УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тинская средняя школа №1»

_____ Н.В. Михед

Пр. № 4 от « 05 » апреля 2021г.

МБОУ " ТИНСКАЯ СШ №. 1"

Подписан: МБОУ "ТИНСКАЯ СШ № 1"
DN: OID.1.2.840.113549.1.9.2=2428002895-242801001-004900770043, E=vitalii_guryanov@mail.ru, ИНН=002428002895, СНИЛС=04900770043, ОГРН=1022400759622, T=Директор, O="МБОУ "ТИНСКАЯ СШ № 1"", STREET="УЛ ШКОЛЬНАЯ, ДОМ 1А, 1", L=Тины, S=24 Красноярский край, C=RU, G=Наталья Викторовна, SN=Михед, CN="МБОУ "ТИНСКАЯ СШ № 1""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-09-15 16:54:32
Foxit Reader Версия: 9.7.1

# ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для организации питания детей**

**в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**«Тинская средняя школа №1»,**

**работающем на сырье**

с.Тины, 2021 год

**ДЕНЬ:** понедельник
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-2к-2020 54-16к-2020 | каша молочная с маслом в ассортименте | 200 | 7,20 | 10,70 | 43,90 | 300,70 | 0,08 | 0,52 | 0,064 | 119,98 | 1324,66 | 27,25 | 1,18 |
| 53-19з-2020 | масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 54-3гн-2020 | чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,004 | 6,94 | 8,52 | 4,56 | 0,70 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***12,02*** | ***19,64*** | ***80,92*** | ***547,80*** | ***0,21*** | ***39,68*** | ***0,133*** | ***174,45*** | ***204,58*** | ***56,31*** | ***3,53*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с-2020 | суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис) | 200 | 1,80 | 5,00 | 10,80 | 95,50 | 0,04 | 6,42 | 0,134 | 25,55 | 40,39 | 15,32 | 0,50 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 240 | 26,32 | 27,50 | 15,95 | 416,35 | 0,09 | 34,43 | 0,138 | 1,04 | 277,56 | 56,35 | 4,17 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***33,72*** | ***33,17*** | ***78,57*** | ***747,20*** | ***0,22*** | ***40,87*** | ***0,274*** | ***103,02*** | ***390,45*** | ***92,54*** | ***6,17*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***45,74*** | ***52,81*** | ***159,49*** | ***1295,00*** | ***0,43*** | ***80,55*** | ***0,407*** | ***277,47*** | ***595,03*** | ***148,85*** | ***9,70*** |

**ДЕНЬ:** вторник
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | макароны отварные с сыром | 200 | 10,50 | 9,60 | 38,20 | 280,90 | 0,08 | 0,06 | 0,051 | 167,52 | 133,28 | 14,50 | 1,03 |
| 54-21гн-2020 | какао с молоком | 200 | 4,70 | 4,30 | 12,40 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 0,017 | 143,04 | 130,28 | 34,32 | 1,09 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| пром. | кисломолочный напиток | 110 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 | 0,11 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***22,52*** | ***17,14*** | ***79,42*** | ***561,40*** | ***0,45*** | ***1,51*** | ***0,09*** | ***440,69*** | ***417,16*** | ***79,92*** | ***3,86*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 | 0,45 |
| 54-2с-2020 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,70 | 5,00 | 9,70 | 90,30 | 0,03 | 3,77 | 0,134 | 33,68 | 42,64 | 19,22 | 0,87 |
| 54-12м-2020 | плов с курицей | 240 | 32,68 | 9,70 | 39,85 | 377,63 | 0,10 | 2,09 | 0,176 | 21,91 | 279,65 | 130,43 | 1,04 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| 54-5хн-2020 | компот из яблок и вишни | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 0,00 | 2,00 | 0,002 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 0,50 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***41,23*** | ***21,00*** | ***103,27*** | ***766,88*** | ***0,30*** | ***48,12*** | ***0,39*** | ***127,59*** | ***435,29*** | ***194,70*** | ***4,36*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***63,75*** | ***38,14*** | ***182,69*** | ***1328,28*** | ***0,75*** | ***49,63*** | ***0,48*** | ***568,28*** | ***852,45*** | ***274,62*** | ***8,22*** |

**ДЕНЬ:** среда
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-11г-202 | картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,10 | 19,80 | 145,80 | 0,12 | 10,20 | 0,032 | 38,77 | 83,82 | 28,23 | 1,03 |
| 54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020 | котлеты рыбные | 90 | 15,75 | 6,10 | 7,71 | 148,61 | 0,11 | 0,00 | 0,028 | 19,13 | 144,00 | 22,50 | 0,00 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,052 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| 54-2гн-2020 | чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,001 | 4,48 | 7,18 | 3,83 | 0,73 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***25,17*** | ***13,94*** | ***66,33*** | ***491,11*** | ***0,32*** | ***12,51*** | ***0,11*** | ***99,47*** | ***316,03*** | ***79,76*** | ***3,78*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 320, 54-2з-2020 | овощи по сезону | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,02 | 6,00 | 0,006 | 14,00 | 25,00 | 8,00 | 0,40 |
| 54-8с-2020 | суп картофельный с горохом | 200 | 6,70 | 4,60 | 16,30 | 133,10 | 0,14 | 4,77 | 0,097 | 26,94 | 80,47 | 29,00 | 1,48 |
| 54-4г-2020 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 0,21 | 0,00 | 0,027 | 14,48 | 180,34 | 120,16 | 4,05 |
| 54-2м-2020 | гуляш из говядины | 90 | 15,6 | 15,3 | 3,49 | 212,63 | 0,05 | 1,27 | 0,029 | 12,58 | 149,49 | 20,93 | 2,22 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***37,50*** | ***27,77*** | ***115,61*** | ***860,48*** | ***1,07*** | ***103,94*** | ***0,175*** | ***120,00*** | ***528,55*** | ***218,39*** | ***10,25*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***62,67*** | ***41,71*** | ***181,94*** | ***1351,59*** | ***1,39*** | ***116,45*** | ***0,288*** | ***219,47*** | ***844,58*** | ***298,15*** | ***14,03*** |

