

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение **Ежевская средняя общеобразовательная школа**

МБОУ Ежевская СОШ

427691, Удмуртская Республика, Юкаменский район, село Ежево, улица Школьная, дом 2

Тел. 8-34161-6-12-87 ezhevskaya_sosh@mail.ru



Н.Б. Тукмачёв

2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МБОУ ЕЖЕВСКОЙ СОШ**

(весенне- летний сезон)

День: понедельник, 1 день
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
121	Завтрак Каша гречневая на молоке вязкая	200	8,27	11,8	41,1	194	0,2	1,5	0,05	1,64	166,36	223	26,6	2,64				
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7,0	3,0	2,49	17,0	30,0	14,0	0,91				
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	0,01	0,24	22	46,8	4,8	1				
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0				
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9				
	Итого завтрак		23,07	22,0	97,3	516,7	0,38	9,8	3,09	4,37	339,56	532,6	155,64	28,16				
	Обед					34,4%												
13-2008	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,03	15,9	0,22	2,31	46,7	0,63	13,64	0,59				
39	Борщ с капустой и Картофелем	250/10	2,3	7,2	13,4	127	0,1	24,95	0,4	27,56	36,8	101,2	24,93	1,66				
97-2008	Отварные макаронные изделия	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,126	0,00	0,126	1,95	16,38	60,3	10,17	1,044				
63-2008	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1				
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91				
248	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	96,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0				
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9				
	Итого		28,7	27,08	121,6	880,1	0,606	64,95	1,176	32,58	200,64	642,91	196,48	31,4				
	Всего		51,77	49,08	218,9	1396,8	0,986	74,75	4,266	36,95	540,2	1175,51	352,12	59,56				

День: вторник, 2 день
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак					24,5%													
130-2008	Каша рисовая мол. жидкая с маслом	200/10	2,20	8,20	21,0	172,0	0,02	1,38	0,04	0	10,72	142,32	30,36	0,38					
1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,9	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3	0,48					
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3					
685-2004	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	0	2,9	0,08	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91					
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64					
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	0,23	6,8	39,8	39,8	11,0					
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	0	4,57	21,14	5,1	0,51					
	Итого завтрак		14,16	24,62	45,64	196,6	0,182	139,72	86,52	3,54	121,79	292,44	132,16	3,33					
	Обед					34,8%													
24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	70	0,02	8,56	0,00	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72					
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73					
94-2008	Рис припущенный	200	4,5	7,4	46,8	301,08	0,24	0	0,08	0	29,76	229,0	80,06	1,46					
75	Коглетта детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43					
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0,23	13,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого		48,81	40,06	135,71	529,41	0,74	28,02	0,24	4,61	178,54	742,94	333,15	12,27					
	Всего		62,97	64,68	181,35	726,01	0,922	167,74	86,76	8,15	300,33	1035,38	465,31	15,6					

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б		У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
			Ж	Б	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак				24,8%														
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/10	2,2	8,2	21,0	172	0,02	1,38	0,04	-				10,72	142,32	30,36			0,38
1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,9	1,81	64,65	0,03	6,65	0	2,74				16,15	28,62	13,3			0,48
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15				264	150	10,5			0,3
685-2004	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60	0	2,9	0,08	0,00				8,05	9,78	5,24			0,91
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42				72,86	49,28	27,86			0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0				3,6	79,6	79,6			22,0
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0				8,0	37,0	9,0			0,9
	Итого завтрак		16,15	24,42	56,08	225,65	0,222	139,72	86,52	3,31				114,1	311,47	166,95			3,83
	Обед					34,7%													
24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,31	5,16	12,11	70	0,02	8,56	0,00	2,32				34,4	37,13	19,7			1,72
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7				49,2	260,4	49,30			1,73
94-2008	Рис припущенный	200	4,5	7,4	46,8	301,08	0,24	-	0,08	-				29,76	229,0	80,06			1,46
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16				31,1	342,4	78,9			5,43
153	Компот из смеси Сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2				20,4	20,75	25,5			0,81
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0				3,6	79,6	79,6			22,0
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0				8,0	37,0	9,0			0,9
	Итого		48,81	40,06	135,71	977,88	0,74	29,01	0,24	4,38				176,46	1006,28	342,06			34,05
	Всего		64,96	64,48	191,79	1203,53	0,962	168,73	86,76	7,69				290,56	1317,75	509,01			37,88

