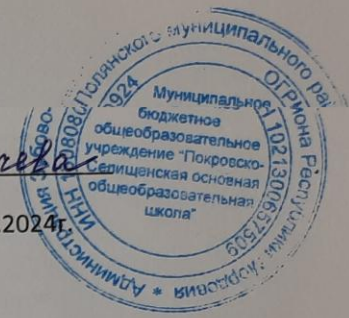


«Утверждено»

Директор школы: *Полкачева*

/Л.М.Полкачева/ 28.02.2024г.



Примерное двенадцатидневное меню питания  
учащихся МБОУ « Покровско-Селищенская ООШ »  
на 2023-2024 учебный год.

Сезон: весенне-летний. Возрастная категория – 12-18 лет.

День 1  
Понедельник  
Весенне-летний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/квал. эк. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		бруттог	неттог	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша рисовая молочная	210/5		3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
№168 СР 2010	рис длинозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3					0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2							
	какао	6	6											
	молоко	200	200											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
№424 СР 2005	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			17,11	35,93	217,22	432,59	1,47	10,01	262	162,97	228,66	55,53	4,79
<b>Обед</b>														
	Салат из свеклы	100		1,43	6,09		93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
№33 СР 2005	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6											
	Суп картофельный с рыбными консервами	250		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
№87 СР 2010	картофель	87,5-116,7	70											
	морковь	20,3-21,7	16,25											
	лук	9,5	7,5											
	масло растительное	3,8	3,8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длинозерный	5	5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№608 СР 2005	Шницель куриный	100		15,15	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	25	39	142	28	1,5
	мясо птицы	81,25	73,75											
	молоко	16	12											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	8,2	8,2											
	сухари панировочные	9,5	9,5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
№688 СР 2005	макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			37,42	31,33	137,45	972,57	0,44	7,608	65	111,64	464,88	140,07	6,77
	Всего за завтрак и обед			54,53	67,26	354,67	1405,16	1,91	17,618	327	274,61	693,54	195,6	11,56
<b>Полдник</b>														
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	15		1,125	1,47	11,16	62,55	0,01	0,01		1,5	4,35	13,5	0,315
	Всего за полдник			3,25	1,48	40,86	190,55	0,61	0,07	46	1,5	27,35	36,5	0,815
	Всего за день			57,78	68,74	395,53	1595,71	2,52	17,688	373	276,11	720,89	232,1	12,375





№511 CP 2005	масло сливочное	12	12											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло растительное	8	8											
№694 CP 2005	<b>Картофельные пюре</b>	<b>200</b>		<b>4,08</b>	<b>6,4</b>	<b>27,26</b>	<b>183</b>	<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>34</b>	<b>49,3</b>	<b>115,46</b>	<b>37</b>	<b>1,34</b>
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый+ вит. С</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8,8</b>	<b>1,8</b>
	Сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			26,9	19,91	110,58	748,6	0,56	53,33	59	194,07	484,57	158,53	7,75
	Всего за завтрак и обед			50,564	43,56	259,085	1560,083	10,415	68,41	59,19	477,759	809,055	253,82	14,612
<b>Полдник</b>														
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Пряник	15		0,59	4,59	9,38	81,15							
	Всего за полдник			6,39	9,59	17,38	187,15	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Всего за день			56,954	53,15	276,465	1747,233	10,495	68,75	60,59	517,759	1049,06	433,82	14,812





№688 СР 2005	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			40,87	39,34	131,61	1059,77	0,6	25,478	28,12	137,63	324,81	147,59	9,72
	Всего за обед и завтрак			65,454	58,51	261,125	1825,673	1,025	41,468	58,87	550,189	768,265	268,54	16,692
				Полдник										
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Печенье	15		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за полдник			3,05	3,24	25,18	143,1	0,03	0,05	0,1	5	31,1	44,2	0,65
	Всего за день			68,504	61,75	286,305	1968,773	1,055	41,518	58,97	555,189	799,365	312,74	17,342



