

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.52	5.29	35.32	153.00	0.07	0.00	0.00	0.00	12.00	41.40	7.50	0.75
150	Бефстроганов из отварного мяса	90	23.26	18.65	4.94	280.50	0.05	0.05	0.00	0.00	50.15	0.00	0.00	3.00
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.23	0.19	22.82	93.87	0.10	2.34	0.00	0.00	8.37	18.19	4.00	0.30
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	700	37.11	26.93	127.58	851.77	0.468	22.445	40	0.712	132.27	202.79	122.05	7.455
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	200	5.70	16.44	35.97	324.80	0.14	42.80	0.00	0.00	95.00	0.00	0.00	3.23
465	Рис отварной	150	5.93	0.60	31.20	153.10	0.00	0.00	16.67	0.00	10.39	46.17	9.36	0.93
260	Гуляш из сердца	100	14.00	11.18	4.58	154.50	0.00	2.90	0.00	0.00	13.28	0.00	4.70	0.30
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	0.32	7.52	40.16	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	975	34.45	31.04	152.10	1025.26	0.49	180.79	57.87	1.23	256.20	203.47	76.51	8.22
	Итого за день:	1675	72	58	280	1877	1	203	98	2	388	406	199	16

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход порции	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша молочная рисова/кукурузная/гречневая с маслом	200/10	8.02	15.00	44.01	312.00	0.00	2.60	0.00	0.00	241.76	0.00	45.08	0.51
642	Какао с молоком	200	4.50	6.70	16.30	142.50	0.02	1.50	0.03	0.30	185.50	125.64	24.30	0.51
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.26
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	690	25.26	30.42	124.81	851.62	0.27	24.42	109.39	1.01	821.81	288.84	198.61	4.68
	Обед:													
7	Зеленый горошек консервированный	60	1.92	0.12	3.95	24.00	0.72	6.00	0.00	0.00	12.00	37.20	12.00	0.48
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200	2.76	6.31	17.92	145.00	0.00	0.65	0.00	0.00	19.04	0.00	14.08	1.42
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.17	25.70	0.00	0.00	43.08	0.00	32.83	1.16
14	Голубцы ленивые с соусом	90/35	7.59	8.57	6.79	134.20	0.06	26.35	202.30	1.95	34.85	65.10	17.74	1.54
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.03	17.67	5.02	26.80	0.02	0.00	0.00	0.30	4.40	25.87	7.60	0.57
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	840	11.81	26.50	80.39	473.50	0.97	16.26	3.60	0.80	112.89	148.37	66.13	7.03
	Итого за день:	1530	37.07	56.92	205.20	1325.12	1.24	40.68	112.99	1.81	934.70	437.21	264.74	11.72

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200/30	18.62	10.17	80.56	526.60	0.00	0.55	93.60	0.00	233.46	0.00	65.94	4.43
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	660	27.92	17.95	128.84	831.24	0.21	4.61	133.66	0.36	750.96	398.70	134.24	5.83
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
99	Суп овощной с курицей	200	7.11	8.80	10.98	149.99	0.11	18.10	0.00	0.00	26.04	0.00	0.00	1.64
255	Каша перловая	150	4.33	5.25	34.35	195.00	0.04	0.00	0.00	0.00	28.58	168.33	21.00	0.90
260	Гуляш мясной (из говядины)	90	14.00	11.18	4.58	154.50	0.00	2.90	0.00	0.00	13.28	0.00	4.70	0.30
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
	Итого за обед:	805	32.64	27.63	95.91	743.59	0.435	55.09	50.4	0.846	150.15	269.23	65.35	8.34
	Итого за день:	1465	60.56	45.58	224.75	1574.83	0.65	59.70	184.06	1.20	901.11	667.93	199.59	14.17

