

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный  
санитарный врач по г. Канску,  
Абанскому, Дзержинскому,  
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,  
Нижеингашскому, Тасеевскому районам

Н. П. Безгодов

« 21 » августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ Вознесенская ООШ  
Майдукова О.Н. " 28 " 2018



**Примерное 10 дневное меню  
для организации горячего питания детей в возрасте от 11 до 18 лет  
на базе столовой, работающей на полуфабрикатах,  
МКОУ Вознесенской ООШ**

<b>ДЕНЬ: понедельник</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :первая</b>													
<b>СЕЗОН:</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
320,312	овоши по сезону	60	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
244	тефтели с соусом	100/40	16,05	23,15	9,16	208,60	0,04	0,90	0,00	22,00	107,00	19,00	0,80
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано- пшеничный	25	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0,00	0,00	6,00	26,40	4,20	0,36
итого за завтрак			34,66	30,41	152,11	935,33	0,39	28,60	0,70	130,40	369,60	167,20	11,80
<b>ОБЕД</b>													
320,312	овоши по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
68	борщ из консервированных овощей со сметаной	250/10	2,28	8,00	12,97	133,33	0,06	12,96	0,00	69,60	240,00	36,00	1,56
416	пельмени п/ф отварные с маслом	250/13	24,75	34,75	33,75	547,50	0,43	0,00	0,00	43,75	196,87	32,50	2,25
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			40,29	48,87	99,01	1028,06	0,73	25,36	40,00	419,75	729,97	133,90	9,03
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>74,95</b>	<b>79,28</b>	<b>251,12</b>	<b>1963,39</b>	<b>1,12</b>	<b>53,96</b>	<b>40,70</b>	<b>550,15</b>	<b>1099,57</b>	<b>301,10</b>	<b>20,83</b>

<b>ДЕНЬ: вторник</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :первая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
159	сырники из творога запеченные	250	40	30,8	51,7	643,33	0	0,66	0	341,66	3,96	54	1,66
ГП	молоко сгущенное	40	2,83	2,00	22,40	117,70	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
373	сыр порциями	30	6,96	8,84	0,00	109,08	0,00	0,22	3,30	270,00	67,50	23,40	0,38
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			64,49	51,27	144,50	1300,26	0,21	2,67	53,30	1105,54	526,97	152,25	4,38
<b>ОБЕД</b>													
78	суп рыбный с крупой	250	9,90	9,98	17,69	247,56	0,10	1,06	37,73	140,76	249,24	73,06	1,51
255	перловая каша	180	5,22	6,33	41,22	243,00	0,04	0,00	0,00	34,20	15,15	25,20	1,08
228	голубцы п/ф с соусом томатным	100/40	20,18	54,47	18,08	643,76	0,40	41,41	34,28	69,60	190,86	31,14	2,83
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			42,42	71,60	147,40	1433,50	0,64	46,87	72,01	284,96	542,35	150,80	7,34
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>106,91</b>	<b>122,87</b>	<b>291,90</b>	<b>2733,76</b>	<b>0,85</b>	<b>49,54</b>	<b>125,31</b>	<b>1390,50</b>	<b>1069,32</b>	<b>303,05</b>	<b>11,72</b>

<b>ДЕНЬ: среда</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :первая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11до 18 лет</b>													
№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
317	салат из морской капусты ( консервированная)	60	0,54	0,12	6,10	14,94	0,02	1,20	1,50	24,00	33,00	102,00	9,60
196	рыба запеченная в сметанном соусе(филе)	130	15,42	13,47	5,61	205,32	0,28	7,04	78,60	148,44	533,78	141,96	3,23
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,32	270,21	0,02	0,00	0,18	2,87	72,86	22,76	0,67
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			29,38	27,22	123,92	871,14	0,46	12,24	128,16	214,62	738,74	291,71	17,97
<b>ОБЕД</b>													
74	суп гороховый с гренками	250	18,64	12,35	43,51	148,19	0,22	3,50	25,73	29,03	45,23	20,83	1,19
295	кукуруза консервированная, отварная для поджаривания	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
234	фрикадельки с соусом томатным	100/40	18,04	19,34	13,08	298,00	0,08	0,00	25,00	23,84	2112,00	28,13	3,19
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
382-386	фрукты	200	0,80	0,00	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			51,58	39,30	192,58	1117,29	0,54	136,38	50,73	118,67	2321,73	95,36	12,24
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			80,96	66,52	316,50	1988,43	1,00	148,62	178,89	333,29	3060,47	387,07	30,21