День 4  
четверг  
Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак												
	<b>Омлет натуральный</b>	.200		18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91
№438 СР 2005	яйцо	156,6	156,6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированая	0,1	0,1											
№41 СР 2005	<b>Сыр</b>	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	сыр	15	15											
№951 СР 2005	<b>Кофейный напиток</b>	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
№847 СР 2005	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2
	Помидор	100		2,2	0,4	7,6	48	0,12	50	0	28	40	52	1
	<b>Всего за завтрак</b>			30,637	35,363	69,59	713,98	0,382	60,582	491,91	404,687	569,05	114,3	8,119
		Обед												
	<b>Салат из свежих огурцов и помидоров</b>	100		0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,61	16,26	0,74
	помидоры	56,5	48											
	огурцы	43,8	35											
	лук	15	12,6											
	масло растительное	6	6											
№170 СР 2005	<b>Борщ из свежей капусты</b>	250		1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	свекла	50-53,3	40											
	капуста	25	20											
	картофель	25-33,3	21,3											
	лук	12	9,6											
	томатная паста	7,5	7,5											
	масло сливочное	5	5											
	сахарный песок	2,5	2,5											
	лимонная кислота	4	4											
	соль йодированая	0,2	0,2											
	мясо птицы	32,4	32,4											
	морковь	12,5-13,3	10											
	№436 СР 2005	<b>Жаркое по-домашнему</b>	230		21,29	23,78	21,79	387,7	0,13	8,88	15	10,1	210,63	55,83
мясо птицы		140,6	103,83											
картофель		174,8	131,4											
лук		15,8	13,14											
томатная паста		7,89	7,89											
масло растительное		7,89	7,89											
соль йодированая		0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216

сок фруктовый	200	200											
Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
Всего за обед			31,37	35,79	214,23	851,1	0,432	36,05	15	105,55	437,86	167,77	9,816
Всего за завтрак и обед			62,007	71,153	283,82	1565,08	0,814	96,632	506,91	510,237	1006,9	282,07	17,935
<b>Полдник</b>													
Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
кисель концентрат	24	24											
сахарный песок	10	10											
Печенье	15		1,125	1,47	11,16	62,55	0,01	0,01		1,5	4,35	13,5	0,315
Всего за полдник			2,485	1,47	40,18	178,74	0,01	0,01	0	11,4	22,83	13,5	0,345
Всего за день			64,492	72,623	324	1743,82	0,824	96,642	506,91	521,637	1029,7	295,57	18,28





№307 СР 2005	Котлета куриная под соусом	100/50		15	14	11,5	300	0,01	0,75	0,07	125	271	20	1
	куриное филе	136,2	75											
	хлеб пшеничный	13	13											
	молоко	18	18											
	сухари панировочные	7	7											
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3											
	мука	0,52	0,52											
	томатная паста	0,1	0,1											
	морковь	0,1	0,1											
	лук	0,24	0,24											
	соль йодированная	0,1	0,1											
сахарный песок	0,15	0,15												
№694 СР 2005	Картофельные пюре	200		4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
	картофель	213-285	128											
	молоко	30	30											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + Вн	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			28,59	32,54	122,17	955,26	0,55	39,788	34,07	250,28	632,38	169,26	5,72
	Всего за завтрак и обед			58,504	56,63	238,815	1778,223	0,96	40,778	184,82	685,304	1144,615	266,51	10,122
				Полдник										
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Пряник	15		0,59	4,59	9,38	81,15							
	Всего за полдник			1,59	4,6	39,08	209,15	0,6	0,06	46	0	23	23	0,5
	Всего за день			60,094	61,23	277,895	1987,373	1,56	40,838	230,82	685,304	1167,615	289,51	10,622