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Завтрак					24,8%												
123- 2008	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/7	6,8	8,4	37,4	239,6	0,16	1,3	0,4	0		123,94	460,86	41,6				4,82
2	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	79	0,09	20,3	0	3,37		17,21	32,12	17,62				0,84
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0		158,67	132	29,33				2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	0,23		6,8	39,8	39,8				11,0
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	0		4,57	21,14	5,1				0,51
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6		12	42	63				0,6
	Итого завтрак		15,87	18,32	113,76	456,62	0,38	23,22	0,4	4,2		311,31	555,66	131,11				9,28
	Обед					35,1%												
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,2	4,6	79	0,09	20,3	0	3,37		17,21	32,12	17,62				0,83
47	Суп картофельный с бобовыми	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7		92,94	103,5	23,52				2,7
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6		14,88	114,5	40,03				0,73
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4		54,4	230,2	1,71				179,3
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04		12	4	2,4				0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0,23		13,6	79,6	79,6				22,0
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0		8,0	37,0	9,0				0,9
	Итого		31,34	32,16	134,42	483,86	0,52	38,71	1,13	5,34		201,15	560,33	173,88				184,8
	Всего		47,21	50,48	248,18	940,48	0,9	61,93	1,53	9,54		512,46	1115,99	304,99				194,08

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак	200/7	6,8	8,4	37,4	239,6	0,16	1,3	0,04	0	123,94	460,86	41,6	4,82				
123-2008	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	100	1,1	6,2	4,6	79	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,84				
2	Салат из свежих помидоров	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4				
148	Кофейный напиток	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0				
	Хлеб пшеничный	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9				
	Хлеб ржаной	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9				
248	Банан	150	17,86	18,57	124,2	730,2	0,42	38,07	0,04	3,97	323,42	783,58	240,15	31,86				
	Итого завтрак					35,0%												
	Обед																	
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,2	4,6	79	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83				
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,9	5,2	17,8	196,25	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7				
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73				
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3				
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0				
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9				
	Итого		31,34	32,16	134,42	925,05	0,52	38,71	1,13	5,11	203,03	600,92	173,88	206,58				
	Всего		49,2	50,73	258,62	1655,25	0,94	76,78	1,17	9,08	526,45	1384,5	414,03	238,44				

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe					
	Завтрак					24,7%													
127	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	176,4	0,044	0,68	47,2	0,192	86,4	107,4	24,86	0,39					
5	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	0,12	0,19	0	0,02					
	Нарезка из свежих помидоров	100	0,60	0	3,8	14,0	0,04	20,0	83,3	0	8,0	35,0	0	0,50					
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71					
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	6,8	39,8	39,8	5,1	11,0					
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	4,57	21,14	5,1	0,51	2,24					
	Итого завтрак		11,86	16,15	77,64	312,86	0,164	2,18	130,589	0,292	220,57	285,08	91,4						
	Обед					34,9%													
13	Салат из свежей капусты	100	0,70	0,10	1,9	84,5	0,03	15,9	0,22	0,00	46,7	30,30	13,64	0,59					
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76					
68	Биточки Диетические	100	13,9	10,4	3,1	157,4	16,7	16,6	0,31	0,00	37,0	178,3	23,5	2,65					
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78					
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0,23	13,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого		28,45	22,05	79,7	495,98	17,08	66,8	0,68	2,72	264,33	388,88	163,31	6,81					
	Всего		40,31	38,2	157,34	808,84	17,24	68,98	131,269	3,012	484,9	673,96	254,71	9,05					

