Утверждаю:
Генеральный директор
ООО "НПК СПЕЦПИТАНИЕ"
_____/Д.В.Шадрин/
«02» сентября 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ г.Астрахани
СОШ № 32
О.Н.Сидорина _____

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ ОВЗ.

С использованием:

***Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва "Дели плюс" 2017., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководитель разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН), А.Я.Перевалов 2018 г.**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, Таблица № 2

Астрахань 2024 год.

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 1 (понедельник)																					
173 (2)	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	250	9,83	12,58	61,70	400,00	0,15	0,2	1,1	2,7	167,13	0,05	50,375	0	0,05	297,65	251,475	0	0	0
15	**ЗАВТРАК**	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**530**	**20,86**	**21,95**	**76,45**	**680,76**	**0,209**	**0,29**	**3,85**	**3,87**	**455,425**	**0,128**	**79,535**	**0**	**0,101**	**343,23**	**448,935**	**0**	**0**	**0**
389	**ЗАВТРАК 2**	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**200**	**20**	**2**	**58**	**330**	**0,56**	**0,56**	**200**	**10**	**140**	**0**	**240**	**0**	**6**	**4800**	**640**	**0**	**0**	**0**
70/71	**ОБЕД**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
102	**ОБЕД**	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,225	0,075	5,825	2,05	42,675	0	35,575	0	1,5	472,825	88,1	0	0	0
291	**ОБЕД**	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,025	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	**ОБЕД**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**890**	**34,05**	**19,41**	**80,68**	**814,6**	**0,46**	**0,27**	**23,87**	**7,375**	**141,62**	**0,025**	**145,925**	**0**	**4,11**	**1096,75**	**430,775**	**0**	**0**	**0**
428	**ПОЛДНИК**	Булочка школьная	130	10,86	4,16	58,30	314,17	0,195	0,091	0	1,911	29,25	0	42,029	0	0	152,971	99,879	0	0	0
377	**ПОЛДНИК**	Чай с лимоном	220	0,13	0,02	15,07	61,45	0	0	2,794	0,352	14,08	0	2,376	0	0	21,098	4,356	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**10,99**	**4,18**	**73,37**	**375,62**	**0,195**	**0,091**	**2,794**	**2,263**	**43,33**	**0**	**44,405**	**0**	**0**	**174,069**	**104,235**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**1970**	**85,9**	**47,54**	**288,5**	**2200,98**	**1,424**	**1,211**	**230,514**	**23,508**	**780,375**	**0,153**	**509,865**	**0**	**10,211**	**6414,049**	**1623,945**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**1970**	**85,9**	**47,54**	**288,5**	**2200,98**	**1,424**	**1,211**	**230,514**	**23,508**	**780,375**	**0,153**	**509,865**	**0**	**10,211**	**6414,049**	**1623,945**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**1970**	**85,9**	**47,54**	**288,5**	**2200,98**	**1,42**	**1,21**	**230,51**	**23,51**	**780,38**	**0,15**	**509,86**	**0**	**10,21**	**6414,05**	**1623,94**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**15,61**	**19,44**	**52,43**															

Примечание: В салатах в период после 1 марта согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, производится замена сырых овощей на овощи прошедшие термическую обработку, свежая капуста на квашенную капусту.

