

УТВЕРЖДАЮ:

Директор НРМОБУ

«Обь-Юганская СОШ»

п. Юганская Обь

Н.А. Фарукшина



03.02.2021г.

Приказ № 37-О от 03.02.2021г.

Перспективное меню.

Примерное меню горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся с 7-11 и 11-18 лет на осеннее – зимний – весенний период В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Нефтеюганского района

Перспективное меню для организации горячего питания (завтраков и обедов) на учебный год в НРМОБУ "Объ-Юганской средней общеобразовательной школе" составлено для детей школьного возраста от 7 до 18 лет на основании СанПина 2.4.5.2409-08. Также использовались:

" Сборник технических нормативов за 2004 год.

" Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов СанПин 2.3.2.1324-03; 2.4.1.1243-03

" Постановление от 18.01.05г. «О запрещении использования пищевых добавок».

" На основании СанПин 2.4.5.2409-08 примерное распределение калорийности и пищевых веществ с учётом 10% для районов приравненных к Крайнему Северу на одного ребёнка приведена в таблице:

Название пищевых веществ	Усреднённая потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп						Количество витамина С для третьих блгод(мг)	
	с 7 до 11 лет			с 11 лет и старше			осенне - зимний и весенний период	
	завтрак (25% от дневного рациона)	обед (35% от дневного рациона)	итого	завтрак (25% от дневного рациона)	обед (35% от дневного рациона)	итого	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	21	30	51	24	35	59		
Жиры (г)	22	30	52	25	36	61		
Углеводы (г)	92	129	221	106	147	253		
Энергетическая ценность (ккал)	646	905	1551	746	1044	1790		
Витамин В1 (мг)	0,33	0,46	0,79	0,39	0,54	0,93		
Витамин В2 (мг)	0,39	0,54	0,93	0,44	0,62	1,06		
Витамин С (мг)	17	23	40	19	27	46	5	7
Витамин А (мг рет.экв)	0,19	0,27	0,46	0,25	0,35	0,6		
Витамин Е (мг ток.экв)	2,7	3,8	6,5	3,3	4,6	7,9		
Кальций (мг)	302,5	423,5	726	330	462	792		
Фосфор (мг)	454	635	1089	495	693	1188		
Магний (мг)	69	96	165	82,5	115,5	198		
Железо (мг)	3,3	4,7	8	4,7	6,5	11,2		
Цинк (мг)	2,7	3,8	6,5	3,8	5,4	9,2		
Йод (мг)	0,03	0,04	0,07	0,03	0,05	0,08		

1 День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
об.реч. 2004	Завтрак	25/15/5	6,6	9	22,8	168											
	Хлеб,масло,сыр 45%	50/15	4,5	5,4	33	168		0,28	0,02			105	54				
297	Каша кукурузная с маслом 72,5%	200/10	8	7	28,6	278	0,1	17	0,02			79,29	139,36	8,84	1,44		
692	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	9,4	136						0,32	0,04	0,03	0,05		
	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07			23,23	80,18	5,01	1,04		
	Для льготной категории		21,5	20,2	86	646	0,33	17	0,19			302,5	454	69	3,3		
	Обед																
111	Борщ по-сибирски	250	4,9	6,7	13,3	122	0,04	6,38	5,05			38,79	57,16	22,37	0,77		
492	Плов с мясом	200	18,4	19,8	35,3	447	0,12	0,87	0,25			21,4	201,47	47,25	1,91		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12					19,8	116,4	34,2	2,7		
639	Компот из кураги с витамином С	200	0,6		31,4	129	0,01	5				48,93	21,27	8,96	4,05		
61	Салат из свежих яблок с сыром на РАСТИТ.Маслом	100	1,4	4,1	17,6	57	0,02	2,5				11,5	12	7	0,03		
	Всего за День		51,4	51,2	215	1551	0,79	40	5,49	0		726	1089	165	8		

1 День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

об. реч. 2004 г.		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Завтрак													
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	6,6	9	22,8	168	0,05		0,01	12,12	39,83	6,52	0,57	
297	Каша густозная с маслом 72,5%	250/10	9,9	8	39,1	378	0,13	0,46	0,01	99,11	174,2	11,05	1,8	
	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	9,4	136				0,32	0,04	0,03	0,05	
692	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07	23,23	80,18	5,01	1,04	
			25,5	24,8	86,3	746	0,39	0,46	0,25	0	330	495	82,5	4,7
	Для льготной категории													
	Обед													
111	Борщ по-сибирски	300	6,9	7,4	23,8	149	0,05	7,82	6,19	47,53	70,03	27,37	0,94	
492	Плов с мясом	250	20,6	21,2	38,5	530	0,14	0,99	0,29	24,31	228,94	53,69	2,17	
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12			19,8	116,4	34,2	2,7	
639	Компот из кураги с витамином С	200	0,6		31,4	129	0,01	7		48,93	21,27	8,96	4,05	
61	Салат из свежих яблок с сыром на растит. маслом	150	2,1	6,2	21,6	86	0,03	3,75		17,25	18	10,5	0,45	
	Всего за день		34,8	35,2	146,7	1044	0,54	19,56	6,48	0	462	693	115,5	6,5
			60,3	60	233	1790	0,93	46	6,73	0	792	1188	198	11,2