День: суббота, 6 день
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
							C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			Б	Ж	У									В1	С	А	Е	Са	Р
129	Завтрак Каша овсяная геркулес жидкая	200/10	6,5	10,10	27,9	222,2	1,38	0,04	0	147,46	200,82	49,76	1,24						
130	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	52,0	16,0	0,03	0	22,0	77,0	5,0	1,0						
146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	2,9	0,08	-	8,05	9,78	5,24	0,91						
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0	0	0,23	6,8	39,8	39,8	11,0						
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	4,57	21,14	5,1	0,51						
	Итого завтрак		14,01	14,95	54,46	282,94	4,59	0,15	0,23	167,1	272,31	99,95	2,78						
	Обед					34,8%													
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,03	0,22	2,31	46,7	30,3	13,64	0,59						
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,56	3,12	16,8	132,8	0,18	0,31	0	28,48	169,84	31,2	2,56						
302- 2004	Каша вязкая ячневая	200	4,2	5,8	30,6	192,0	0,08	0	-	48,0	148,0	24,0	0,8						
63	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	4,96	0,28	0	22,8	270,32	32,32	3,99						
153- 2008	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,6	-	31,4	124,0	0,01	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81						
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0,23	13,6	79,6	79,6	22,0						
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9						
	Итого		29,78	19,52	114,0	414,73	0,56	3,6	2,54	131,54	572,66	182,59	9,87						
	Всего		43,79	34,47	168,46	697,67	0,63	3,75	2,77	298,64	844,97	282,54	12,65						

День: суббота, 6 день
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак					24,9%													
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	7,1	11,6	40,22	305	0,19	1,06	52,72	0,86	139,18	209,4	55,18	1,58					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10		22,0	77,0	5,0	1,0					
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	-	36,66	9,78	5,24	0,91					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого завтрак		16,6	16,7	77,22	543,4	0,3	3,96	52,9	0,86	209,44	412,78	154,02	26,39					
	Обед					34,4%													
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,03	0,00	0,22	2,31	46,7	30,3	13,64	0,59					
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,9	5,2	17,8	196,25	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7					
302-2004	Каша ячневая вязкая	200	4,2	5,8	30,6	192,0	0,08	-	-	-	48,0	148,0	24,0	0,8					
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1					
153-2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0	0,01	0,75	0,02	0	20,4	20,75	25,5	0,81					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого		32,9	22,9	115,8	844,15	0,51	9,37	1,51	2,84	248,14	757,05	215,66	28,8					
	Всего		49,5	39,6	193,02	1387,55	0,81	13,33	54,41	3,7	457,58	1169,83	369,68	55,19					

День: понедельник, 7 день
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe			
123	Завтрак Каша ячневая на молоке вязкая	200/70	6,8	8,4	37,4	239,6	0,08	0,65	0,02	34	133,7	240,43	20,8	2,41			
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,36		2,28	8,4	0,02	12,0	0,02		4,8	21,0	0	0,3			
148- 2008	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153,0	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55,0	7,0	0,33			
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60,0	0,01	0	34,0	23,0	13,0	0,3			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	0	6,8	39,8	39,8	11,0			
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	0	4,57	21,14	5,1	0,51			
	Итого завтрак		12,87	11,65	81,24	309,58	0,2	2,02	0,07	34,0	214,61	302,36	65,9	3,96			
	Обед																
71- 2004	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	72,9	0,02	8,67	0,13		16,26	19,28	8,18	0,41			
60- 2008	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10,0	105,6	0,14	14,96	0,07	0,7	39,36	209,92	39,44	1,38			
93- 2008	Розовое пюре	150	2,28	3,96	15,48	100,56	0,13	24,36	0,55	0,2	51,36	79,2	23,06	0,98			
75- 2008	Котлета Детская	100	14,3	10,5	13,1	197,6	0,10	1	0,05	1,16	28,1	214,3	25,1	3,4			
157- 2008	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96,0	0,01	13,2	0,01	0,04	7,96	5,06	2,86	0,14			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	13,6	79,6	79,6	22,0			
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9			
	Итого		32,36	23,78	80,42	566,29	0,48	61,2	0,81	2,1	156,72	906,69	187,24	7,43			
	Всего		45,23	35,43	161,66	875,87	0,68	63,22	0,88	36,1	371,33	1209,05	253,14	11,39			