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с курицей	240	8.26	8.12	12.81	155.19	0.13	87.53	0.00	0.00	91.49	0.00	0.00	2.56
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.23	0.19	22.82	93.87	0.10	2.34	0.00	0.00	8.37	18.19	4.00	0.30
	Итого за завтрак:	500	13.59	10.11	58.13	381.46	0.403	89.93	0	0.632	145.61	105.39	30.55	5.065
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0.93	0.13	4.13	19.20	0.05	20.00	33.60	0.37	8.00	19.20	8.80	0.72
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0.93	0.13	4.13	19.20	0.05	20.00	33.60	0.37	8.00	19.20	8.80	0.72
43	Свекольник с говядиной	200	1.76	1.28	9.70	93.36	0.00	6.59	0.00	0.00	30.16	0.00	14.40	1.22
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	125	14.90	10.90	1.80	164.80	0.00	1.80	0.00	0.00	37.11	0.00	27.94	0.76
255	Каша пшеничная	150	5.93	0.60	31.17	151.67	0.00	0.00	0.00	0.00	10.33	0.00	9.33	0.93
348	Компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	95.00	0.03	0.80	0.00	0.00	32.40	19.00	21.00	0.70
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.50	0.30	7.50	40.20	0.04	0.00	0.00	0.46	6.60	38.80	11.40	0.90
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	940	35.53	21.46	108.91	780.57	0.335	10.68	40	0.546	412.85	295.9	130.52	6.33
	Итого за день:	1440	49	32	167	1162	1	101	40	1	558	401	161	11

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	200	11.64	18.04	3.04	221.08	0.38	0.00	0.00	0.00	172.00	129.00	14.70	5.00
229	Кукуруза консервированная	60	1.32	0.24	8.82	25.13	0.07	2.52	0.00	0.00	3.00	37.20	12.00	0.24
ГП, 80	Сыр порциями	20	4.64	5.92	0.00	72.72	0.00	0.26	69.36	0.00	332.80	20.00	18.68	0.26
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Кондитерское изделие	25	0.74	2.66	23.05	11.58	0.03	0.04	0.00	4.10	0.27	1.25	4.80	39.00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за завтрак:	565	24	29	71	519	1	6	69	5	561	279	82	48
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7.26	3.65	26.91	196.00	0.00	28.56	0.00	0.00	33.04	0.00	49.07	1.74
284	Тефтели из печени с рисом	90	10.28	11.84	17.45	177.70	0.06	6.30	17.50	0.00	21.27	148.43	15.94	1.63
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.17	25.70	0.00	0.00	42.56	0.00	32.83	1.18
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.54	26.51	7.53	40.20	0.03	0.00	0.00	0.45	6.60	38.81	11.40	0.86
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	960	33.97	55.57	131.82	921.04	0.575	79.65	82.76	1.116	645.72	619.74	190.29	7.89
	Итого за день:	1525	58	84	203	1440	1	86	152	6	1207	898	272	55
6 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
185	Рыба запеченая с овощами	70/60	18.15	10.04	9.40	200.00	0.00	11.88	0.00	0.00	108.60	0.00	116.10	2.60
472	Картофельное пюре	150	3.29	5.09	22.05	147.00	0.17	25.70	0.00	0.00	42.56	0.00	32.83	1.18
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	740	34.44	24.51	86.03	715.64	0.52	43.10	40.00	0.31	480.16	271.40	209.53	8.94

	Обед:													
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3.74	6.41	10.62	103.60	0.05	21.86	0.00	0.00	30.70	0.00	0.00	0.69
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.50	5.10	26.00	151.67	0.05	0.00	0.00	0.00	18.00	0.00	75.50	2.40
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	90/30	12.63	13.54	9.16	208.60	0.08	0.00	0.21	0.00	20.80	130.00	25.10	2.20
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.54	26.51	7.53	40.20	0.03	0.00	0.00	0.45	6.60	38.81	11.40	0.86
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	910	116.38	140.42	213.88	733.77	100.395	241.95	116	100.94	280.23	242.91	231.35	106.27
	Итого за день:	1650	150.82	164.93	299.91	1449.41	100.911	285.05	156	101.25	760.39	514.31	440.88	115.21