1 День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ (мг)			ВЕЩЕСТВА											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
294	Сырники из творога со стуч.молоком	150	26	16,8	36,1	400	0,09	0,76																		
520	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1		9,3	37		1,12																		
	Хлеб пшеничный	50	10,7	4,5	43,5	121	27	2																		
			36,8	21,3	88,9	558	0,33	3,88	0,24	270,04	454	69	21,02													
			Для льготной категории																							
			Обед																							
132	Солынка по-домашнему	250	8,1	7,3	20,4	183																				
462	Запеканка из печени с соусом	100/30	9,6	10,6	17,9	126																				
	Яблоко	100	2,4		17,8	90	0,04	10																		
	Хлеб ржаной	50	10,7	4,5	43,5	121	27	2																		
	Чудо-молоко 2%	200	2,8	2	7	134																				
22	Салат из свежей моркови с изюмом на раст. масле	100	1	3,5	5,6	74																				
Всего за День			34,6	27,9	112,2	728	0,46	12	0	1,28	21	635	96	20,6	71,4	49,2	201,1	1286	0,79	40	0	1,52	291,04	1089	165	41,62

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рнч. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
520	Сырники из творога со сгущ.молоком	180/15	31,4	20,4	44,9	490	0,12	0,94			314,2		45,98	1,116
	Хлеб пшеничный	50	10,7	4,5	43,5	121	27	2			13		10	20
648	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	9,4	137								
49														
	<u>Для льготной категории</u>		44,6	28,5	97,8	748	27,12	2,94		0,28	327,2	454	55,98	21,116
	<u>Обед</u>													
132	Солёнка по-домашнему	250	6,1	7,3	22,4	185								
462	Запеканка из печени с соусом	120/30	12,1	12,6	26,9	195								
332	Груша	100	1,8		20,8	134	0,04	1,1			8	28	42	0,6
	Хлеб ржаной	50	10,7	4,5	43,5	121	27	2			13		10	20
639	Чудо молоко 2%	200	2,8	2	7	134								
22	Салат из свежей моркови с изюмом на раст.масле	100	1	3,5	5,6	74								
	Всего за день		34,5	29,9	147	843	27,04	3,1	0	1,28	21	635	52	20,6
			79,1	58,4	244,8	1591	0,79	6,04	0	1,56	348,2	1089	107,98	41,716

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса подачи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
сб. рецепт. 2004	Завтрак																	
482	Запеканка из печени с соусом	100/25	8,2	10,9	10,3	102	0,03	0,06	0,02	1,7	48,81	119,51	25,89	0,71				
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	3,2	6,8	15,4	181	0,19				15,29	164	108,94	3,68				
	Ябло варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07		23,23	80,18	5,01	1,04				
692	Кофейный напиток	200			9	137												
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	75	0,06		1,06		2,47	1,07	0,7	0,05				
	Яблоки	100	1,8		27	88	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35				
			21,3	22,1	92,4	647	0,2	11	0,03	2,7	180	454	69	3,46				
	Для льготной категории																	
	Обед																	
134	Суп крестьянский с крупой	250	2	2	18,9	132	0,04	10,06	5,05		39,18	55,7	17,82	0,78				
366	Запеканка творожная со сметаной и джемом	150/40	9,8	10,9	28,2	172	0,06	0,42	24,87		21,38	125,79	19,91	1,64				
705	Компот из свежих груш с витамином С	200	0,4		23,6	94	0,01	5			48,93	21,27	8,96	4,05				
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7				
78	Икра морковная из сборника	100	4,1	4,8	8,2	125	0,01	2,4			21,97	23,63	12	0,77				
	Бананы	260				232												
			30	30,1	129	905	0,55	20,76	30,07	2,28	363	635	96	11,2				
	Всего за день		51,3	52,2	221,4	1552	0,75	31,76	30,1	4,98	543	1089	165	14,66				

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
482	Завтрак Запеканка из печени с соусом	120/25	9,2	14,6	20,2	156	0,03	0,06	0,02	2,27	48,81	119,51	25,89	0,71
297	Гречневая каша рассыпчатая	200	4,2	6,1	19,2	196	0,03	0,52	0,01	1	107,89	101,09	18,83	0,62
692	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07		23,23	80,18	5,01	1,04
	Кофейный напиток	200			9	137		1,06			2,47	1,07	0,7	0,05
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	75	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
	Яблоки	150	1,8		27	119	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
	Для льготной категории		24	25,1	106,1	747	0,39	11	0,03	3,27	186,2	363,28	86,72	4,06
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой	300	4,9	5,4	20,7	146	0,05	12,33	6,19		48	68,25	21,83	0,96
366	Запеканка творожная со сметаной и джемом	180/40	16,3	15,6	32,2	172	0,07	0,5	29,84		25,66	150,95	23,89	1,96
705	Компот из свежих груш с витамином С	200	0,4		23,6	94	0,01	5			48,93	21,27	8,96	4,05
	Хлеб	200	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
78	Икра морковная из сборника	150	8,7	14,6	12,3	188	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
	Бананы	300			26,9	294	0,12	1,8	0,06	1,5	95,6	28		0,5
			34,9	36	147,1	1044	0,54	35	0,35	2,54	425,85	657,36	115,5	7,14
	Всего за день		58,9	61,1	253,2	1791	0,93	46	0,6	5,61	792	1188	198	11,2