<b>ДЕНЬ: четверг</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :первая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
133	омлет натуральный	163	14,55	22,55	3,80	276,35	0,47	0,81	312,50	132,50	252,50	21,25	2,56
295	горошек зеленый отварной, консервированный для подгарнировки	60	1,92	0,12	3,96	24,00	0,07	6,00	0,00	12,00	37,20	12,00	0,48
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
362	кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	60,00	0,00	4,50	0,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			29,84	51,81	63,28	818,88	0,76	7,05	372,52	240,54	511,40	68,59	5,83
<b>ОБЕД</b>													
70	щи из консервированных овощей со сметаной	250/10	10,51	16,03	9,40	224,15	0,06	5,03	0,93	11,10	45,94	6,55	0,25
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
244	тефтели с соусом	100/40	16,05	23,15	9,16	208,60	0,04	0,90	0,00	22,00	107,00	19,00	0,80
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			49,09	50,62	123,12	1011,76	0,46	18,33	40,93	372,50	594,54	126,95	8,82
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>78,93</b>	<b>102,43</b>	<b>186,40</b>	<b>1830,64</b>	<b>1,22</b>	<b>25,38</b>	<b>413,45</b>	<b>613,04</b>	<b>1105,94</b>	<b>195,54</b>	<b>14,65</b>

<b>ДЕНЬ:</b> пятница													
<b>НЕДЕЛЯ :</b> первая													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория :</b> с 11 до 18 лет													
№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
295	кукуруза консервированная, отварная для подгарнировки	60	1,32	0,24	8,82	40,80	0,01	2,88	0,00	3,00	30,00	0,00	0,24
266	птица тушеная(голень,бедро)	130	23,55	14,10	4,95	253,50	0,09	6,00	30,00	40,50	159,00	37,50	1,35
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			40,25	28,31	120,04	928,28	0,31	12,88	77,88	97,21	329,50	71,49	6,96
<b>ОБЕД</b>													
312,32	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
71	суп с крупой	250	1,60	5,01	17,05	120,25	0,05	0,75	0,00	7,50	1,34	15,25	0,40
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0,00	0,00	24,50	111,30	14,00	1,26
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	4,40	0,00	22,00	18,00	6,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			32,31	33,49	169,33	1043,95	0,54	13,55	40,00	368,00	539,34	180,85	7,16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			72,56	61,80	289,37	1972,23	0,85	26,43	117,88	465,21	868,84	252,34	14,12

<b>ДЕНЬ: понедельник</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :вторая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
295	горошек зеленый консервированный, вареный для подгарнировки	60	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
242	котлета,шницель,биточек в ассортименте	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,08	0,20	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
340	соус томатный	40	0,50	1,50	2,60	22,39	0,00	0,90	0,00	6,65	30,59	2,66	0,30
281	каша пшённая рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0,00	0,00	39,60	100,80	43,20	3,06
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			35,66	32,14	144,49	1005,68	0,38	8,10	47,88	124,76	264,49	85,65	6,01
<b>ОБЕД</b>													
311,319	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
69	свекольник из консервированных овощей со сметаной	250/10	18,64	12,35	43,51	148,19	0,22	3,50	25,73	29,03	45,23	20,83	1,19
193	рыба тушеная в томате с овощами	140	17,57	6,86	0,61	143,00	0,10	0,00	2,86	47,00	180,00	43,00	0,90
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,33	270,22	0,03	0,00	0,18	2,88	72,86	22,77	0,67
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			54,13	31,34	160,14	908,64	0,59	15,90	68,77	385,31	591,19	152,00	7,98
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			89,79	63,48	304,63	1914,32	0,97	24,00	116,65	510,07	855,68	237,65	13,99

<b>ДЕНЬ: вторник</b>													
<b>НЕДЕЛЯ : вторая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
121-131	каша молочная с маслом в ассортименте	200	5,50	7,25	41,00	347,40	0,07	0,00	25,00	30,00	45,00	12,50	0,50
347	какао с молоком	200	3,70	3,93	25,95	153,92	0,02	0,00	0,03	111,40	125,64	20,28	0,66
373	сыр порциями	30	6,96	8,84	0,00	109,08	0,00	0,22	3,30	270,00	67,50	23,40	0,38
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	60,00	0,00	4,50	0,00	0,00
140	яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<b>итого за завтрак</b>		<b>26,61</b>	<b>36,12</b>	<b>103,85</b>	<b>922,69</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>188,33</b>	<b>449,40</b>	<b>378,14</b>	<b>74,18</b>	<b>3,94</b>
	<b>ОБЕД</b>												
311,319	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
81	суп овощной (из замор.овощей) со сметаной	250/10	2,32	7,03	15,11	138,29	0,12	30,23	1,27	31,77	72,48	30,73	1,27
262	птица запеченная	140	36,43	36,43	1,93	485,35	0,06	1,96	55,86	46,06	218,40	26,60	1,62
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>55,61</b>	<b>50,50</b>	<b>140,46</b>	<b>1240,39</b>	<b>0,50</b>	<b>59,19</b>	<b>57,13</b>	<b>179,23</b>	<b>560,48</b>	<b>141,73</b>	<b>12,06</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>82,22</b>	<b>86,62</b>	<b>244,31</b>	<b>2163,08</b>	<b>0,70</b>	<b>59,41</b>	<b>245,46</b>	<b>628,63</b>	<b>938,62</b>	<b>215,91</b>	<b>16,00</b>