День: понедельник, 7 день
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак					24,7%													
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200/70	6,8	8,4	37,4	239,6	0,08	0,65	0,02	34	133,7	240,43	20,8	2,41					
29	Нарезка из свежих помидоров	100	0,6	-	3,8	14,0	0,04	20,0	83,3	0	8,0	35,0	0	0,50					
251	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18					
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого завтрак		13,62	9,52	103,96	548,0	0,29	151,03	83,32	34,42	232,56	445,71	140,86	26,63					
	Обед					34,6%													
71- 2004	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	121,5	0,04	14,45	0,21	-	27,1	32,8	13,63	0,68					
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73					
93	Розовое пюре	250	2,85	4,95	19,35	125,7	0,11	20,3	0,46	0,2	87,6	64	19,22	0,82					
75	Котлета Детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43					
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	3,6	79,6	79,6	22,0					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого		46,85	42,35	111,65	887,5	0,64	68,05	0,89	2,1	218,6	820,2	252,05	31,68					
	Всего		60,47	51,87	215,61	1435,5	0,93	219,08	84,21	36,52	451,16	1265,91	392,91	58,31					

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак					24,6%													
121- 2008	Каша гречневая на молоке	200	6,0	9,4	31,0	240			0,22	1,71	0,04	1,64		16,78	238,9	98,62			2,7
2	Нарезка из свежих помидоров	60	0,36		2,28	8,4			0,02	12,0	49,98	3,37		4,8	21,0	0			0,3
685- 2004	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60			-	2,9	0,08	-		8,05	9,78	5,24			0,91
	Яблоки свежие	100	1,1	-	12,3	52,0			0,03	16	0,03	0,03		16,0	11,0	9,0			0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2			0,04	0	0	0		6,8	39,8	39,8			11,0
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42			0	0	0	0		4,57	21,14	5,1			0,51
	Итого завтрак		9,87	9,65	71,84	420,02			0,49	32,61	50,13	5,04		57,0	341,62	157,76			16,02
	Обед					34,8%													
24- 2008	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,0	12,42	72,24			0,02	4,92	0,01	2,32		22,86	28,92	13,32			0,88
47- 2008	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167			0,31	18,1	0,35	0,7		51,9	183,6	34,1			2,7
67- 2008	Биточки «Диетические»	100	13,9	10,4	3,1	157,4			16,7	16,6	0,31	0,00		37,0	178,3	23,5			2,65
92- 2008	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	11,68	196,2			0,22	30,78	0,13	0,06		157,68	114,93	38,75			1,4
153- 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124			0,01	0,75	0,02	0,2		20,4	20,75	25,5			0,81
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4			0,08	0	0	0		13,6	79,6	79,6			22,0
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0			0	0	0	0		8,0	37,0	9,0			0,9
	Итого		29,42	27,6	102,4	832,24			17,34	71,15	0,82	3,28		311,44	643,1	223,77			31,34

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак					24,7%													
532	Мясо отварное	100	21,3	20,9	1,9	107				0,08	1,53	0,04	0	31,1	234,7	27,94	3,1		
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190				0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71		
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2				0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3		
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,0				0,03	7,0	3,0		17,0	30,0	14,0	0,5		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4				0,08	0	0	78,4	13,6	79,6	79,6	22,0		
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0				0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9		
250	Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81				0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64		
	Итого завтрак		39,88	35,77	75,16	573,6				0,322	138,62	89,47	78,97	529,16	696,78	190,54	28,15		
	Обед					34,7%													
35- 2008	Салат «Сахалинский»	100	0,9	6,0	3,2	66,7				0,05	9,25	0,39	0	40,7	48,2	92,5	8,41		
43	Рассольник со сметаной	250	6,3	4,3	16,1	163,75				0,15	14,3	0,00	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76		
297- 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	12,96	19,5	363,6				0,29	1,87	0,11	0	127,44	156,1	87,69	1,86		
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9				0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3		
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60				-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4				0,08	0	0	78,4	13,6	79,6	79,6	22,0		
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0				0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9		
	Итого		34,48	31,42	85,4	890,22				0,7	30,71	0,67	81,23	344,28	550,93	277,63	192,36		
	Всего		74,36	67,19	160,56	1463,82				1,022	169,33	90,14	160,2	873,44	1247,71	468,17	220,51		