4 День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-весенний-зимний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
об. реч. 2004 г.	Завтрак																
488	Птица тушёная с овощами	100/25	7,9	9,6	22	140	0,06	0,42	0,17				19,22	123,62	20,12	1,61	
297	Рис отварной	150	3,4	2,9	11,8	115	0,02	15,08					21,43	16,55	9,82	0,58	
692	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	9,4	136							0,32	0,04	0,03	0,05	
3	Бутерброд с сыром 45%	25/5/15	6,6	9	22,8	168		0,28	0,02				105	54			
	Груша	100	1,8		20,8	134	0,04	1,1					8	28	42	0,6	
	Для льготной категории		22,2	22,2	89	646	0,33	17	0,19				302,5	454	69	3,3	
	Обед																
139	Суп гороховый с гречками	250/25	3,6	5,7	19	118	0,14	3,77	5,04				33,65	92,38	28,78	1,58	
426	Биточки по-египтски с соусом	100/25	7	7,8	14,5	123	0,07	0,44	25,9				20,01	128,77	20,96	1,67	
428	Овощи тушёные	150	4,6	5,6	16,5	138	0,03						11,33	73,08	23,87	0,53	
638	Компот из свежих яблок с витамином С	200	5,1		27	136	0,01	5					6,05	3,83	3,13	0,83	
24	Салат Половнынский на раст. масле	100	4,4	5,8	10,3	115	0,02	15,08					21,43	16,55	9,82	0,58	
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12						19,8	116,4	34,2	2,7	
	Йогурт 4,7%	125	5,6	4,7	13	125		2	0,06	0,8			86				
	Всего за день		52,2	52,2	218	1551	0,79	40	0,46	0,8			726	1089	165	4,7	

4 День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Осенне-весенний-зимний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.рейц. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
488	Птица тушёная с овощами	120/25	10,2	11,3	26,4	197	0,08	0,53	31,08		24,02	154,53	25,15	2,01
297	Рис отварной	200	4,2	5,4	18,7	160	0,03	20,11			28,57	22,06	13,09	0,77
692	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	9,4	136					0,32	0,04	0,03	0,05
3	Бутерброд с сыром 45%	25/5/15	6,6	9	23	168		0,28	0,02		105	54		
	Груша	100	1,8		22,8	134	0,04	10			8	28	42	0,6
			24,4	26,3	106,4	746	0,15	30,92	31,1		165,91	258,63	80,27	3,43
	Для льготной категории													
	Обед													
139	Суп гороховый с гречками	300/25	6,3	6,8	20,6	129	0,17	4,66	6,23		41,59	114,17	35,57	1,95
426	Биточки по-селянски с соусом	120/25	4,3	9,4	18,6	150	0,08	0,53	31,08		24,02	154,53	25,15	2,01
428	Овощи тушёные	180	8,6	6	20,3	182	0,04				13,6	88	28,64	0,64
638	Компот из свежих яблок с витамином С	200	5,1		26,8	136	0,01	7			6,05	3,83	3,13	0,83
24	Салат Половнянский на раст. масле	150	6,6	8,7	15,5	172	0,03	22,62			32,14	24,82	14,73	0,87
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
	Йогурт 4,7%	125	5,6	4,7	13	125		2	0,06	0,8	86			
			35,7	34,8	147	1044	0,54	28	37,37	0,8	330	693	141,5	9
	Всего за день		60,1	61,1	253,4	1790	0,93	46	68	0,8	792	1188	198	11,2

5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
сб, реч. 2004 г.	Завтрак															
394	Жаркое по-домашнему с мясом	200	12,6	15,6	16,5	211	0,05	31,78								
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,03	0,52	0,01	1	107,89	101,09	18,83	0,62		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7		
21	Салат из свежих помидор на раст. масле	60	1,1	2,6	9,8	89	0,04	3,06			8,65	25,28	12,35	0,39		
	Для льготной категории		23,2	22,6	91,7	646	0,33	35,36	0,01		302,5	454	69	3,3		
	Обед															
148	Суп лапша домашняя	250	3,4	6,8	12,9	138	0,05	0,09	0,01		74,55	111,21	13,9	0,68		
485	Голубцы ленивые с соусом	108/25	11,9	7,5	14	132	0,09	0,58	0,23		11,18	114,12	17,71	1,25		
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	5,8	6,8	28,4	181	0,19				15,29	164	108,94	3,68		
	Хлеб	2/30	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7		
639	Компот из чернослива с витамином С	200	0,1		19	95	0,01	5			48,93	21,27	8,96	4,05		
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	80	0,6	6	19,2	74	0,02	21,63			28,85	18,89	10,13	0,37		
	Йогурт 2,5%	200	3,2	2,5	4,1	135		4	0,06	0,9	86					
			29,6	30	129	905	0,46	31,3	0,3	0,9	423,5	635	96	4,7		
	Всего за день		53,2	53	221	1551	0,79	40	0,31	1,9	726	1089	165	8		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