День 6  
суббота  
Весенне-летний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№168 СР 2010	Каша рисовая молочная	210/5		3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
	рис длиннозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№959 СР 2005	Кваво на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	кваво	6	6											
	молоко	200	200											
	сахарный песок	10	10											
№424 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			17,11	35,93	217,22	432,59	1,47	10,01	262	162,97	228,66	55,53	4,79
<b>Обед</b>														
№33 СР 2005	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6											
№87 СР 2010	Суп картофельный с рыбными консервами	250		6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	картофель	87,5-116,7	70											
	морковь	20,3-21,7	16,25											
	лук	9,5	7,5											
	масло растительное	3,8	3,8											
	консервы "сайра"	40	40											
	рис длиннозерный	5	5											
№608 СР 2005	Шницель куриный	100		15,15	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	25	39	142	28	1,5
	мясо птицы	81,25	73,75											
	молоко	16	12											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	8,2	8,2											
	сухари панировочные	9,5	9,5											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											
№688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											
	макаронные изделия	68	68											
	масло сливочное	7	7											
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
Всего за обед			37,42	31,33	137,45	972,57	0,44	7,608	65	111,64	464,88	140,07	6,77	
Всего за завтрак и обед			54,53	67,26	354,67	1405,16	1,91	17,618	327	274,61	693,54	195,6	11,56	
<b>Полдник</b>														
Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46			23	23	0,5
Печенье	15		1,125	1,47	11,16	62,55	0,01	0,01		1,5	4,35	13,5	0,315	
Всего за полдник			3,25	1,48	40,86	190,55	0,61	0,07	46	1,5	27,35	36,5	0,815	
Всего за день			57,78	68,74	395,53	1595,71	2,52	17,688	373	276,11	720,89	232,1	12,375	



День 7  
Понедельник  
Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№100 СР 2005	Каша геркулесовая молочная	200		6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	30,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок масло сливочное	4 5	4 5											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№847 СР 2005	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	6	6											
	молоко	200	200											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№13 СР 2005	Салат из свежих огурцов	100		0,76	6,09	2,38	0,03	9,5	0	0	21,85	10,02	13,3	0,57
	огурец	118,8	95											
	растительное масло	6	6											
<b>Всего за завтрак</b>				<b>14,689</b>	<b>37,216</b>	<b>94,22</b>	<b>687,062</b>	<b>9,791</b>	<b>11,55</b>	<b>118,082</b>	<b>344,609</b>	<b>453,55</b>	<b>58,524</b>	<b>4,306</b>
<b>Обед</b>														
№33 СР 2005	Салат из свеклы	100		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	свекла столовая	121,6-130,2	95											
	масло растительное	6	6											
№269 СР 2005	Уха "Ростовская"	250		8,25	3	12,4	84,8	0,12	8,12	28,12	44,25	121,4	30	1,12
	рыба свежая	40	39,1											
	картофель	74,4	74,4											
	лук	9,4	9,4											
	масло сливочное	3,1	3,1											
	лук зеленый	3,5	3,5											
	соль йодированая	0,3	0,3											
№591 СР 2005	Гуляш мясной	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	мясо птицы	139	102,6											
	морковь	15	15											
	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированая	0,3	0,3											
	томатная паста	12	12											
Каша рассыпчатая (гречка)		200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26



№679 СР 2005	крупa гречневая	80,8	80,8											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	7	7											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>46,06</b>	<b>32,97</b>	<b>133,45</b>	<b>903,3</b>	<b>0,742</b>	<b>141,94</b>	<b>28,14</b>	<b>139,39</b>	<b>758,06</b>	<b>227,98</b>	<b>12,316</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>60,749</b>	<b>70,186</b>	<b>227,67</b>	<b>1590,362</b>	<b>10,533</b>	<b>153,49</b>	<b>146,222</b>	<b>483,999</b>	<b>1211,6</b>	<b>286,504</b>	<b>16,622</b>
	<b>Полдник</b>													
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	чай листовой	1	1											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
	<b>Пряник</b>	<b>15</b>		<b>0,59</b>	<b>4,59</b>	<b>9,38</b>	<b>81,15</b>							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,024</b>	<b>4,59</b>	<b>22,105</b>	<b>127,183</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>61,773</b>	<b>74,776</b>	<b>249,775</b>	<b>1717,545</b>	<b>10,553</b>	<b>153,57</b>	<b>146,222</b>	<b>487,093</b>	<b>1214,4</b>	<b>287,054</b>	<b>16,624</b>