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	0.00	44.00	36.00	48.00	3.40
379	Кофейный напиток с молоком	200	5.10	4.90	13.35	117.30	0.01	1.50	0.02	0.00	193.44	47.40	43.50	1.27
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
581	Булочка российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	770	30.64	29.77	137.24	957.79	0.42	3.08	60.02	0.63	548.96	350.60	146.05	8.03
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	60	0.40	0.10	1.30	7.00	0.02	10.00	5.00	0.05	11.50	21.00	7.00	0.30
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	60	0.42	0.06	1.14	9.60	0.02	4.20	0.00	0.00	20.40	18.00	8.40	0.30
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	200	7.89	5.65	18.79	153.10	0.22	9.50	0.00	0.00	29.72	0.00	0.00	2.47
394	Жаркое из курицы по домашнему	250	25.61	19.69	25.14	379.61	0.00	11.42	0.00	0.00	40.00	0.00	54.76	3.49
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	2.15	0.20	5.25	30.15	0.03	0.00	0.00	0.45	6.60	38.81	11.40	0.86
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70		0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	890	42.17	28.00	103.82	787.76	0.50	34.73	3.60	0.95	174.17	142.11	107.01	11.68
	Итого за день:	1660	72.81	57.77	241.06	1745.55	0.92	37.81	63.62	1.58	723.13	492.71	253.06	19.71

Среда 27.11.2024г														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
421	Макароны запеченные с сыром	150/30	9.67	10.19	41.36	281.30	0.10	2.00	40.00	0.00	598.00	166.67	46.67	3.00
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.04	0.02
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	4.80	1.00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.20	0.00	0.00	12.00	4.00	4.00	0.80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	697	25.64	30.18	87.75	707.56	0.35	5.66	80.00	0.63	918.95	437.87	110.06	7.23
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	60	0.70	0.10	3.10	14.40	0.04	15.00	25.20	0.28	6.00	14.40	6.60	0.54
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3.74	6.41	10.62	103.60	0.05	21.86	0.00	0.00	30.70	0.00	0.00	0.69
322	Пюре картофельное с морковью	150	3.16	0.69	3.76	139.00	0.19	23.85	0.00	0.00	0.00	41.40	0.00	1.51
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	70/60	12.17	9.75	6.10	162.00	0.00	1.96	0.00	0.00	43.89	0.00	56.70	0.67
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
	Итого за обед:	785	24.97	19.15	66.98	642.30	0.47	172.76	25.20	0.37	150.84	115.90	85.75	5.63
	Итого за день:	1482	50.61	49.33	154.73	1349.86	0.82	178.42	105.20	1.00	1069.79	553.77	195.81	12.86

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	C	A	E	витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	200/10	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	0.00	44.00	36.00	48.00	3.40
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Булка домашняя	100	7.20	15.77	63.35	407.53	0.12	0.00	0.00	0.00	13.60	0.00	0.00	0.92
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	570	22.74	26.64	163.13	975.85	0.43	20.06	60.00	0.71	119.35	179.20	158.55	7.73
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200	3.00	2.63	13.47	89.55	0.00	10.90	0.00	0.00	22.47	0.00	11.80	1.22
93	Котлета,биточек,/ соус томатный основной	90	14.67	9.54	2.88	163.98	0.10	0.10	0.00	0.00	51.66	0.00	113.04	3.00
833	Соус красный основной	50	0.39	1.12	3.05	23.67	0.01	0.80	0.00	0.00	3.53	0.00	2.56	0.10
482	Капуста тушеная	150	3.00	13.80	4.95	113.00	0.00	25.50	0.00	0.00	87.00	0.00	29.26	1.23
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.03	17.67	5.02	26.80	0.02	0.00	0.00	0.30	4.40	25.87	7.60	0.57
	Итого за обед:	745	6.83	19.87	44.82	632.30	0.23	4.09	0.00	0.59	74.65	97.97	34.05	4.99
	Итого за день:	1315	29.57	46.51	207.95	1608.15	0.658	24.15	60	1.298	194	277.17	192.6	12.715
10 ДЕНЬ для возрастной категории от 7 до 11 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	C	A	E	витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	240	16.37	8.98	25.45	247.25	0.20	11.42	0.00	0.00	31.23	0.00	0.00	1.15
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	3.20	1.40	13.10	82.20	0.12	0.06	0.00	0.06	37.50	38.70	12.30	1.08
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Кондитерское изделие - конфета шоколадная	17	0.70	4.50	10.10	83.50	0.01	0.00	0.00	0.39	4.76	16.20	16.83	0.51
	Итого за завтрак:	517	22.365	15.332	71.65	519.15	0.376	14.68	0	1.023	89.094	107.4	48.38	4.665
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	200	4.02	9.04	25.90	143.62	0.00	12.24	0.00	0.00	21.36	0.00	20.04	0.80