об. пещ. 2004 г.		Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
394	Жаркое по-домашнему с мясом	250	13,6	17,6	24,1	252	0,06	39,7			124,05	180	46,37	2,81
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,03	0,52	0,01	1	107,89	101,09	18,83	0,62
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
21	Салат из свежих помидор на раст. масле	100	1,8	4,7	26,3	148	0,06	5,1			14,42	42,13	20,58	0,65
			24,9	26,7	110	746	0,39	45,32	0,01	1	330	495	82,5	4,7
	Для льготной категории													
	Обед													
148	Суп лапша домашняя с курицей	300	4,1	7,5	14,1	166	0,06	0,11	0,01		89,46	133,45	16,68	0,82
485	Голубцы ленивые с соусом	120/25	14,7	9	16	161	0,1	0,64	0,25		12,3	125,53	19,48	1,38
297	Гречневая каша рассыпчатая	200	8,7	8,5	36,5	216	0,25				20,38	218,6	145,25	4,9
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
639	Компот из чернослива с витамином С	200	0,1		19	95	0,01	7			48,93	21,27	8,96	4,05
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	110	0,9	7	25,8	121	0,03	36,05			48,08	31,49	16,88	0,62
	Йогурт 2,5%	200	3,2	2,5	4,1	135		4	0,06	0,9	86			
			36,3	34,9	146,9	1044	0,54	47,8	0,32	0,9	462	693	115,5	6,5
	Всего за День		60,5	62	257	1790	0,93	93,12	0,33	1,9	792	1188	198	11,2

6 День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецен.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
об. рец. 2004 г.	Завтрак															
462	Тертелеи домашние с соусом	80/25	11,9	7,5	24	122	0,07	0,48	0,16		14,56	98,82	17,64	1,06		
516	Макаронны отварные	150	5	8	18,9	151	0,06				9,42	40,52	7,31	0,74		
	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07		23,23	80,18	5,01	1,04		
648	Кисель плодово - ягодный с витамином С	200			21,1	81		5			3,34	2,51	0,79	0,09		
	Булочка сдобная с маком	50	2,5	3,4	23	154	0,05		0,1		12,12					
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	75	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	Для льготной категории		28,2	23,3	117,7	647	0,39	16,48	0,23		75,32	432,71	189,48	7,72		
	Обед															
132	Рассольник ленинградский	250	3,6	5,7	19	118	0,05	7,21	5,62		31,84	66,08	15,95	0,81		
437	Гуляш из мяса с соусом	100/30	9,7	7,5	14	132	0,09	0,58	0,23		11,18	114,12	17,71	1,25		
297	Каша пшеничная	150	1,3	4,3	6,2	298	0,19	1,08	0,09	0,78	116,2	177,79	47,9	1,28		
639	Компот из кураги с витамином С	200	0,6		31,4	129	0,01	5			48,93	21,27	8,96	4,05		
51	Салат из свеклы с яблоками на раст. м.	100	4,4	9,8	11,2	70	0,02	2,5			11,5	12	7	0,3		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7		
	Всего за день		52,4	51	220,9	1551	0,78	41,01	31,85	1,3	386,15	865,16	306,53	18,35		

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб. реч. 2004 г.	Завтрак	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
462	Тертели домашние с соусом	100/25	7,2	13,2	15	187	0,09	0,6	0,2		18,2	123,52	22,05	1,33
516	Макаронны отварные	200	8,5	9,5	53	208	0,08				12,56	54,03	9,74	0,99
	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07		23,23	80,18	5,01	1,04
648	Кисель плодово - ягодный с витамином С	200			21,1	81		7			3,34	2,51	0,79	0,09
	Булочка сладкая с маком	100	2,3	0,2	16,8	154	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,05	11			9	29	40	0,5
			23,7	26	112,3	769	0,47	18,6	0,27		88,86	515,61	210,99	9,34
	Для льготной категории													
	Обед													
132	Рассолыник ленинградский	300	4,8	6,8	22,8	189	0,06	8,65	6,74		38,21	79,3	19,14	0,97
437	Гуляш из мяса с соусом	110/25	14,7	9	16	242	0,1	0,64	0,25		12,3	125,53	19,48	1,38
297	Каша пшеничная	200	10,6	6	36,6	216	0,25	1,44	0,12	1,04	154,9	237,05	63,86	1,71
639	Компот из курати с витамином С	200	3,2		14,6	89	0,01	7			48,93	21,27	8,96	4,05
51	Салат из свежлы с яблоками на раст. м.	150	6,6	12,2	16,9	135	0,03	3,75			17,25	18	10,5	0,45
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
			35,1	35,4	140,7	1021	0,46	37,89	37,92	2,3	340,31	506,7	137,92	11,65
	Всего за День		58,8	61,4	253	1790	0,93	56,49	38,19	2,3	429,17	1022,3	348,91	20,99