**ДЕНЬ:** четверг
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория : с 6 до 10 лет**

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-1т-2020 | запеканка из творога | 200 | 34,30 | 21,40 | 33,40 | 463,10 | 0,08 | 0,38 | 0,095 | 283,07 | 386,91 | 43,25 | 1,14 |
| 54-23гн-2020 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,50 | 11,10 | 91,10 | 0,03 | 0,52 | 0,013 | 111,36 | 106,79 | 30,67 | 1,06 |
| пром. | молоко сгущеное с сахаром | 30 | 2,20 | 2,60 | 16,70 | 98,20 | 0,02 | 0,30 | 0,014 | 92,10 | 65,70 | 10,20 | 0,06 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,40 | 0,10 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,005 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,00 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***44,42*** | ***28,04*** | ***93,72*** | ***806,20*** | ***0,23*** | ***11,20*** | ***0,13*** | ***513,86*** | ***620,60*** | ***106,62*** | ***5,89*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-1с-2020 | щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,60 | 4,90 | 5,30 | 72,10 | 0,02 | 10,76 | 0,104 | 37,48 | 30,97 | 13,13 | 0,48 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 0,00 | 0,00 | 0,027 | 6,14 | 71,92 | 23,59 | 0,49 |
| 54-10р-2020<br>54-11р-2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 14,63 | 10,13 | 5,62 | 172,69 | 0,12 | 2,57 | 0,290 | 25,56 | 149,91 | 31,75 | 0,78 |
| 54-23хн-202 | кисель из ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 12,20 | 50,60 | 0,01 | 19,20 | 0,002 | 9,84 | 10,91 | 6,47 | 0,29 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***26,33*** | ***21,40*** | ***97,64*** | ***689,74*** | ***0,25*** | ***33,73*** | ***0,423*** | ***117,22*** | ***352,36*** | ***100,04*** | ***3,73*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***70,75*** | ***49,44*** | ***191,36*** | ***1495,94*** | ***0,48*** | ***44,9*** | ***0,550*** | ***631,08*** | ***972,96*** | ***206,66*** | ***9,62*** |

**ДЕНЬ:** пятница
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-9г-2020 | рагу из овощей | 150 | 2,80 | 7,50 | 13,60 | 134,20 | 0,07 | 12,20 | 0,311 | 56,00 | 70,00 | 29,00 | 1,00 |
| 54-8м-2020 | тефтели из говядины паровые | 90 | 12,26 | 10,91 | 7,43 | 177,64 | 0,05 | 1,19 | 0,011 | 16,31 | 125,27 | 17,16 | 1,81 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***21,28*** | ***19,25*** | ***76,25*** | ***565,54*** | ***0,76*** | ***106,49*** | ***0,34*** | ***141,84*** | ***292,87*** | ***88,46*** | ***5,23*** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 0,01 | 2,28 | 0,000 | 19,21 | 21,51 | 10,95 | 0,70 |
| 54-4с-2020 | рассольник домашний | 200 | 1,90 | 5,10 | 11,20 | 98,50 | 0,07 | 8,42 | 0,104 | 27,56 | 50,49 | 20,20 | 0,76 |
| 54-1г-2020 | макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 0,06 | 0,00 | 0,027 | 11,00 | 40,00 | 7,00 | 1,00 |
| 54-7м-2020 | шницель из говядины | 90 | 16,40 | 16,35 | 14,74 | 260,33 | 0,07 | 0,00 | 0,027 | 34,88 | 165,37 | 23,63 | 2,25 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,40 | 0,10 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,005 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,00 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***30,40*** | ***30,42*** | ***124,86*** | ***886,28*** | ***0,33*** | ***20,72*** | ***0,165*** | ***185,08*** | ***360,87*** | ***91,65*** | ***8,21*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***51,68*** | ***49,67*** | ***201,11*** | ***1451,82*** | ***1,09*** | ***127,21*** | ***0,503*** | ***326,92*** | ***653,74*** | ***180,11*** | ***13,44*** |