День 8  
Вторник  
Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№467 СР 2005	Суп молочный (гречневый)	200		5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13
	молоко	140	140											
	крупа гречневая	16	16											
	сахар	1,6	1,6											
	масло сливочное	2	2											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	1	1											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№424 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№847 СР 2005	Яйцо отварное	1шт		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Груши	150		0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		19,575	16,5	13,5	3,3
	<b>Всего за завтрак</b>			16,904	28,45	69,945	596,713	0,285	15,99	268,6	239,569	325,615	84,68	6,552
<b>Обед</b>														
№15 СР 2005	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84
	помидоры	84,7	72											
	лук	28,8	24,2											
	масло растительное	6	6											
№197 СР 2005	Рассольник петербургский	250		2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94
	картофель	100-125	80											
	рис	5	5											
	лук	6	5											
	морковь	12,5-13,3	10											
	огурцы соленые	13,4	13,4											
	масло растительное	5	5											
	сметана	4	4											
	мясо птицы	32,4	32,4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№304 СР 2005	Плов из птицы	260		25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,37	2,74
	цыпленок бройлер	174,7	125,3											
	масло сливочное	10	10											
	морковь	20-21,6	16,3											
	лук	13,8	11,3											
	томатная паста	8,8	8,8											
	рис	57,5	57,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№870 СР 2005	Кисель ягодный+ Вит. С	200		0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0
	кисель концентрат	24	24											
	сахарный песок	10	10											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			35,06	33,5	134,22	966,28	0,41	29,373	60	122,43	473,81	149,59	7,12
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			51,964	61,95	204,165	1562,993	0,695	45,363	328,6	361,999	799,425	234,27	13,672
<b>Полдник</b>														
	Снежок	200		5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
	Печенье	15		1,125	1,47	11,16	62,55	0,01	0,01		1,5	4,35	13,5	0,315
	<b>Всего за полдник</b>			6,925	6,47	19,16	168,55	0,09	0,35	1,4	41,5	244,35	193,5	0,515
	<b>Всего за день</b>			58,889	68,42	223,325	1731,543	0,785	45,713	330	403,499	1043,775	427,77	14,187





№244 СР 2005	масло растительное	4	4											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№694 СР 2005	<b>Картофельные пюре</b>	<b>230</b>		<b>4,28</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>200</b>	<b>0,21</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	<b>51</b>	<b>117</b>	<b>39</b>	<b>1,5</b>
	картофель	223-296	130											
	молоко	40	40											
	масло сливочное	7	7											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Сок фруктовый+ Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>24,43</b>	<b>16,89</b>	<b>114,76</b>	<b>723,88</b>	<b>0,682</b>	<b>36,88</b>	<b>39,75</b>	<b>140,65</b>	<b>437,36</b>	<b>159,12</b>	<b>6,986</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>39,334</b>	<b>31,31</b>	<b>176,215</b>	<b>1157,523</b>	<b>0,827</b>	<b>52,07</b>	<b>198,79</b>	<b>346,48</b>	<b>663,485</b>	<b>192,56</b>	<b>12,208</b>
	<b>Полдник</b>													
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02
	Пряник	15		0,59	4,59	9,38	81,15							
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,39</b>	<b>4,89</b>	<b>12,24</b>	<b>99,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>0,02</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>40,724</b>	<b>36,2</b>	<b>188,455</b>	<b>1256,673</b>	<b>0,837</b>	<b>52,1</b>	<b>198,89</b>	<b>348,48</b>	<b>685,885</b>	<b>209,76</b>	<b>12,228</b>





№336 СР 2005	масло растительное	7	7											
	морковь	5-5,2	4											
	лук	9,6	8											
	томатная паста	12	12											
	мука	2,4	2,4											
	сахарный песок	6	6											
	соль йодированная	0,2	0,2											
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + Вит. С</b>	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			29,96	29,77	153,89	1004,52	0,72	60,068	70,75	162,7	431,3	318,96	9,01
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			57,117	60,703	223,48	1663,9	1,092	120,54	523,662	435,387	925,345	428,01	16,979
	<b>Полдник</b>													
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	15		1,125	1,47	11,16	62,55	0,01	0,01		1,5	4,35	13,5	0,315
	<b>Всего за полдник</b>			2,125	1,48	40,86	190,55	0,61	0,07	46	1,5	27,35	36,5	0,815
	<b>Всего за день</b>			59,242	62,183	264,34	1854,45	1,702	120,61	569,662	436,887	952,695	464,51	17,794