7 День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
сб.реч. 2004 г.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
390	Котлета из рыбы любительская	80	14	10	6,2	153	0,07	0,38	13,11		23,17	149	24,54	1,37				
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	5,8	6,8	28,4	181	0,19				15,29	164	108,94	3,68				
692	Кофейный напиток	200	0,2		15	64	0,01	0,26	0,01		53,5	39,64	6,09	0,08				
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7				
75	Икра морковная из сборника рецептов.	120	1,2	7,6	19,2	98	0,01	0,23	0,03	0,7	21,52	19,24	2,99	0,06				
			25,8	24,8	100,2	646	0,4	0,87	13,15	0,7	133,28	488,28	176,7	3,3				
Для льготной категории																		
Обед																		
139	Суп гороховый	250	5	6,5	10,1	135	0,06	5,46	5,05		24,53	72,97	20,76	0,88				
478	Картофельная запеканка с мясом	200	14	16,5	30	392	0,2	10,6	0,18	2,2	39,4	286,6	61,63	3,8				
	Сок фруктовый	200			24	88		5			36	26	22	0,6				
43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком на растит. масле	100	1,2	5,3	9,7	82	0,02	2,03			14,51	21,64	10,67	0,34				
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7				
	Йогурт 2,5 %	50	5,7	2,5	16,9	58		0,8	0,02	0,32	34,4							
			30,5	31,2	122,1	905	0,4	23,89	5,25	2,52	168,64	600,72	149,26	4,7				
	Всего за День		56,3	56	222,3	1551	0,8	24,7	18,4	3,22	301,92	1089	325,96	8				

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб. рец. 2004 г.		Масса порции	Б		Ж		У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У											
390	Завтрак Котлета из рыбы любительская	100	17,5	12,5	7,8	191	0,09	0,48	16,39					28,96	186,25	30,68	1,71
297	Гречневая каша рассыпчатая	200	8,7	8,5	36,5	241	0,25						20,38	218,6	145,25	4,9	
692	Кофейный напиток	200	0,2		15	64	0,01	0,26	0,01					53,5	39,64	6,09	0,08
75	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12							19,8	116,4	34,2	2,7
	Икра морковная из сборника рецептов.	150	1,4	8,5	23,5	121	0,02	0,29	0,04			0,87	26,9	24,05	3,73	0,08	
			29,9	29,9	119	746	0,49	1,03	16,44			0,87	149,8	495	219,5	9,47	
	Для льготной категории																
	Обед																
139	Суп гороховый	300	6	7,8	14,1	162	0,07	6,55	6,06					29,43	87,56	24,91	1,06
478	Картофельная запеканка с мясом	250	17	17,6	46,3	463	0,25	13,25	0,23			2,75	49,25	338,25	77	4,75	
	Сок фруктовый	200			24	88							36	26	22	0,6	
43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком на растит. масле	150	1,8	6,9	14,6	123	0,03	3,05					21,77	32,46	16,01	0,51	
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12						19,8	116,4	34,2	2,7	
	Йогурт 2,5 %	50	5,7	2,5	16,9	58		0,8	0,02			0,32	34,4				
			35,1	35,2	147,3	1044	0,47	23,65	6,31			3,07	190,65	693	174,12	9,62	
	Всего за день		65	65,1	266,3	1790	0,93	24,68	22,71			3,94	340,45	1188	393,62	19,09	

8

День: Среда

Неделя: вторник

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецепт. 2004 г.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																	
334	Макаронны запеченные с сыром	200	11,7	16,7	18,5	216	0,23	13,51	0,25				37,87	210,73	56,39	2,75		
692	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	9,4	137		1,06					2,47	1,07	0,7	0,05		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12						19,8	116,4	34,2	2,7		
78	Икра свекольная из сборника рецептов.	80	1,1	1,6	14,3	64	0,02	17,98	0,14	2,98			19,36	20,27	8,83	0,52		
	Мандарины	100	1,4		18,8	79	0,04	10					8	28	42	0,6		
	Для льготной категории		21,3	22,3	92,4	646	0,41	42,55	0,39	2,98			87,5	376,74	142,12	6,62		
	Обед																	
134	Суп крестьянский с крупой	250	8,1	10,3	35,4	185	0,09	6,9	5,05				29,6	58,7	17,71	0,75		
482	Запеканка из печени с соусом	100/25	8,2	10,9	10,3	102	0,17	0,7		0,24			5	379	20	6,4		
297	Рис отварной	150	3,4	2,9	11,8	115	0,06						9,42	40,52	7,31	0,74		
48	Салат "Радость"	100	1	3,5	19,6	174	0,03	15,18	0,09	2,01			21,53	16,71	9,9	0,68		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12						19,8	116,4	34,2	2,7		
	Молоко	200	2,8	2	20	179		3,2	0,09	1,28			137,6					
	Всего за День		49,4	52,3	220,9	1551	0,88	68,53	5,62	6,51			310,45	988,07	231,24	17,89		

День: Среда

Неделя: вторник

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

об. реч. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
334	Макароньы запеченые с сыром	250	15	20,1	22,8	273	0,26	15,35	0,29		43,04	239,46	64,07	3,13
692	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	9,4	137		1,06			2,47	1,07	0,7	0,05
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
78	Икра свекольная из сборника рецептов.	100	1,8	2,1	23,8	107	0,03	29,97	0,23	3,7	32,27	33,78	14,72	0,87
	Мандарины	100	1,4		18,8	79	0,04	10			8	28	42	0,6
	Для льготной категории		25,3	26,2	106,2	746	0,45	56,38	0,52	3,7	105,58	418,71	155,69	7,35
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой	250	8,1	8,3	20,4	185	0,09	6,9	5,05		29,6	58,7	17,71	0,75
482	Запеканка из печени с соусом	120/30	12,1	13,6	26,9	196	0,2	0,84	0,29		6	454,8	24	7,68
297	Рис отварной	200	4,2	6,4	18,7	160	0,08				12,56	54,03	9,74	0,99
48	Салат "Радость"	100	1	3,5	5,6	174	0,03	15,18	0,09	2,01	21,53	16,71	9,9	0,68
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
	Молоко	200	3,8	2	7	179		3,2	0,9	1,28	137,6			
			33,8	34,2	146,5	1044	0,52	26,12	6,33	3,29	227,09	700,64	95,55	12,8
	Всего за день		59,1	60,4	252,7	1790	0,97	82,5	6,85	6,99	332,67	1119,4	251,24	20,15