**ДЕНЬ: понедельник**
**НЕДЕЛЯ : вторая**
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о-2020 | омлет натуральный | 150 | 12,66 | 19,33 | 3,14 | 237,30 | 0,07 | 0,00 | 0,196 | 109,00 | 201,00 | 17,00 | 2,00 |
| 54-20з-2020 | овощи по сезону | 40 | 1,20 | 0,07 | 2,40 | 14,73 | 0,03 | 1,60 | 0,012 | 7,06 | 21,60 | 7,06 | 0,25 |
| 54-1з-2020 | сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,38 | 333,00 | 199,80 | 18,68 | 0,26 |
| 54-2гн-2020 | чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,001 | 4,48 | 7,18 | 3,83 | 0,73 |
| пром. | кисломолочный напиток | 110 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 | 0,11 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***26,02*** | ***28,54*** | ***40,76*** | ***524,85*** | ***0,43*** | ***2,67*** | ***69,61*** | ***583,67*** | ***583,18*** | ***77,67*** | ***4,98*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 | 0,45 |
| 54-7с-2020 | суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,50 | 2,20 | 18,10 | 102,00 | 0,09 | 6,89 | 0,097 | 13,73 | 54,46 | 20,84 | 0,86 |
| 54-11м-2020 | плов из отварной говядины | 240 | 18,37 | 18,53 | 46,26 | 425,22 | 0,08 | 0,00 | 0,326 | 20,87 | 231,65 | 52,17 | 3,13 |
| 54-4хн-2020 | компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,03 | 0,00 | 0,001 | 14,00 | 22,00 | 7,00 | 0,50 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***27,12*** | ***26,83*** | ***118,78*** | ***824,47*** | ***0,31*** | ***9,15*** | ***0,50*** | ***76,60*** | ***397,11*** | ***108,06*** | ***6,44*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***53,14*** | ***55,37*** | ***159,54*** | ***1349,32*** | ***0,74*** | ***11,82*** | ***70,11*** | ***660,27*** | ***980,29*** | ***185,73*** | ***11,42*** |

**ДЕНЬ:** вторник
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-2к-2020 54-16к-2020 | каша молочная с маслом в ассортименте | 200 | 7,20 | 10,70 | 43,90 | 300,70 | 0,08 | 0,52 | 0,064 | 119,98 | 1324,66 | 27,25 | 1,18 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| 53-19з-2020 | масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 54-7гн-2020 | какао с молоком | 200 | 4,70 | 4,30 | 12,40 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 0,017 | 143,04 | 130,28 | 34,32 | 1,09 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***16,42*** | ***23,94*** | ***86,62*** | ***627,10*** | ***0,25*** | ***39,20*** | ***0,146*** | ***310,55*** | ***1524,04*** | ***86,07*** | ***3,92*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 320, 54-2з-2020 | овощи по сезону | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,02 | 6,00 | 0,006 | 14,00 | 25,00 | 8,00 | 0,40 |
| 54-4с-2020 | рассольник домашний | 200 | 1,90 | 5,10 | 11,20 | 98,50 | 0,07 | 8,42 | 0,104 | 27,56 | 50,49 | 20,20 | 0,76 |
| 54-10р-2020 54-11р-2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 14,63 | 10,13 | 5,62 | 172,69 | 0,12 | 2,57 | 0,290 | 25,56 | 149,91 | 31,75 | 0,78 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,10 | 19,80 | 145,80 | 0,12 | 10,20 | 0,032 | 38,77 | 83,82 | 28,23 | 1,03 |
| 54-2хн-202 | компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,10 | 23,50 | 102,20 | 0,03 | 0,59 | 0,129 | 52,22 | 47,00 | 33,80 | 1,05 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***27,03*** | ***22,20*** | ***93,64*** | ***682,04*** | ***0,45*** | ***27,78*** | ***0,561*** | ***174,11*** | ***423,47*** | ***140,28*** | ***5,52*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***43,45*** | ***46,14*** | ***180,26*** | ***1309,14*** | ***0,70*** | ***66,98*** | ***0,707*** | ***484,66*** | ***1947,51*** | ***226,35*** | ***9,44*** |

**ДЕНЬ: среда**
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-4г-2020 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,20 | 6,90 | 35,90 | 238,90 | 0,21 | 0,00 | 0,027 | 14,48 | 180,34 | 120,16 | 4,05 |
| 54-21м-2020 | курица отварная | 90 | 28,91 | 2,14 | 1,01 | 139,28 | 0,07 | 3,24 | 27,520 | 19,33 | 197,89 | 100,16 | 26,04 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***43,83*** | ***10,98*** | ***81,73*** | ***602,58*** | ***0,38*** | ***85,51*** | ***27,698*** | ***81,46*** | ***462,22*** | ***248,48*** | ***32,63*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | суп с рыбными консервами | 200 | 7,90 | 4,10 | 12,40 | 118,00 | 0,07 | 5,84 | 0,178 | 66,69 | 108,75 | 34,68 | 0,90 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 240 | 26,32 | 27,50 | 15,95 | 416,35 | 0,09 | 34,43 | 0,138 | 1,04 | 277,56 | 56,35 | 4,17 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***40,72*** | ***32,67*** | ***80,27*** | ***778,20*** | ***0,32*** | ***158,27*** | ***0,415*** | ***129,29*** | ***473,52*** | ***123,29*** | ***7,09*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***84,55*** | ***43,65*** | ***162,00*** | ***1380,78*** | ***0,70*** | ***243,78*** | ***28,113*** | ***210,75*** | ***935,74*** | ***371,77*** | ***39,72*** |