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак					24,9%													
1	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,9	1,81	64,65				0,03	6,65	0	2,74	16,15	28,62	13,3			0,48
130-2008	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21,0	172,0				0,02	1,38	0,04	-	10,72	142,32	30,36			0,38
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2				0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33			2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,50	17,1	88,4				0,08	0	0	0	13,6	79,6	79,6			22,0
	Хлеб ржаной	35	0,90	0	4,4	27,0				0	0	0	0	8,0	37,0	9,0			0,9
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141				0,06	15	0	0,6	12	42	63			0,9
	Итого завтрак		12,83	19,07	105,01	648,25				0,22	24,5	0,04	3,34	219,14	461,54	224,59			27,06
	Обед					34,6%													
13-2008	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5				0,03	15,9	0,22	-	46,7	30,3	13,64			0,59
41	Щи из свежей капусты	250	3,8	5,95	8,3	142,5				0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76			0,78
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170				0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03			0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132				0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4			1
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5				0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4			0,12
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3				0,03	0	0,01	0,24	22	76,8	4,8			1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,50	17,1	88,4				0,08	0	0	0	13,6	79,6	79,6			22,0
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0				0	0	0	0	8,0	37,0	9,0			0,9
	Итого		32,54	29,11	125,22	808,2				0,53	43,3	1,48	1,42	205,82	707,48	201,63			27,12
	Всего		45,37	48,18	230,23	1456,45				0,75	67,8	1,52	4,76	424,96	1169,02	426,22			54,18

День: пятница, 11 день
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак					24,7%												
129-2008	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	200/10	6,5	10,1	27,9	222,2	0	1,38	0,04	0	147,46	200,82	49,76	1,24				
148-2008	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153,0	0,02	0,65	0,02	0	64,4	55,0	7,0	0,33				
	Яблоки свежие	100	1,1	-	12,3	52,0	0,03	16,0	0,03	0,00	52,0	11,0	9,0	0,6				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	0	6,8	39,8	39,8	11,0				
	Хлеб ржаной	20	0,51	0	2,51	15,42	0	0	0	0	4,57	21,14	5,1	0,51				
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	0	22,0	77,0	5,0	1,0				
	Итого завтрак		17,51	17,75	73,96	549,82	0,12	18,03	0,19	0	297,23	404,76	115,66	14,68				
	Обед					34,7%												
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,2	4,6	79	0,09	20,3	0	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83				
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7				
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,10	0,07	0,15	87,6	63,85	23,53	0,78				
75	Котлета Детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43				
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,1	88,4	0,08	0	0	0	13,6	79,6	79,6	22,0				
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9				
	Итого		42,65	42,05	108,6	874,3	0,59	41,57	1,06	4,95	270,85	679,22	257,67	33,45				
	Всего		60,16	59,8	182,56	1424,12	0,71	59,6	1,25	4,95	568,08	1083,98	373,33	48,13				