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
об.реч. 2004 г.	Завтрак																		
488	Голени куриные тушеные	100	7,9	9,6	22	98		0,21	0,01					81,67	42				
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	3,2	6,8	15,4	181	0,07	0,38	13,11					23,17	149	24,54	1,37		
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,03							11,33	73,08	23,87	0,53		
17	Хлеб	45	3,6	0,3	27,8	106	0,01	0,26	0,01					53,5	39,64	6,09	0,08		
	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,4	1,3	17,8	106	0,09							14,85	87,3	25,65	2,03		
	Для льготной категории		21	22	111,2	687	0,25	11,85	13,13					193,52	420,02	120,15	4,51		
	Обед																		
111	Борщ по - сибирски	250	4,9	6,7	13,3	122	0,04	6,38	5,05					38,79	57,16	22,37	0,77		
485	Голубцы ленивые с соусом	108/25	11,9	7,5	14	132	0,02	33,36	0,38	0,11				26,93	19,26	10,56	0,37		
297	Каша пшеничная	150	4,6	4,5	25,5	183	0,19	1,08	0,09	0,78				116,2	177,79	47,9	1,28		
	Молоко 3,5%	200	3,4	3,5	17,4	198	0,06	1,09	0,04					226,8	170,1	26,46	0,12		
22	Салат из свежих помидор, яблоками на растит. масле	100	0,9	7,4	8,2	79	0,03	2,6						11,7	12	7	0,35		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12							19,8	116,4	34,2	2,7		
	Всего за день		30,3	30	109,8	864	0,46	44,51	5,56	0,89				440,22	552,71	148,49	5,59		
			51,3	52	221	1551	0,71	56,36	18,69	0,89				633,74	972,73	268,64	10,1		

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.реч. 2004 г.		Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
488	Голени куриные тушеные	150	8,9	9,5	22,5	147		0,28	0,02		105	54		
297	Гречневая каша рассыпчатая	180	4,8	10,2	18,1	199	0,09	0,48	16,39		28,96	186,25	30,68	1,71
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,04				13,6	88,01	28,64	0,64
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,01	0,26	0,01		53,5	39,64	6,09	0,08
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,1	1,3	17,8	106	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
			24,3	25,4	118	798	0,26	1,02	16,42		220,86	484,3	99,61	5,13
	Для льготной категории													
	Обед													
111	Борщ по - сибирски	300	6,9	7,4	19,8	149	0,05	7,82	6,19		47,53	70,03	27,37	0,94
485	Голубцы ленивые с соусом	120/25	12,2	9	16	161	0,02	33,36	0,38	0,11	26,93	19,26	10,56	0,37
297	Каша пшеничная	200	6,9	6,7	38,2	215	0,25	1,44	0,12	1,04	154,9	237,05	63,86	1,71
	Молоко 3,5%	200	3,4	3,5	17,4	198	0,06	1,09	0,04		226,8	170,1	26,46	0,12
21	Салат из свежих помидор, яблоками на растит. масле	150	1,4	11,1	12,3	119	0,05	3,9			17,55	18	10,5	0,53
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
			35,4	36	135,1	992	0,55	47,61	6,73	1,15	493,51	630,84	172,95	6,37
	Всего за день		59,7	61,4	253,1	1790	0,81	48,63	23,15	1,15	714,37	1115,1	272,56	11,5

11 День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецен.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)							МИНИРАЛЫНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
66 рец. 2004 г.	Завтрак																	
342	Омлет натуральный с сыром	150	8,2	3,2	28,3	220	0,2	10,6	0,18	2,2	39,4	286,6	61,6	3,8				
	Соусика - мини для детского питания	100	10	15,3	34,6	246	0,02	2,03			14,51	21,64	10,67	0,34				
71	Винегрет овощной	100	1,2	3,5	9,7	82	0,02	2,03			14,51	21,64	10,67	0,34				
692	Кофейный напиток	200	0,2		15	64	0,01	0,26	0,01		53,5	39,64	6,09	0,08				
	Мандарины	190	4,2		19,4	98	0,06	15			12	42	63	0,9				
	Для льготной категории		23,6	22	92	646	0,44	43,76	0,48	2,7	165,13	499,27	184,76	12,25				
	Обед																	
151	Суп картофельный с пшеном	250	3,8	6,8	12,9	138	0,04	6,21	4,82		32,84	67,48	15,95	0,71				
437	Гуляш из мяса с соусом	100/25	9,7	7,5	14	132	0,09	0,58	0,23		11,18	114,12	17,71	1,25				
297	Гречневая каша рассыпчатая	150	5,8	6,8	28,4	181	0,19				15,29	164	108,94	3,68				
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7				
639	Компот из яблок с витамином С	200	0,1		19	95	0,01	0,06			48,93	21,27	8,96	4,05				
	Салат из свежей капусты с раст. маслом	80	0,6	6	19,2	74	0,02	21,63			28,85	18,89	10,13	0,37				
43	Йогурт питьевой 2,5%	200	3,2	2,5	4,1	134		3,2	0,09	1,28	137,6							
			27,8	30	129	904	0,54	12,35	5,14	1,28	287,44	506,77	196,76	13,15				
	Всего за День		51,4	52	221	1550	0,98	56,11	5,62	3,98	452,57	1006	381,52	25,4				