71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	80	0.93	0.13	4.13	19.20	0.05	20.00	33.60	0.37	8.00	19.20	8.80	0.72
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	80	0.93	0.13	4.13	19.20	0.05	20.00	33.60	0.37	8.00	19.20	8.80	0.72
449	Плов из птицы	240	20.16	19.79	47.40	471.00	0.00	11.16	0.00	0.00	41.27	0.00	47.18	2.16
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	45	4.80	2.00	19.60	123.30	0.19	0.09	0.00	0.09	56.25	58.10	18.45	1.62
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.15	0.20	5.65	40.20	0.03	0.00	0.00	0.45	6.60	38.81	11.40	0.86
	Итого за обед:	780	32.06	31.36	122.88	889.32	0.285	47.49	33.6	1.106	147.48	130.11	113.87	8.96
	Итого за день:	1297	54.43	46.69	194.53	1408.47	0.66	62.17	33.60	2.13	236.57	237.51	162.25	13.63
	Итого за 10 дней:		634.16	641.55	2177.68	14940.40	108.78	1077.55	1005.46	119.24	6973.51	4886.55	2340.58	282.46
	Средняя:		62.67	63.29	211.97	1458.84								

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 12 до 18 лет на базе столовых, общеобразовательных учреждений г. Канска, работающих на полуфабрикатах

1 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
107,108,114, 112	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	44.00	36.00	48.00	3.40
347	какао с молоком	200	3.70	3.93	25.95	153.92	0.02	0.00	0.03	111.40	125.64	20.28	0.66
ГП	сыр порциями	25	5.80	7.37	0.00	90.90	0.00	0.33	86.73	416.25	249.75	23.35	0.32
209	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	100.00	22.00	77.00	4.80	1.00
ГП	масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	85.50	0.00	0.00	60.00	0.00	4.50	0.00	0.00
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано- пшеничный	25	2.28	0.24	14.46	69.89	0.04	0.00	0.00	6.00	26.40	4.20	0.36
	итого за завтрак		34.07	40.41	123.64	935.86	0.26	1.73	306.76	849.65	731.29	135.63	6.54
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
37	борщ из консервированных овощей мясными консервами	250	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	10.80	0.00	58.00	200.00	30.00	1.30
1033	пельмени п/ф отварные с маслом	250/10	24.75	34.75	33.75	547.50	0.43	0.00	0.00	43.75	196.87	32.50	2.25
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		34.25	42.55	88.23	896.80	0.60	14.80	0.00	174.95	509.97	99.90	8.67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68.32	82.96	211.87	1832.66	0.86	16.53	306.76	1024.60	1241.26	235.53	15.21

2 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	овощи натуральные соленые	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
202	тефтели с соусом	80/40	12.84	18.52	7.33	166.88	0.04	0.72	0.00	17.60	107.00	85.60	0.64
255	каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	26.30	181.80	0.14	0.00	0.00	21.60	129.60	90.60	2.88
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	яблоко	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		25.22	25.40	118.71	730.06	0.34	21.42	0.71	107.70	364.70	211.20	10.52
	ОБЕД												
97.226	суп рыбный с крупой	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.08	0.88	31.44	41.30	207.70	31.34	2.17
255	перловая каша	180	5.22	6.30	41.22	243.00	0.04	0.00	0.00	34.20	151.50	25.20	1.08
227	голубцы п/ф с соусом томатным	100/50	20.18	54.47	18.08	643.76	0.40	41.41	34.28	69.60	190.86	31.14	2.83
350	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	4.40	0.00	0.68	18.00	0.00	0.10
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		40.24	69.15	168.26	1443.75	0.62	46.69	65.72	164.18	637.16	103.08	7.90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65.46	94.55	286.97	2173.81	0.96	68.11	66.43	271.88	1001.86	314.28	18.42