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 2 (вторник)																					
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,53	367,84	0,088	0,132	0,242	1,364	324,72	0,132	22,352	0	0,088	76,912	222,288	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
Н (3)	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	4,25	5,65	34,85	207,25	0,05	0	0	0,5	20,5	32,5	7,5	0	0	0	43,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**520**	**23,21**	**23,68**	**87,13**	**747,85**	**0,188**	**0,132**	**2,782**	**2,734**	**369,52**	**32,632**	**48,512**	**0**	**0,088**	**96,092**	**313,248**	**0**	**0**	**0**
3	ЗАВТРАК 2	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**260**	**7,02**	**9,98**	**31,76**	**244,22**	**0,048**	**0,084**	**0,152**	**0,848**	**177,36**	**0,072**	**12,64**	**0**	**0,048**	**59,12**	**117,8**	**0**	**0**	**0**
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
103	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями (вегетарианский)	250	2,70	2,85	17,45	118,25	0,1	0,05	8,25	1,125	29,2	0	27,275	0	1,225	481,425	67,575	0	0	0
128	ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,14	12,20	23,98	230,48	0,2	0,16	23,74	1,38	55,54	0,06	36,54	0	0,08	848,76	116,04	0	0	0
239	ОБЕД	Тефтели рыбные (с соусом)	120	11,02	9,86	14,11	178,50	0,096	0,108	1,92	0,84	65,664	0,024	26,712	0	0,06	212,82	142,056	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**25,68**	**29,12**	**92,66**	**913,69**	**0,506**	**0,358**	**53,06**	**6,535**	**224,914**	**0,084**	**151,657**	**0**	**1,485**	**1883,705**	**450,901**	**0**	**0**	**0**
406	ПОЛДНИК	Пирожок с картофелем	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,013	39,624	0	0,026	245,245	138,307	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**15,89**	**6,64**	**62,16**	**371,67**	**0,143**	**0,117**	**0,139**	**2,041**	**37,573**	**0,013**	**41,054**	**0**	**0,026**	**254,045**	**141,167**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2090**	**71,8**	**69,42**	**273,71**	**2277,43**	**0,885**	**0,691**	**56,133**	**12,158**	**809,367**	**32,801**	**253,863**	**0**	**1,647**	**2292,962**	**1023,116**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2090**	**71,8**	**69,42**	**273,71**	**2277,43**	**0,885**	**0,691**	**56,133**	**12,158**	**809,367**	**32,801**	**253,863**	**0**	**1,647**	**2292,962**	**1023,116**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2090**	**71,8**	**69,42**	**273,71**	**2277,43**	**0,88**	**0,69**	**56,13**	**12,16**	**809,37**	**32,8**	**253,86**	**0**	**1,65**	**2292,96**	**1023,12**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**12,61**	**27,43**	**48,07**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 3 (среда)																					
181	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	250	6,95	12,17	48,12	330,68	0,1	0,2	1,325	0,575	152,35	0,075	23,075	0	0,05	213,625	134,3	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0,02	0	0,04	4,8	0,08	0	0	0,06	6	6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	11,12	27,19	63,39	635,4	0,15	0,22	1,345	1,425	178,97	0,155	40,875	0	0,11	227,625	186,4	0	0	0
338	ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
62	ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0
82	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	0,05	10,68	1,225	49,725	0	26,125	0	1,3	385,3	54,6	0	0	0
304	ОБЕД	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0,02	54,1	81,26	0	0	0
295	ОБЕД	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	120	12,06	13,61	14,26	228,00	0,096	0,096	0,792	1,14	53,052	0,036	17,976	0	0,012	184,344	81,864	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
377	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			960	26,26	26,75	101,29	957,77	0,336	0,236	17,367	5,835	163,857	0,036	130,591	0	1,442	832,824	360,354	0	0	0
410	ПОЛДНИК	Ватрушка с джемом	130	16,65	9,89	52,69	364,73	0,143	0,221	0,078	1,625	91,728	0,065	39	0	0,026	153,114	162,864	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	16,72	9,91	68,05	426,13	0,143	0,221	0,1	1,911	103,08	0,065	40,43	0	0,026	161,914	165,724	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,689	0,717	38,812	13,571	477,907	0,256	229,896	0	1,638	1778,363	734,478	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,689	0,717	38,812	13,571	477,907	0,256	229,896	0	1,638	1778,363	734,478	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			2030	54,9	64,65	252,33	2113,3	0,69	0,72	38,81	13,57	477,91	0,26	229,9	0	1,64	1778,36	734,48	0	0	0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				10,39	27,53	47,76															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 4 (четверг)																					