11 День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

ед. изм. 2004 г.		Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
342	Завтрак Омлет натуральный с сыром	200	10,9	4,3	37,7	293	0,25	13,25	0,23	2,75	49,25	338,25	77	4,75
	Соусика - мини для детского питания	120	12	18,4	41,5	295	0,01	0,06			48,93	21,27	8,96	4,05
71	Винегрет овощной	100	1,2	3,5	9,7	82	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
692	Кофейный напиток	200	0,2		15	64	0,01	0,26	0,01		53,5	39,64	6,09	0,08
	Мандарины	190	4,2		19,4	98	0,12	30			24	84	126	1,8
			28,5	26,2	108,3	768	0,58	73,48	0,73	3,58	216,98	614,92	274,49	14,63
	Для льготной категории													
	Обед													
151	Суп картофельный с пшеном	300	3,4	7,5	15,3	167	0,05	7,45	5,78		39,41	80,98	19,14	0,85
437	Гуляш из мяса с соусом	110/25	10,4	9,5	19	161	0,1	0,64	0,25		12,3	125,53	19,48	1,38
297	Гречневая каша рассыпчатая	200	8,7	8,5	36,5	241	0,25				20,38	218,6	145,25	4,9
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
639	Компот из изюма с витамином С	200	0,1		19	95	0,01	0,06			48,93	21,27	8,96	4,05
43	Салат из свежей капусты с раст. маслом	80	0,6	6	19,2	74	0,03	36,05			48,08	31,49	16,88	0,62
	Йогурт питьевой 2,5%	200	3,2	2,5	4,1	134		3,2	0,09	1,28	137,6			
			31	34,4	144,5	1022	0,66	14,8	6,12	1,28	311,12	598,03	243,53	15,02
	Всего за день		59,5	60,6	252,8	1790	1,24	73,48	6,85	4,86	528,1	614,92	518,07	29,65

12

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)					МИНИРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
сб,реп. 2004 г.	Завтрак															
451	Котлета из мяса	80	6,6	9	20,3	168		0,28	0,02		105	54				
534	Капуста тушеная	150	8	7	28,6	218	0,1	0,37	0,01		79,29	139,36	8,84	1,44		
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,03	0,52	0,01	1	107,89	101,09	18,83	0,62		
78	Икра морковная из сборника рецептов.	60	3,1	2,8	15,7	64	0,06	14,9	0,008	0,01	42,1	65,3	34,3	1,9		
	Для льготной категории		22,6	22,8	92,8	646	0,19	16,07	0,048	1,01	334,28	359,75	61,97	3,96		
	Обед															
139	Суп гороховый	250	5	6,5	10,1	135	0,06	5,46	5,05		24,53	72,97	20,76	0,88		
478	Картофельная запеканка с мясом	200	14	16,5	30	392	0,2	10,6	0,18	2,2	39,4	286,6	61,63	3,8		
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7		
639	Компот из шиповника с витамином С	200	0,6		31,4	129	0,01	5			48,93	21,27	8,96	4,05		
20	Салат из свежих овощей на раст. масле	100	4,4	5,8	25,3	98	0,02	2,5			11,5	12	7	0,3		
	Всего за день		51,2	52	221	1550	0,52	29,9	5,35		460,44	783,86	180,15	13,8		
			28,6	29,2	128,2	904	0,33	13,83	5,3		126,16	424,11	118,18	9,84		

12 День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Наименование	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
451	Котлета из мяса	120	6,6	11	22,3	168		0,28	0,02		105	54		
534	Капуста тушеная	200	9,9	9,2	39,4	299	0,13	0,46	0,01		99,11	174,2	11,05	1,8
693	Какао на молоке	200	4,9	4	28,2	196	0,03	0,52	0,01	1	107,89	101,09	18,83	0,62
78	Икра морковная из сборника рецептов.	100	5	5	18,2	83	0,1	24,83	0,01	0,01	70,17	108,83	57,17	3,17
			26,4	29,2	108,1	746	0,26	26,09	0,05	1,01	382,17	438,12	87,05	5,59
Для льготной категории														
Обед														
139	Суп гороховый	300	6	7,8	14,1	162	0,07	6,55	6,06		29,43	87,56	24,91	1,06
478	Картофельная запеканка с мясом	250	17	17,6	46,3	463	0,25	13,25	0,23	2,75	49,25	338,25	77	4,75
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
639	Компот из шиповника с витамином С	200	0,6		31,4	129	0,01	7			48,93	21,27	8,96	4,05
20	Салат из свежих овощей на раст масле	150	4,1	6,2	21,6	141	0,03	3,75			17,25	18	10,5	0,45
			32,3	32	144,8	1045	0,38	18,29	6,35		139,72	472,17	132,26	10,43
	Всего за день		58,7	61,2	252,9	1791	0,64	44,38	6,4	1,01	521,89	910,29	219,31	16,02