3 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
353	рыба тушеная в сметанном соусе(филе горбуша или кета)	160	17.80	10.40	5.80	165.30	0.28	2.50	78.60	49.70	533.78	74.30	0.81
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	мармелад	50	2.56	6.72	20.58	180.68	0.03	0.00	36.00	9.31	26.66	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		33.68	18.74	100.27	729.69	0.43	6.50	114.78	101.49	705.80	110.53	6.40
	ОБЕД												
102	суп гороховый с мясными консервами	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	21.44	37.03	37.69	17.36	3.10
204	фрикадельки с соусом томатным	100/40	18.04	19.34	13.08	298.00	0.08	1.00	25.00	23.84	2112.00	36.00	3.19
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
388	напиток из шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	апельсин	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		41.99	32.24	158.86	1056.22	0.58	142.88	46.44	121.77	2284.19	102.01	14.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75.67	50.98	259.13	1785.91	1.01	149.38	161.22	223.26	2989.99	212.54	20.53

4 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
132	омлет натуральный	160	14.55	22.55	3.80	276.35	0.47	0.81	312.50	215.00	252.50	18.40	6.30
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
239	сосиски отварные	70	7.70	16.79	0.28	182.00	0.13	0.00	0.00	24.50	111.30	19.10	1.26
379	кофейный напиток	200	4.50	4.70	26.50	145.00	0.01	0.43	0.02	126.00	47.40	31.00	0.43
ГП	яблоко	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		38.55	49.74	110.03	973.58	0.83	22.64	352.52	637.50	671.70	127.50	13.99
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
63	щи из консервированных овощей с мясными консервами	250	10.51	16.03	9.40	224.15	0.06	5.03	0.93	11.10	45.94	6.55	0.25
202	тефтели с соусом	80/40	12.84	18.52	7.33	166.88	0.04	0.72	0.00	17.60	107.00	85.60	0.64
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		37.63	36.21	125.73	890.71	0.33	6.45	1.63	112.38	423.14	136.79	5.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76.18	85.95	235.76	1864.29	1.16	29.09	354.15	749.88	1094.84	264.29	19.12

5 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
229	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1.10	0.20	7.35	20.94	0.01	2.40	0.00	2.50	30.00	0.00	0.20
415	птица тушеная(голень,бедро)	75/75	23.55	14.10	4.95	253.50	0.09	6.00	30.00	40.50	159.00	37.50	1.35
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
350	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	4.40	0.00	0.68	18.00	0.00	0.10
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		36.33	19.40	120.18	750.93	0.25	12.80	30.00	72.18	306.90	61.75	4.17
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
37	борщ из консервированных овощей мясными консервами	250	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	10.80	0.00	58.00	200.00	30.00	1.30
239	сосиски отварные	70	7.70	16.79	0.28	182.00	0.13	0.00	0.00	24.50	111.30	19.10	1.26
255	каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	26.30	181.80	0.14	0.00	0.00	21.60	129.60	90.60	2.88
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		22.60	30.71	81.06	713.10	0.44	14.80	0.00	177.30	554.00	177.10	14.96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.93	50.11	201.24	1464.03	0.69	27.60	30.00	249.48	860.90	238.85	19.13

6 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
7	горошек зеленый для подгарнировки	50	1.60	0.10	3.30	20.00	0.04	5.00	0.00	5.00	30.00	10.00	0.40
658	котлета,шницель,биточек в ассортименте в соусе	100/50	15.25	16.74	8.20	252.50	0.08	0.20	0.00	19.20	18.00	7.80	0.48
255	каша перловая	180	11.12	6.38	44.24	278.14	0.14	0.00	0.00	39.60	100.80	43.20	3.06
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		34.17	24.12	92.19	750.63	0.36	9.20	0.00	93.80	221.30	82.00	8.14
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
102	суп гороховый с мясными консервами	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	21.44	37.03	37.69	17.36	3.10
163	рыба запеченная минтай	100	17.57	6.86	0.61	143.00	0.10	0.00	2.86	47.00	180.00	43.00	0.90
330	соус сметанный	40	1.04	2.40	1.20	79.11	31.20	0.01	56.00	9.60	26.40	2.40	0.16
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
278	компот из апельсинов с яблоками	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	39.60	0.00	28.11	18.19	11.45	1.10
ГП	печенье	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		45.88	25.37	160.66	1097.39	31.76	51.49	128.36	202.73	460.84	118.84	8.97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80.05	49.49	252.85	1848.02	32.12	60.69	128.36	296.53	682.14	200.84	17.11