210	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,20	0,14	0,68	0,34	3,52	137,44	0,44	21,52	0	0,14	265,2	301,04	0	0	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0,02	0	0,04	4,8	0,08	0	0	0,06	6	6	0	0	0
Н	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
338	ЗАВТРАК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**570**	**23,21**	**48,52**	**28,33**	**737,96**	**0,22**	**0,72**	**12,88**	**6,63**	**182,54**	**0,52**	**49,18**	**0**	**0,23**	**568,38**	**365,5**	**0**	**0**	**0**
Н (1)	ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
376	ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**240**	**3,46**	**4,54**	**41,84**	**221,62**	**0,04**	**0**	**0,02**	**0,66**	**26,72**	**26**	**7,3**	**0**	**0**	**8**	**37,4**	**0**	**0**	**0**
70/71	ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
96	ОБЕД	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,1	0,05	8,375	0,925	29,15	0	24,175	0	1,225	476,55	56,725	0	0	0
285	ОБЕД	Макаронник с мясом	240	29,45	41,09	34,32	455,18	0,144	0,24	0	4,032	33,912	0,024	46,224	0	0,024	4366,344	283,68	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**880**	**38,85**	**47,25**	**65,76**	**847,11**	**0,354**	**0,31**	**18,895**	**7,807**	**104,082**	**0,024**	**113,199**	**0**	**1,909**	**5110,894**	**463,905**	**0**	**0**	**0**
406	ПОЛДНИК	Пирожок с капустой	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,013	39,624	0	0,026	245,245	138,307	0	0	0
376	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**15,89**	**6,64**	**62,16**	**371,67**	**0,143**	**0,117**	**0,139**	**2,041**	**37,573**	**0,013**	**41,054**	**0**	**0,026**	**254,045**	**141,167**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2040**	**81,41**	**106,95**	**198,09**	**2178,36**	**0,757**	**1,147**	**31,934**	**17,138**	**350,915**	**26,557**	**210,733**	**0**	**2,165**	**5941,319**	**1007,972**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2040**	**81,41**	**106,95**	**198,09**	**2178,36**	**0,757**	**1,147**	**31,934**	**17,138**	**350,915**	**26,557**	**210,733**	**0**	**2,165**	**5941,319**	**1007,972**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2040**	**81,41**	**106,95**	**198,09**	**2178,36**	**0,76**	**1,15**	**31,93**	**17,14**	**350,92**	**26,56**	**210,73**	**0**	**2,16**	**5941,32**	**1007,97**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**14,95**	**44,19**	**36,37**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У					г										
День 5 (пятница)																					
182	**ЗАВТРАК**	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	250	6,08	12,75	39,77	298,80	0,075	0,2	1,4	0,55	154,88	0,075	35,85	0	0,05	212,475	164,45	0	0	0
15	**ЗАВТРАК**	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	**ЗАВТРАК**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**530**	**17,05**	**22,12**	**54,78**	**579,52**	**0,134**	**0,29**	**1,63**	**1,66**	**440,695**	**0,153**	**64,15**	**0**	**0,101**	**246,875**	**360,55**	**0**	**0**	**0**
389	**ЗАВТРАК 2**	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	6	4800	640	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**200**	**20**	**2**	**58**	**330**	**0,56**	**0,56**	**200**	**10**	**140**	**0**	**240**	**0**	**6**	**4800**	**640**	**0**	**0**	**0**
52	**ОБЕД**	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
101	**ОБЕД**	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
302	**ОБЕД**	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	0	0,04	346,16	271,9	0	0	0
268	**ОБЕД**	Котлета мясная (с соусом)	120	18,00	26,40	15,62	375,28	0,084	0,18	0,372	3,06	47,064	0,048	60,852	0	0,036	214,824	205,968	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	**ОБЕД**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**39,36**	**44,19**	**118,35**	**1205,69**	**0,574**	**0,43**	**15,572**	**14,025**	**174,664**	**0,048**	**318,247**	**0**	**1,311**	**1382,534**	**671,933**	**0**	**0**	**0**