<b>ДЕНЬ: среда</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :вторая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
320,312	овощи по сезону	60	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
66	котлета рыбная	100	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,15	92,88	2,08
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0,00	0,00	14,40	41,40	9,00	0,90
363	напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			29,40	17,34	133,80	788,75	0,37	146,51	14,88	181,28	483,05	150,88	9,88
<b>ОБЕД</b>													
72	рассольник из консервированных овощей со сметаной	250/10	13,69	19,13	23,28	179,52	0,13	6,04	1,12	13,32	102,90	7,86	0,30
412	вареники п/ф с картофелем	150	9,69	13,59	13,2	210,00	0,02	0	30	85,5	15	33	0,9
228	голубцы п/ф с соусом томатным	100/40	20,18	54,47	18,08	643,76	0,4	41,41	34,28	69,6	190,86	31,14	2,83
368	чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	3,00	0,40
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			55,12	93,01	130,63	1373,63	0,73	48,85	105,40	432,82	561,86	118,40	6,35
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			84,52	110,35	264,43	2162,38	1,10	195,36	120,28	614,10	1044,91	269,28	16,23

<b>ДЕНЬ: четверг</b>													
<b>НЕДЕЛЯ :вторая</b>													
<b>СЕЗОН :</b>													
<b>Возрастная категория : с 11 до 18 лет</b>													
№рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
143	запеканка из творога	250	44,00	10,50	35,50	570,00	1,25	0,83	50,00	283,34	458,33	58,33	1,33
ГП	молоко сгущенное	40	2,83	2,00	22,40	117,70	0,03	0,39	9,97	126,48	91,37	13,57	0,08
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	85,50	0,00	0,00	60,00	0,00	4,50	0,00	0,00
366	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	0,00	0,80
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
итого за завтрак			58,05	29,01	133,21	1111,05	1,44	4,82	159,97	681,82	800,70	112,90	3,81
<b>ОБЕД</b>													
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
69	солянка из консервированных овощей со сметаной	250/10	10,51	16,03	9,40	224,15	0,06	5,03	0,93	11,10	45,94	6,55	0,25
242	шницель п/ф	100	15,25	16,74	8,20	252,50	0,08	0,20	0,00	44,00	129,00	26,00	1,20
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54,00	316,56	0,14	0,00	0,00	21,60	129,60	88,20	2,88
357	компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,89	0,01	0,70	0,70	20,80	22,60	16,80	2,26
ГП	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0,00	47,88	9,31	26,60	3,99	0,27
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
итого за обед			45,81	46,93	171,22	1286,77	0,47	12,93	49,51	159,21	452,84	170,94	9,08
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			103,86	75,94	304,43	2397,82	1,91	17,75	209,48	841,03	1253,54	283,84	12,89

**ДЕНЬ:** пятница

**НЕДЕЛЯ :** вторая

**СЕЗОН :**

**Возрастная категория :** с 11 до 18 лет

№рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В•	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
449	плов из филе курицы	250	18,74	18,56	44,45	441,65	0,09	10,50	0,00	38,69	139,80	44,24	2,03
320,312	овощи по сезону	60	0,75	0,00	0,52	5,30	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	0,37
365	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
382-386	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,30	12,35	47,50	0,02	0,00	0,00	6,00	26,50	6,00	0,80
	<b>итого за завтрак</b>		26,49	20,26	101,02	740,94	0,25	34,50	0,00	88,89	234,30	83,24	11,00
	<b>ОБЕД</b>												
320,312	овощи по сезону	100	0,70	0,10	2,90	16,00	0,04	7,00	0,00	34,00	30,00	14,00	0,50
73	суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,40	120,75	0,08	0,95	31,44	9,75	1,14	9,00	2,58
196	рыба запеченная в сметанном соусе(филе)	130	15,42	13,47	5,61	205,32	0,28	7,04	78,60	148,44	533,78	141,96	3,23
281	каша пшённая рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0,00	0,00	39,60	100,80	43,20	3,06
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1,00	14,80	0,00	22,08	34,32	9,76	1,20
349	кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	23,40	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,10	116,49	0,06	0,00	0,00	10,00	32,00	7,00	0,60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,50	0,04	0,00	0,00	8,40	37,10	8,40	1,12
	<b>итого за обед</b>		41,42	31,09	159,29	1019,51	1,72	31,19	150,04	512,27	949,14	261,32	12,49
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		67,91	51,35	260,31	1760,45	1,97	65,69	150,04	601,16	1183,44	344,56	23,49