7 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
107,108,114, 112	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	44.00	36.00	48.00	3.40
628	чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	сыр порциями	25	5.80	7.37	0.00	90.90	0.00	0.33	86.73	416.25	249.75	23.35	0.32
209	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	100.00	22.00	77.00	4.80	1.00
ГП	банан	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		24.54	20.79	105.23	711.81	0.20	23.53	206.73	521.60	447.25	112.15	11.32
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
254	суп овощной (из замор. овощей) с курицей (голень, бедро)	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.12	25.19	1.27	26.48	72.48	25.61	1.06
212	птица запеченная	100	26.02	26.02	1.38	346.00	0.06	1.96	55.86	32.90	218.40	19.00	1.16
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		42.23	33.54	122.97	960.92	0.41	27.85	57.83	143.06	561.08	89.25	6.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66.77	54.33	228.20	1672.73	0.61	51.38	264.56	664.66	1008.33	201.40	17.78

8 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	овощи натуральные соленые	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
88	котлета рыбная с маслом	100/5	12.60	5.90	15.00	123.00	0.12	9.51	14.88	86.88	329.15	92.88	2.08
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
388	напиток из шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	апельсин	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		26.54	8.38	133.43	674.31	0.29	139.51	15.07	169.86	509.51	139.12	10.00
	ОБЕД												
42	рассольник из консервированных овощей с мясными консервами	250	11.41	15.94	19.40	149.60	0.11	5.03	0.93	11.10	85.75	6.55	0.25
194	голубцы ленивые п/ф с соусом	200/50	19.40	14.60	6.15	316.00	0.28	31.00	24.00	68.00	133.55	2.83	3.50
628	чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		36.77	31.41	80.54	704.59	0.49	39.23	24.93	104.85	292.40	29.78	6.27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.31	39.79	213.97	1378.90	0.78	178.74	40.00	274.71	801.91	168.90	16.27

9 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
297	запеканка из творога со сгущенкой	300/40	45.44	32.82	58.10	702.40	0.16	1.56	50.00	642.00	458.33	58.33	1.70
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	вафли	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		59.56	45.24	173.28	1273.10	0.37	3.66	138.58	919.31	746.03	107.32	4.37
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
63	щи из консервированных овощей с мясными консервами	250	10.51	16.03	9.40	224.15	0.06	5.03	0.93	11.10	45.94	6.55	0.25
658	шницель п/ф	100	17.20	22.40	5.60	300.00	0.08	0.20	0.00	46.60	129.00	125.60	3.00
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
284	компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	1.00	5.40	0.00	12.00	34.32	4.00	0.80
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		46.84	49.02	144.92	1126.15	1.39	12.03	40.93	381.40	529.76	204.80	7.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		106.40	94.26	318.20	2399.25	1.76	15.69	179.51	1300.71	1275.79	312.12	12.06

10 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
449	плов из филе курицы	250	20.82	20.62	49.38	490.70	0.09	11.66	0.00	42.98	139.80	49.00	2.25
70	овощи натуральные соленные	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.20	0.00	12.00	8.00	4.00	0.80
ГП	мармелад	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		29.07	28.11	129.72	906.59	0.22	13.86	47.89	104.79	257.90	69.99	5.12
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
97.226	суп рыбный с крупой	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.08	0.88	31.44	41.30	207.70	31.34	2.17
204	фрикадельки с соусом томатным	100/40	18.04	19.34	13.08	298.00	0.08	1.00	25.00	23.84	2112.00	36.00	3.19
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	банан	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		42.20	29.36	175.32	1136.68	0.45	22.58	57.14	164.82	2611.90	129.98	14.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71.27	57.47	305.04	2043.27	0.67	36.44	105.03	269.61	2869.80	199.97	19.12