**ДЕНЬ:** четверг
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 150 | 3,10 | 6,10 | 19,80 | 145,80 | 0,12 | 10,20 | 0,032 | 38,77 | 83,82 | 28,23 | 1,03 |
| 54-10р-2020<br>54-11р-2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 90 | 14,63 | 10,13 | 5,62 | 172,69 | 0,12 | 2,57 | 0,290 | 25,56 | 149,91 | 31,75 | 0,78 |
| пром. | йогурт 2,5% | 110 | 3,7 | 2,8 | 6,1 | 63,9 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,8 | 103,4 | 17,6 | 0,11 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***26,75*** | ***19,67*** | ***80,14*** | ***604,09*** | ***0,58*** | ***14,76*** | ***0,35*** | ***277,09*** | ***413,98*** | ***100,45*** | ***3,74*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-5с-2020 | суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,60 | 4,30 | 13,90 | 129,00 | 0,09 | 7,46 | 0,10 | 17,45 | 92,05 | 25,72 | 1,39 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 150 | 3,60 | 5,40 | 36,40 | 208,70 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 6,14 | 71,92 | 23,59 | 0,49 |
| 54-5м-2020 | котлеты из курицы | 90 | 17,18 | 3,98 | 12,03 | 152,55 | 0,06 | 0,56 | 0,01 | 27,00 | 130,50 | 58,50 | 1,13 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***37,18*** | ***15,65*** | ***124,35*** | ***786,80*** | ***0,84*** | ***100,99*** | ***0,20*** | ***106,15*** | ***397,15*** | ***153,01*** | ***5,31*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***63,93*** | ***35,32*** | ***204,49*** | ***1390,89*** | ***1,42*** | ***115,75*** | ***0,55*** | ***383,24*** | ***811,13*** | ***253,46*** | ***9,05*** |

**ДЕНЬ:** пятница
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 6 до 10 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-1г-2020 | макароны отварные | 150 | 5,30 | 5,50 | 32,70 | 202,00 | 0,06 | 0,00 | 0,027 | 11,00 | 40,00 | 7,00 | 1,00 |
| 54-7м-2020 | шницель из говядины | 90 | 16,40 | 16,35 | 14,74 | 260,33 | 0,07 | 0,00 | 0,027 | 34,88 | 165,37 | 23,63 | 2,25 |
| 54-4соус-2020 | соус сметанный натуральный | 40 | 1,19 | 6,75 | 2,59 | 76,00 | 0,01 | 0,00 | 0,034 | 31,00 | 22,00 | 3,00 | 0,00 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 20 | 1,32 | 0,24 | 7,92 | 39,10 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 5,33 | 30,70 | 9,30 | 1,30 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,03 | 0,00 | 0,000 | 6,00 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***29,91*** | ***29,64*** | ***112,75*** | ***827,03*** | ***0,84*** | ***131,10*** | ***0,11*** | ***181,41*** | ***341,97*** | ***86,93*** | ***5,67*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 0,01 | 2,28 | 0,000 | 19,21 | 21,51 | 10,95 | 0,70 |
| 54-7с-2020 | суп картофельный с клецками | 200 | 4,60 | 3,30 | 11,40 | 94,10 | 0,05 | 3,69 | 0,10 | 10,38 | 21,22 | 12,74 | 0,54 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 6,1 | 19,8 | 145,80 | 0,12 | 10,2 | 0,032 | 38,77 | 83,82 | 28,23 | 1,03 |
| 54-6м-2020 | биточки из говядины | 90 | 16,40 | 16,35 | 14,74 | 271,59 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 34,88 | 165,38 | 23,63 | 2,25 |
| 1-4соус-2020 | соус сметанный натуральный | 40 | 1,19 | 6,75 | 2,59 | 76,00 | 0,01 | 0,00 | 0,034 | 31,00 | 22,00 | 3,00 | 0,00 |
| 54-23хн-202 | кисель из ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 12,20 | 50,60 | 0,01 | 19,20 | 0,00 | 9,84 | 10,91 | 6,47 | 0,29 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,90 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 7,00 | 38,00 | 12,00 | 1,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 45 | 3,45 | 0,37 | 22,12 | 105,45 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 9,00 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| | ***итого за обед*** | | ***31,39*** | ***35,97*** | ***97,35*** | ***838,14*** | ***0,30*** | ***35,37*** | ***0,20*** | ***160,08*** | ***392,09*** | ***103,32*** | ***6,31*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***61,30*** | ***65,61*** | ***210,10*** | ***1665,17*** | ***1,14*** | ***166,47*** | ***0,30*** | ***341,49*** | ***734,06*** | ***190,25*** | ***11,98*** |
| | **ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ** | | **60,10** | **47,79** | **183,30** | **1401,79** | **0,88** | **102,36** | **10,20** | **410,36** | **932,75** | **233,60** | **13,66** |

**ДЕНЬ:** понедельник
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | каша молочная с маслом в ассортименте | 250 | 9,00 | 13,30 | 54,90 | 375,88 | 0,10 | 0,65 | 0,080 | 149,97 | 168,32 | 34,06 | 1,48 |
| 53-19з-2020 | масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,064 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 54-3гн-2020 | чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 | 0,00 | 1,16 | 0,004 | 6,94 | 8,52 | 4,56 | 0,70 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***14,92*** | ***22,37*** | ***98,83*** | ***656,14*** | ***0,25*** | ***39,81*** | ***0,149*** | ***207,78*** | ***204,58*** | ***66,89*** | ***3,53*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-11с-2020 | суп картофельный крестьянский с крупой (крупа рис) | 250 | 2,20 | 6,30 | 13,50 | 119,40 | 0,04 | 8,03 | 0,129 | 31,94 | 50,49 | 19,16 | 0,63 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 280 | 30,69 | 32,03 | 18,59 | 485,97 | 0,27 | 46,20 | 0,040 | 114,79 | 324,45 | 67,69 | 4,87 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***40,63*** | ***39,31*** | ***97,23*** | ***905,21*** | ***0,44*** | ***54,25*** | ***0,171*** | ***230,36*** | ***479,99*** | ***117,02*** | ***7,76*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***55,55*** | ***61,68*** | ***196,06*** | ***1561,35*** | ***0,69*** | ***94,06*** | ***0,320*** | ***438,14*** | ***684,57*** | ***183,91*** | ***11,29*** |