13
 День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецен.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)										МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
400	Рыба тушёная с овощами	100/25	11,4	11,8	24,8	231	0,07	1,4													
297	Рис отварной	150	3,4	2,9	11,8	115	0,02	15,08													
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	75	0,06														
692	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		15	64															
		40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07												
			23,8	19,1	82,3	549	0,33	34,35													
Для льготной категории																					
Обед																					
111	Борщ по-сибирски	250	4,4	6,2	14,3	161	0,04	6,38	5,05												
454	Котлета по-хлыновски с соусом	100/25	6	7,2	14,5	142	0,09	0,12	0,19												
516	Макаронны отварные	150	6	7,5	45	238	0,05														
638	Компот из свежих яблок с витамином С	200	4,6	0,4	31,4	150	0,01	5													
	Хлеб	60	1,2		25,6	126	0,12														
	Икра кабачковая	100	2,2	8,1	7,9	88	0,1	24,83	0,01	0,01											
			24,4	29,4	138,7	905	0,43	36,33	5,32	0,01											
	Всего за День		48,2	48,5	221	1454	0,76	70,68	5,32	0,01	295,68	900,67	303,64	15,46							

13

День:

среда

Неделя:

Третья

Сезон:

Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

об. рещ. 2004 г.		Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
400	Рыба тушёная с овощами	120/25	13,1	12,8	26,8	267	0,08	1,68			37,32	184,96	34,98	0,85
297	Рис отварной	200	5,3	3,8	13,7	153	0,16	14,56			53,6	117,2	39,97	1,47
	Хлеб	30	2,3	0,2	15,7	75	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35
692	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2		15	64		7			3,34	2,51	0,79	0,09
	Яйцо варёное	40	6,5	4,2	15	64	0,02		0,07		23,23	80,18	5,01	1,04
	Апельсины	200	2,2		25	209	0,08	20			16	56	84	1,2
			29,6	21	111,2	746	0,42	46,62			144,35	454,94	194,62	5,53
	Для льготной категории													
	Обед													
111	Борщ по-сибирски	300	5,5	7,6	19,2	165	0,05	7,82	6,19		47,53	70,03	27,37	0,94
454	Котлета по-хлыновски с соусом	120/25	7,1	8,5	12,6	154	0,11	0,15	0,24		21,4	159,17	29,7	2,15
516	Макаронны отварные	180	8,5	9,5	53	272	0,06				16,32	42,35	7,69	0,79
638	Компот из свежих яблок с витамином С	200	4,6	0,4	31,4	150	0,01	7			6,05	3,83	3,13	0,83
	Хлеб	60	1,2		25,6	126	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
	Икра кабачковая	150	3,6	8,2	9,2	114	0,15	37,24	0,02	0,02	105,25	163,24	85,75	4,76
			30,5	34,2	170	1044	0,52	52,21	6,52	0,02	239,58	635,2	192,85	13,21
	Всего за День		59	61	281,2	1790	0,94	98,83	6,52	0,02	383,93	1090,1	387,47	18,74

День: Четверг
 Неделя: Третья
 Сезон: Осенне-зимний-весенний период

Возрастная категория: 7 лет по 11 лет

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	ценность
						(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
сб.реп. 2004 г.	<u>Завтрак</u>					
439	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	26	16,8	36,1	400
692	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	9,4	137
	Хлеб	50	3,87	0,33	26,17	125
			32,37	20,73	71,67	662
	<u>Для льготной категории</u>					
	<u>Обед</u>					
157	Солянка по -домашнему	250	8,1	7,3	20,4	183
482	Запеканка из печени с соусом	100/30	9,6	10,6	17,9	126
516	Макароны отварные	150	6	7,5	45	238
49	Салат из свежей моркови с изюмом на раст.масле	100	1	3,5	5,6	74
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150
	Чудо-молоко 2/%	200	2,8	2	7	134
			32,1	31,3	127,3	905
	Всего за день		53,4	53,6	219,7	1551

День: Четверг
 Неделя: Третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

сб.реп. 2004 г.	<u>Завтрак</u>	Масса порции	Б	Ж	у	Энергетическая ккал
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/15	31,4	20,4		490
692	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	9,4	137
	Хлеб	50	3,87	0,33	26,17	125
			37,77	24,33	106	752
	<u>Для льготной категории</u>					
	<u>Обед</u>					
157	Солянка по -домашнему	250	6,1	7,3	22,4	185
482	Запеканка из печени с соусом	120/30	12,1	12,6	26,9	195
516	Макароны отварные	200	8,5	9,5	53	306
49	Салат из свежей моркови с изюмом на раст.масле	100	1	3,5	5,6	74
	Хлеб	60	4,6	0,4	31,4	150
	Чудо-молоко 2/%	200	2,8	2	7	134
			35,1	35,3	146,3	1044
	Всего за день		60,4	61,5	252,5	1790