--	--------	--	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	-------	--------	------

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	9,10	16,57	0,31
245	Рыба жареная	75	14,67	10,85	3,45	170,68	0,05	0,45	6,00	11,40	9,00	120,50	0,41
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	0,20	7,40	0,04	54,00	43,84	130,08	1,40
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
	Итог		20,6	24,82	83,49	603,54	0,36	2,78	65,04	109,96	81,07	314,68	3,38
<b>обед</b>													
111	Суп с макаронными изделиями	300	5,82	7,8	29,88	215,04	0	2,48	0,98	68,00	5,72	11,30	0,62
304	Плов из птицы	80/150	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	47,50	199,30	2,19
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18

34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,00	3,02	9,82	92,52	0,03	5,88	0,00	16,76	11,14	25,18	0,79
	Итого		28,61	28,27	125,05	891,98	0.18	10,45	48,98	149,28	81.89	280,96	4.58

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
469	Запеканка из творога со сметаной	150/20	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	48,92	344,91	0,84
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	14	90	0,56
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	10	0	75,8	2,2
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		34,98	25,54	87,91	587,12	0,18	12,04	0,34	369,22	64,17	511,08	3,63
<b>обед</b>													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,79	5,11	6,75	70,16	0,07	6,60	0,41	12,87	12,48	35,97	0,41
608	Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	35,00	25,70	133,10	1,20
355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	8,77	2,94	8,81	0,12
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		26,72	30,26	88,06	697,64	0,42	7,12	92,57	88,12	125,12	431,88	7,08

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	0,02	6,00	0,00	14,40	7,35	9,12	0,36
536	Сосиска отварная	80	5,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	16,00	127,20	1,44
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	0,01	0,48	0,00	2,12	1,60	3,95	0,06
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	0,00	2,00	0,00
	ИТОГО:		12,20	29,90	85,80	586,47	0,20	6,48	80,00	60,60	63,60	221,02	4,17
<b>обед</b>													
104	Суп картофельный с фрикадельками	300	3,36	3,44	26,52	103,0	0,08	16,02	0,64	52,92	21,20	51,28	1,1
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0,00	24,36	26,01	194,6 9	2,32
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	4,86	21,12	37,17	1,11

130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		31,86	29,27	102,71	649,17	0,34	18,38	21,64	99,36	69,58	287,11	4,74

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	40,32	0,34	93,26	30,70	62,30	1,18
243	Сосиска отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15	-	-	0,08	7,44	15,51	137,39	1,74
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
42	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1
	ИТОГО:		15,82	30,50	62,30	564,39	0,17	50,39	26,42	217,72	67,24	367,07	6,42
<b>обед</b>													
178	Суп картофельный с горохом	300	5,53	5,37	26,93	194,30	0,08	2,42	0,92	46,47	11,76	51,75	1,35
21	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	23,41	16,73	138,81	1,77
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,00	3,51	6,91	66,26	0,03	5,88	0,00	16,76	11,14	25,18	0,79
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	16,50	43,50	1,00
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		26,04	27,89	99,27	753,90	0,27	11,73	0,97	115,36	57,38	263,21	5,14

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- цептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минер. вещества, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>завтрак</b>													
301	Каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	23,52	156,05	0,30
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	14,00	90,00	0,56
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
847	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,0	0,00	10,0	0,0	75,8	2,20
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	138,38	0,02	0,00	0,00	12,98	1,50	0,44	0,04
	ИТОГО:		14,47	14,77	104,15	602,44	0,25	12,39	36,73	350,17	56,55	363,87	3,90
<b>обед</b>													
165	Борщ с капустой и картофелем	300	2,92	7,86	20,38	249,00	0	5,16	0,41	34,36	4,25	8,70	0,34
301/355	Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом	80/80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00	56,10	23,90	138,20	1,77
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	12,98	67,50	208,5	3,95
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	0,08	0,00	0,00	13,02	17,53	41,58	0,80
130	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	0,00	3,6	0,18
	Кондитерские изделия	50	3,22	3,42	20,22	115,32	0,02	0	0	10,82	1,25	0,37	0,03
	ИТОГО:		32,01	31,92	131,72	1027,19	0,35	6,78	43,43	133,68	114,43	400,95	6,27