**ДЕНЬ:** вторник
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | макароны отварные с сыром | 250 | 13,20 | 11,90 | 47,70 | 351,10 | 0,10 | 0,07 | 0,064 | 209,40 | 166,61 | 18,20 | 1,29 |
| 54-21гн-2020 | какао с молоком | 200 | 4,70 | 4,30 | 12,40 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 0,017 | 143,04 | 130,28 | 34,32 | 1,09 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| пром. | кисломолочный напиток | 110 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 | 0,11 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***26,32*** | ***19,57*** | ***95,83*** | ***664,76*** | ***0,49*** | ***1,52*** | ***0,11*** | ***485,91*** | ***464,62*** | ***87,39*** | ***4,60*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 | 0,45 |
| 54-2с-2020 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 2,10 | 6,20 | 12,10 | 112,90 | 0,04 | 8,46 | 0,168 | 42,10 | 53,29 | 24,03 | 1,09 |
| 54-12м-2020 | плов с курицей | 280 | 38,08 | 11,31 | 46,48 | 440,50 | 0,12 | 3,30 | 0,205 | 25,55 | 326,55 | 151,55 | 2,80 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| 54-5хн-2020 | компот из яблок и вишни | 200 | 0,20 | 0,10 | 10,20 | 42,50 | 0,00 | 2,00 | 0,002 | 9,00 | 7,00 | 6,00 | 0,50 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***49,17*** | ***24,12*** | ***125,62*** | ***916,84*** | ***0,37*** | ***54,02*** | ***0,45*** | ***146,85*** | ***525,39*** | ***229,93*** | ***7,10*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***75,49*** | ***43,69*** | ***221,45*** | ***1581,60*** | ***0,86*** | ***55,54*** | ***0,55*** | ***632,76*** | ***990,01*** | ***317,32*** | ***11,70*** |

**ДЕНЬ:** среда
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-11г-202 | картофельное пюре | 180 | 3,70 | 7,30 | 23,70 | 175,00 | 0,14 | 12,25 | 38,490 | 46,52 | 100,59 | 33,88 | 1,23 |
| 54-2р-2020, 54-3р-2020, 54-5р-2020 | котлеты рыбные | 100 | 17,51 | 6,77 | 8,56 | 165,20 | 0,14 | 0,00 | 0,032 | 21,00 | 160,00 | 24,00 | 0,00 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,052 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| 54-2гн-2020 | чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,001 | 4,48 | 7,18 | 3,83 | 0,73 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***28,63*** | ***15,94*** | ***77,99*** | ***570,06*** | ***0,39*** | ***14,56*** | ***38,58*** | ***112,43*** | ***362,93*** | ***90,68*** | ***4,46*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 320, 54-2з-2020 | овощи по сезону | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,02 | 6,00 | 0,006 | 14,00 | 25,00 | 8,00 | 0,40 |
| 54-8с-2020 | суп картофельный с горохом | 250 | 8,40 | 5,70 | 20,30 | 166,40 | 0,18 | 5,96 | 0,121 | 33,64 | 100,58 | 36,25 | 1,85 |
| 54-4г-2020 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,90 | 8,30 | 43,10 | 286,70 | 0,26 | 0,00 | 0,033 | 17,38 | 216,41 | 144,19 | 4,86 |
| 54-2м-2020 | гуляш из говядины | 100 | 17 | 17 | 3,9 | 236,3 | 0,05 | 1,41 | 0,032 | 13,98 | 166,11 | 23,26 | 2,46 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***44,44*** | ***32,28*** | ***140,54*** | ***1029,74*** | ***1,20*** | ***105,27*** | ***0,208*** | ***138,20*** | ***633,90*** | ***261,30*** | ***12,43*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***73,07*** | ***48,22*** | ***218,53*** | ***1599,80*** | ***1,59*** | ***119,83*** | ***38,783*** | ***250,63*** | ***996,83*** | ***351,98*** | ***16,89*** |