День: пятница, 11 день
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	Завтрак					24,9%														
129-2008	Каша овсяная (геркулес) молочная жидкая	200/10	6,5	10,1	27,9	222,2				1,38	0,04	-		147,46	200,82	49,76			1,24	
148-2008	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153,0				0,65	0,02	-		64,4	55,0	7,0			0,33	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0				0,00	0,1	-		22,0	77,0	5,0			1,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,10	88,4				0	0	0,23		13,6	79,6	79,6			22,0	
	Хлеб ржаной	35	0,9	0,0	4,4	27,0				0	0	0		8,0	37,0	9,0			0,9	
	Яблоки свежие	100	1,1	0,0	12,3	52,0				16,0	0,03	0,03		16,0	11,0	9,0			0,60	
	Итого завтрак		19,5	18,0	84,4	605,6				18,03	0,19	0,26		271,46	460,42	159,36			26,07	
	Обед					34,9%														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,1	6,2	4,6	79				20,3	0	3,37		17,21	32,12	17,62			0,83	
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,9	5,2	17,8	196,25				2,42	0,92	0,07		92,94	103,5	23,52			2,7	
92	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,9	163,5				17,10	0,07	0,15		87,6	63,85	23,53			0,78	
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4				1	0,05	1,16		31,1	342,4	78,9			5,43	
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124				0,75	0,02	0,2		20,4	20,75	25,5			0,81	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,50	17,1	88,4				0	0	0		13,6	79,6	79,6			22,0	
	Хлеб ржаной	35	0,9	-	4,4	27,0				0	0	0		8,0	37,0	9,0			0,90	
	Итого		42,65	42,05	108,6	913,55				41,57	1,06	4,95		270,85	679,22	257,67			33,45	
	Всего		62,15	60,05	193,0	1519,15				59,6	1,25	5,21		542,31	1139,64	417,03			59,52	

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак					24,6%													
121-2008	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,0	9,4	31,0	240,0	0,22	1,72	0,04	-	16,78	238,9	98,62	2,7					
149	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,0	0,03	7,0	3,0	-	17,0	30,0	14,0	0,50					
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71					
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,25	8,55	44,2	0,04	0	0	0	13,6	39,8	39,8	11,0					
	Хлеб ржаной	20	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,00	22,0	77,0	5,0	1,0					
	Итого завтрак		20,8	19,35	78,65	619,4	0,36	8,72	3,17	0,0	199,98	538,9	188,06	16,81					
	Обед					34,8%													
13	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	84,5	0,03	0	0,22	2,31	46,7	30,3	13,64	0,59					
39-2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127,0	0,1	24,95	0,4	0,00	36,8	101,2	24,93	1,66					
97-2008	Отварные макаронные изделия	180	6,3	7,38	42,3	264,6	0,126	0,00	0,126	0,00	16,38	60,3	10,17	1,044					
63-2008	Гуляш	100	13,9	6,5	4,0	132,0	0,23	6,2	0,35	0,00	28,5	337,9	40,40	4,99					
146-2008	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	17,10	88,4	0	0	0	0,23	13,6	79,6	79,6	22,9					
	Хлеб ржаной	35	0,9	0	4,4	27,0	0	0	0	0	8,0	37,0	9,0	0,9					
	Итого		28,1	26,48	106,9	610,6	0,486	34,05	1,106	2,54	158,03	656,08	182,98	32,99					
	Всего		48,9	45,83	185,55	1230	0,840	42,77	4,276	2,54	358,01	1194,98	371,04	49,8					

Итого за 12 дней:

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
	253,97	335,34	1503,83	6976,86	3,84	830,11	845,275	88,603	4881,8	5093,58	1154,69	60,142		
7-11 лет	448,12	468,42	1613,34	9836,2	15,11	811,92	215,48	106,08	3188,47	6901,14	2364,54	469,22		
Итого:	702,09	803,76	3117,17	16813,06	18,95	1642,03	1060,695	194,683	8070,27	11994,72	3519,23	529,362		
11-18 лет	285,44	339,54	1711,79	8086,95	4,18	830,11	845,275	87,203	4951,79	5406,78	1273,69	62,025		
	522,66	476,14	1876,73	11302,55	9,9	813,13	215,88	104,805	24124,37	7291,67	1870,65	478,62		
Итого:	808,10	815,68	3588,52	19389,5	14,08	1643,24	1061,155	192,008	29076,16	12698,45	3144,34	540,645		