№694 СР 2005	<b>Картофельные пюре</b>	230		4,28	7	30	200	0,21	25	36	51	117	39	1,5	
	картофель	223-296	130												
	молоко	40	40												
	масло сливочное	7	7												
	соль йодированная	0,2	0,2												
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + Вит</b>	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18	
	сухофрукты	20	20												
	сахарный песок	20	20												
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	<b>Хлеб ржаной</b>	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	<b>Всего за обед</b>			30,69	25,44	124,58	853,55	0,62	46,128	62,28	188,59	477,71	141,6	6,2	
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			61,004	49,93	251,025	1676,513	1,06	57,118	213,03	636,664	1000,945	247,85	12,802	
<b>Полдник</b>															
№870 СР 2005	<b>Кисель</b>	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03	
	кисель концентрат	24	24												
	сахарный песок	10	10												
	<b>Пряник</b>	15		0,59	4,59	9,38	81,15								
	<b>Всего за полдник</b>			1,95	4,59	38,4	197,34				9,9	18,48		0,03	
	<b>Всего за день</b>			62,954	54,52	289,425	1873,853	1,06	57,118	213,03	646,564	1019,425	247,85	12,832	



День 12

Суббота

Весенне-летний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эи. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200		6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	30,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
	масло сливочное	5	5											
№100 СР 2005														
	<b>Масло сливочное</b>	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 СР 2005	масло сливочное	20	20											
№847 СР 2005	<b>Яблоко</b>	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	13,05	11	9	2,2
	<b>Какао на молоке</b>	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	6	6											
	молоко	200	200											
№959 СР 2005	сахарный песок	10	10											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	100		0,76	6,09	2,38	0,03	9,5	0	0	21,85	10,02	13,3	0,57
	огурец	118,8	95											
№13 СР 2005	растительное масло	6	6											
	<b>Всего за завтрак</b>			14,689	37,216	94,22	687,062	9,791	11,55	118,082	344,609	453,55	58,524	4,306
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из свеклы</b>	100		0,86	3,65	5,05	56,34	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
	свекла столовая	121,6-130,2	95											
№33 СР 2005	масло растительное	6	6											
	<b>Уха "Ростовская"</b>	250		8,25	3	12,4	84,8	0,12	8,12	28,12	44,25	121,4	30	1,12
	рыба свежая	40	39,1											
	картофель	74,4	74,4											
	лук	9,4	9,4											
	масло сливочное	3,1	3,1											
	лук зеленый	3,5	3,5											
№269 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	<b>Гуляш мясной</b>	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	мясо птицы	139	102,6											
	морковь	15	15											
	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											
	соль йодированная	0,3	0,3											
№591 СР 2005	томатная паста	12	12											
	<b>Каша рассыпчатая (гречка)</b>	200		9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26

26

№679 СР 2005	крупa гречневая	80,8	80,8											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	7	7											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>			<b>46,06</b>	<b>32,97</b>	<b>133,45</b>	<b>903,3</b>	<b>0,742</b>	<b>141,94</b>	<b>28,14</b>	<b>139,39</b>	<b>758,06</b>	<b>227,98</b>	<b>12,316</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>60,749</b>	<b>70,186</b>	<b>227,67</b>	<b>1590,362</b>	<b>10,533</b>	<b>153,49</b>	<b>146,222</b>	<b>483,999</b>	<b>1211,6</b>	<b>286,504</b>	<b>16,622</b>
				<b>Полдник</b>										
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
		чай листовой	1	1										
		сахарный песок	15	15										
		лимон свеж	7	7										
		<b>Пряник</b>	<b>15</b>		<b>0,59</b>	<b>4,59</b>	<b>9,38</b>	<b>81,15</b>						
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,024</b>	<b>4,59</b>	<b>22,105</b>	<b>127,183</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>61,773</b>	<b>74,776</b>	<b>249,775</b>	<b>1717,545</b>	<b>10,553</b>	<b>153,57</b>	<b>146,222</b>	<b>487,093</b>	<b>1214,4</b>	<b>287,054</b>	<b>16,624</b>