**ДЕНЬ:** четверг
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-1т-2020 | запеканка из творога | 250 | 42,90 | 26,70 | 41,70 | 578,80 | 0,01 | 0,48 | 0,119 | 353,84 | 483,64 | 54,06 | 1,43 |
| 4-23гн-2020 | кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 3,50 | 11,10 | 91,10 | 0,03 | 0,52 | 0,013 | 111,36 | 106,79 | 30,67 | 1,06 |
| пром. | молоко сгущеное с сахаром | 40 | 2,90 | 3,40 | 22,20 | 130,90 | 0,02 | 0,40 | 0,018 | 122,80 | 87,60 | 13,60 | 0,06 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,005 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,00 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***54,82*** | ***34,57*** | ***114,43*** | ***987,76*** | ***0,18*** | ***11,40*** | ***0,16*** | ***618,67*** | ***753,36*** | ***124,60*** | ***6,66*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-1с-2020 | щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2,10 | 6,20 | 6,60 | 90,10 | 0,03 | 13,46 | 0,131 | 46,84 | 38,72 | 16,41 | 0,60 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 180 | 4,30 | 6,50 | 43,70 | 250,50 | 0,04 | 0,00 | 0,032 | 7,37 | 86,30 | 28,30 | 0,59 |
| 54-10р-2020 54-11р 2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 16,30 | 11,30 | 6,30 | 191,90 | 0,14 | 2,84 | 0,325 | 28,40 | 166,57 | 35,27 | 0,86 |
| 54-23хн-202 | кисель из ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 12,20 | 50,60 | 0,01 | 19,20 | 0,002 | 9,84 | 10,91 | 6,47 | 0,29 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***31,34*** | ***25,28*** | ***120,24*** | ***833,24*** | ***0,36*** | ***36,70*** | ***0,490*** | ***137,85*** | ***423,70*** | 12,00 | ***4,79*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***86,16*** | ***59,85*** | ***234,67*** | ***1821,00*** | ***0,54*** | ***48,1*** | ***0,645*** | ***756,52*** | ***1177,06*** | 12,00 | ***11,45*** |

**ДЕНЬ:** пятница
**НЕДЕЛЯ :** первая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020<br>54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-9г-2020 | рагу из овощей | 180 | 3,44 | 9,09 | 16,36 | 161,04 | 0,08 | 13,20 | 0,372 | 66,00 | 82,80 | 34,80 | 0,00 |
| 54-8м-2020 | тефтели из говядины паровые | 100 | 13,60 | 12,20 | 8,30 | 197,30 | 0,05 | 1,32 | 0,012 | 18,12 | 139,19 | 19,06 | 2,01 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***24,36*** | ***22,26*** | ***86,79*** | ***645,20*** | ***0,79*** | ***107,62*** | ***0,40*** | ***156,99*** | ***333,72*** | ***99,93*** | ***4,91*** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 0,01 | 2,28 | 0,000 | 19,21 | 21,51 | 10,95 | 0,70 |
| 54-4с-2020 | рассольник домашний | 250 | 2,40 | 6,40 | 14,00 | 123,10 | 0,05 | 10,53 | 0,130 | 34,45 | 63,11 | 25,25 | 0,95 |
| 54-1г-2020 | макароны отварные | 180 | 6,37 | 6,62 | 39,32 | 242,40 | 0,07 | 0,00 | 0,043 | 14,40 | 48,00 | 8,40 | 1,50 |
| 54-7м-2020 | шницель из говядины | 100 | 18,20 | 18,20 | 16,40 | 301,90 | 0,08 | 0,12 | 0,031 | 39,15 | 182,79 | 26,17 | 2,50 |
| пром. | фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 0,03 | 10,00 | 0,005 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,00 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***35,91*** | ***35,30*** | ***149,26*** | ***1057,34*** | ***0,37*** | ***22,95*** | ***0,211*** | ***206,84*** | ***431,46*** | ***109,94*** | ***9,91*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***60,27*** | ***57,56*** | ***236,05*** | ***1702,54*** | ***1,16*** | ***130,57*** | ***0,611*** | ***363,83*** | ***765,18*** | ***209,87*** | ***14,82*** |

**ДЕНЬ: понедельник**
**НЕДЕЛЯ : вторая**
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о-2020 | омлет натуральный | 180 | 15,19 | 23,19 | 3,77 | 284,76 | 0,08 | 0,00 | 0,235 | 130,80 | 241,20 | 20,40 | 2,40 |
| 54-20з-2020 | овощи по сезону | 40 | 1,20 | 0,07 | 2,40 | 14,73 | 0,03 | 1,60 | 0,012 | 7,06 | 21,60 | 7,06 | 0,25 |
| 54-1з-2020 | сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,72 | 0,00 | 0,26 | 69,38 | 333,00 | 199,80 | 18,68 | 0,26 |
| 54-2гн-2020 | чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 | 0,00 | 0,04 | 0,001 | 4,48 | 7,18 | 3,83 | 0,73 |
| пром. | кисломолочный напиток | 110 | 3,70 | 2,80 | 6,10 | 63,90 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,80 | 103,40 | 17,60 | 0,11 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***29,65*** | ***32,53*** | ***48,30*** | ***605,47*** | ***0,46*** | ***2,67*** | ***69,65*** | ***608,81*** | ***637,51*** | ***84,84*** | ***5,86*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16з-2020 | винегрет | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,00 | 67,10 | 0,02 | 2,26 | 0,073 | 12,00 | 21,75 | 9,75 | 0,45 |
| 54-7с-2020 | суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,13 | 2,75 | 22,62 | 127,50 | 0,11 | 8,61 | 0,121 | 17,16 | 68,07 | 26,05 | 1,07 |
| 54-11м-2020 | плов из отварной говядины | 280 | 21,42 | 21,62 | 53,96 | 496,08 | 0,10 | 0,00 | 0,380 | 24,35 | 270,26 | 60,87 | 3,65 |
| 54-4хн-2020 | компот из изюма | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 75,80 | 0,03 | 0,00 | 0,001 | 14,00 | 22,00 | 7,00 | 0,50 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***32,94*** | ***30,78*** | ***144,32*** | ***985,32*** | ***0,39*** | ***10,87*** | ***0,58*** | ***90,71*** | ***481,88*** | ***131,27*** | ***7,93*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***62,59*** | ***63,31*** | ***192,62*** | ***1590,79*** | ***0,85*** | ***13,54*** | ***70,23*** | ***699,52*** | ***1119,39*** | ***216,11*** | ***13,79*** |

**ДЕНЬ:** вторник
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-16к-2020 | каша молочная с маслом в ассортименте | 250 | 10,40 | 14,60 | 46,90 | 360,00 | 0,23 | 0,68 | 0,067 | 157,56 | 231,37 | 61,20 | 1,85 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| 53-19з-2020 | масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,065 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 |
| 54-7гн-2020 | какао с молоком | 200 | 4,70 | 4,30 | 12,40 | 107,20 | 0,04 | 0,68 | 0,017 | 143,04 | 130,28 | 34,32 | 1,09 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***20,72*** | ***27,97*** | ***96,53*** | ***719,56*** | ***0,42*** | ***39,36*** | ***0,150*** | ***351,47*** | ***444,88*** | ***123,79*** | ***5,07*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 320, 54-2з-2020 | овощи по сезону | 60 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,02 | 6,00 | 0,006 | 14,00 | 25,00 | 8,00 | 0,40 |
| 54-4с-2020 | рассольник домашний | 250 | 2,40 | 6,40 | 14,00 | 123,10 | 0,05 | 10,53 | 0,130 | 34,45 | 63,11 | 25,25 | 0,95 |
| 54-10р-2020 54-11р-2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 16,30 | 11,30 | 6,30 | 191,90 | 0,14 | 2,84 | 0,325 | 28,40 | 166,57 | 35,27 | 0,86 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 180 | 3,70 | 7,30 | 23,70 | 175,00 | 0,14 | 12,25 | 38,490 | 46,52 | 100,59 | 33,88 | 1,23 |
| 54-5хн-202 | компот из кураги | 200 | 1,80 | 0,10 | 23,50 | 102,20 | 0,03 | 0,59 | 0,129 | 52,22 | 47,00 | 33,80 | 1,05 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***31,94*** | ***26,18*** | ***114,34*** | ***819,54*** | ***0,51*** | ***32,21*** | ***39,080*** | ***198,79*** | ***502,07*** | ***163,80*** | ***6,75*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***52,66*** | ***54,15*** | ***210,87*** | ***1539,10*** | ***0,93*** | ***71,57*** | ***39,230*** | ***550,26*** | ***946,95*** | ***287,59*** | ***11,82*** |

**ДЕНЬ: среда**
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-4г-2020 | каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,90 | 8,30 | 43,10 | 286,70 | 0,26 | 0,00 | 0,033 | 17,38 | 216,41 | 144,19 | 4,86 |
| 54-21м-2020 | курица отварная | 100 | 32,10 | 2,40 | 1,10 | 154,80 | 0,08 | 3,60 | 0,030 | 21,47 | 219,88 | 111,28 | 28,94 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***49,82*** | ***12,77*** | ***95,93*** | ***699,06*** | ***0,46*** | ***85,87*** | ***0,214*** | ***89,84*** | ***534,41*** | ***287,40*** | ***36,82*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-12с-2020 | суп с рыбными консервами | 250 | 9,90 | 5,10 | 15,50 | 147,50 | 0,08 | 7,30 | 0,223 | 83,37 | 135,94 | 43,35 | 1,12 |
| 54-10м-2020 | капуста тушеная с мясом | 280 | 30,69 | 32,03 | 18,59 | 485,97 | 0,27 | 46,20 | 0,040 | 114,79 | 324,45 | 67,69 | 4,87 |
| 4-14хн-2020 | напиток из шиповника | 200 | 0,60 | 0,20 | 12,40 | 54,50 | 0,01 | 80,00 | 0,098 | 10,56 | 2,96 | 2,96 | 0,52 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***49,23*** | ***38,51*** | ***99,33*** | ***941,81*** | ***0,55*** | ***171,50*** | ***0,362*** | ***266,92*** | ***580,15*** | ***152,60*** | ***8,77*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***99,05*** | ***51,28*** | ***195,26*** | ***1640,87*** | ***1,01*** | ***257,37*** | ***0,576*** | ***356,76*** | ***1114,56*** | ***440,00*** | ***45,59*** |

**ДЕНЬ:** четверг
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 180 | 3,70 | 7,30 | 23,70 | 175,00 | 0,14 | 12,25 | 38,490 | 46,52 | 100,59 | 33,88 | 1,23 |
| 54-10р-2020 54-11р 2020 | рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 16,30 | 11,30 | 6,30 | 191,90 | 0,14 | 2,84 | 0,325 | 28,40 | 166,57 | 35,27 | 0,86 |
| пром. | йогурт 2,5% | 110 | 3,7 | 2,8 | 6,1 | 63,9 | 0,26 | 0,77 | 0,024 | 118,8 | 103,4 | 17,6 | 0,11 |
| 54-1хн-2020 | компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,00 | 0,02 | 0,002 | 60,43 | 5,25 | 2,57 | 0,00 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***30,12*** | ***22,17*** | ***91,63*** | ***685,66*** | ***0,64*** | ***17,08*** | ***38,84*** | ***291,02*** | ***461,54*** | ***113,39*** | ***4,50*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-5с-2020 | суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 108,00 | 5,40 | 17,40 | 161,30 | 0,11 | 9,32 | 0,128 | 21,82 | 115,06 | 32,15 | 1,74 |
| 54-6г-2020 | рис отварной | 180 | 4,30 | 6,50 | 43,70 | 250,50 | 0,04 | 0,00 | 0,032 | 7,37 | 86,30 | 28,30 | 0,59 |
| 54-5м-2020 | котлеты из курицы | 100 | 19,10 | 4,40 | 13,40 | 169,50 | 0,07 | 0,63 | 0,006 | 29,48 | 143,72 | 64,05 | 1,25 |
| 54-3соус-2020 | соус красный основной | 40 | 1,30 | 1,10 | 3,60 | 29,20 | 0,01 | 1,07 | 0,053 | 3,56 | 9,43 | 4,90 | 0,20 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***141,34*** | ***18,58*** | ***149,84*** | ***942,34*** | ***0,92*** | ***102,92*** | ***0,24*** | ***121,43*** | ***480,31*** | ***179,00*** | ***6,64*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***171,46*** | ***40,75*** | ***241,47*** | ***1628,00*** | ***1,56*** | ***120,00*** | ***39,08*** | ***412,45*** | ***941,85*** | ***292,39*** | ***11,14*** |

**ДЕНЬ:** пятница
**НЕДЕЛЯ :** вторая
**СЕЗОН :**
**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

| № рец | прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые в-ва(г) | | | эн ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | | | | | | | | |
| 54-20з-2020 54-21з-2020 | овощи по сезону | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 0,01 | 1,20 | 0,000 | 22,20 | 21,40 | 6,80 | 0,19 |
| 54-1г-2020 | макароны отварные | 180 | 6,37 | 6,62 | 39,32 | 242,40 | 0,07 | 0,00 | 0,043 | 14,40 | 48,00 | 8,40 | 1,50 |
| 54-7м-2020 | шницель из говядины | 100 | 18,20 | 18,20 | 16,40 | 301,90 | 0,08 | 0,12 | 0,031 | 39,15 | 182,79 | 26,17 | 2,56 |
| 54-4соус-2020 | соус сметанный натуральный | 40 | 1,19 | 6,75 | 2,59 | 76,00 | 0,01 | 0,00 | 0,034 | 31,00 | 22,00 | 3,00 | 0,00 |
| пром. | сок в ассортименте | 200 | 1,40 | 0,20 | 26,40 | 113,00 | 0,56 | 91,90 | 0,016 | 36,00 | 26,00 | 22,00 | 0,60 |
| пром. | фрукт | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | 0,06 | 38,00 | 0,001 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,00 |
| пром. | хлеб пшеничный | 25 | 1,65 | 0,30 | 9,90 | 48,83 | 0,05 | 0,00 | 0,000 | 6,67 | 38,33 | 11,67 | 1,67 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,07 | 0,27 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,00 | 0,000 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 |
| | ***итого за завтрак*** | | ***33,88*** | ***32,74*** | ***127,94*** | ***942,16*** | ***0,88*** | ***131,22*** | ***0,13*** | ***192,42*** | ***381,52*** | ***94,64*** | ***6,96*** |
| | **ОБЕД** | | | | | | | | | | | | |
| 54-13з-2020 | салат из свеклы отварной | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | 0,01 | 2,28 | 0,000 | 19,21 | 21,51 | 10,95 | 0,70 |
| 54-7с-2020 | суп картофельный с клецками | 250 | 5,80 | 4,20 | 14,20 | 117,60 | 0,06 | 4,61 | 127,85 | 12,98 | 44,88 | 15,93 | 0,67 |
| 54-11г-2020 | картофельное пюре | 180 | 3,7 | 7,3 | 23,7 | 175,00 | 0,14 | 12,25 | 0,038 | 46,52 | 100,59 | 33,88 | 1,23 |
| 54-6м-2020 | биточки из говядины | 100 | 18,20 | 18,20 | 16,40 | 301,90 | 0,08 | 0,12 | 0,03 | 39,15 | 182,79 | 26,17 | 2,50 |
| 54-4соус-2020 | соус сметанный натуральный | 40 | 1,19 | 6,75 | 2,59 | 76,00 | 0,01 | 0,00 | 0,034 | 31,00 | 22,00 | 3,00 | 0,00 |
| 54-23хн-202 | кисель из ягод | 200 | 0,20 | 0,10 | 12,20 | 50,60 | 0,01 | 19,20 | 0,00 | 9,84 | 10,91 | 6,47 | 0,29 |
| пром. | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 78,24 | 0,06 | 0,00 | 0,000 | 11,20 | 60,80 | 19,20 | 1,60 |
| пром. | хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 140,60 | 0,07 | 0,00 | 0,000 | 12,00 | 39,00 | 8,40 | 0,66 |
| | ***итого за обед*** | | ***37,13*** | ***40,23*** | ***119,03*** | ***985,64*** | ***0,44*** | ***38,46*** | ***127,96*** | ***181,90*** | ***482,48*** | ***124,00*** | ***7,65*** |
| | ***ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД*** | | ***71,01*** | ***72,97*** | ***246,97*** | ***1927,80*** | ***1,32*** | ***169,68*** | ***128,08*** | ***374,32*** | ***864,00*** | ***218,64*** | ***14,61*** |
| | **ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА 10 ДНЕЙ** | | **80,73** | **55,35** | **219,40** | **1659,29** | **1,05** | **108,03** | **31,81** | **483,52** | **960,04** | **252,98** | **16,31** |