428	**ПОЛДНИК**	Булочка школьная	130	10,86	4,16	58,30	314,17	0,195	0,091	0	1,911	29,25	0	42,029	0	0	152,971	99,879	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**10,93**	**4,18**	**73,66**	**375,57**	**0,195**	**0,091**	**0,022**	**2,197**	**40,602**	**0**	**43,459**	**0**	**0**	**161,771**	**102,739**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2040**	**87,34**	**72,49**	**304,79**	**2490,78**	**1,463**	**1,371**	**217,224**	**27,882**	**795,961**	**0,201**	**665,856**	**0**	**7,412**	**6591,18**	**1775,222**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2040**	**87,34**	**72,49**	**304,79**	**2490,78**	**1,463**	**1,371**	**217,224**	**27,882**	**795,961**	**0,201**	**665,856**	**0**	**7,412**	**6591,18**	**1775,222**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2040**	**87,34**	**72,49**	**304,79**	**2490,78**	**1,46**	**1,37**	**217,22**	**27,88**	**795,96**	**0,2**	**665,86**	**0**	**7,41**	**6591,18**	**1775,22**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**14,03**	**26,19**	**48,95**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 6 (понедельник)																					
173	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0
15	**ЗАВТРАК**	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**530**	**20,91**	**21,97**	**72,87**	**665,98**	**0,234**	**0,29**	**4**	**3,97**	**456,325**	**0,128**	**80,11**	**0**	**0,101**	**356,98**	**449,735**	**0**	**0**	**0**
Н (1)	**ЗАВТРАК 2**	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
376	**ЗАВТРАК 2**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**240**	**3,46**	**4,54**	**41,84**	**221,62**	**0,04**	**0**	**0,02**	**0,66**	**26,72**	**26**	**7,3**	**0**	**0**	**8**	**37,4**	**0**	**0**	**0**
70/71	**ОБЕД**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
101	**ОБЕД**	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
143	**ОБЕД**	Рагу из овощей	200	3,38	20,94	16,38	270,48	0,12	0,12	23,82	1,14	70,78	0,08	30,98	0	2,34	504,12	85,72	0	0	0
279	**ОБЕД**	Тефтеля мясная (с соусом)	120	8,14	9,05	10,30	154,91	0,06	0,072	0,444	0,744	25,8	0,036	18	0	0,024	165,38	90,696	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
376	**ОБЕД**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**20,87**	**33,75**	**58,25**	**795,82**	**0,39**	**0,262**	**43,034**	**5,609**	**164,3**	**0,116**	**114,555**	**0**	**4,249**	**1401,654**	**355,891**	**0**	**0**	**0**
424	**ПОЛДНИК**	Булочка домашняя	130	9,46	16,28	57,10	413,40	0,156	0,078	0	1,69	25,74	0	35,62	0	0	136,76	91	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**9,53**	**16,3**	**72,46**	**474,8**	**0,156**	**0,078**	**0,022**	**1,976**	**37,092**	**0**	**37,05**	**0**	**0**	**145,56**	**93,86**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2080**	**54,77**	**76,56**	**245,42**	**2158,22**	**0,82**	**0,63**	**47,076**	**12,215**	**684,437**	**26,244**	**239,015**	**0**	**4,35**	**1912,194**	**936,886**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2080**	**54,77**	**76,56**	**245,42**	**2158,22**	**0,82**	**0,63**	**47,076**	**12,215**	**684,437**	**26,244**	**239,015**	**0**	**4,35**	**1912,194**	**936,886**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2080**	**54,77**	**76,56**	**245,42**	**2158,22**	**0,82**	**0,63**	**47,08**	**12,22**	**684,44**	**26,24**	**239,02**	**0**	**4,35**	**1912,19**	**936,89**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**10,15**	**31,93**	**45,49**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 7 (вторник)																					
223	**ЗАВТРАК**	Запеканка из творога	200	22,28	15,18	70,22	507,50	0,08	0,34	2,62	1,36	204,28	0,1	39,42	0	0,08	258,8	278,5	0	0	0
337	**ЗАВТРАК**	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	0	0	0,27	0,159	2,634	0	0,609	0	0,003	19,014	1,437	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
338	**ЗАВТРАК**	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	0,03	278	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**580**	**26,78**	**16,13**	**99,88**	**748,05**	**0,16**	**0,36**	**15,43**	**4,589**	**247,214**	**0,1**	**67,689**	**0**	**0,113**	**574,994**	**338,397**	**0**	**0**	**0**
3	**ЗАВТРАК 2**	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	0,048	0,084	0,132	0,588	167,04	0,072	11,34	0	0,048	51,12	115,2	0	0	0
376	**ЗАВТРАК 2**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**260**	**7,02**	**9,98**	**31,76**	**244,22**	**0,048**	**0,084**	**0,152**	**0,848**	**177,36**	**0,072**	**12,64**	**0**	**0,048**	**59,12**	**117,8**	**0**	**0**	**0**
62	**ОБЕД**	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	0,07	3,36	0,66	25,76	0	36,05	0	0,11	189,9	52,77	0	0	0
96	**ОБЕД**	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	250	2,03	5,10	11,97	107,25	0,1	0,05	8,375	0,925	29,15	0	24,175	0	1,225	476,55	56,725	0	0	0
304	**ОБЕД**	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7	1,82	0	21,78	0	0,02	54,1	81,26	0	0	0
261/262	**ОБЕД**	Печень тушенная (в соусе)	120	15,19	10,51	4,57	190,80	0,228	1,68	34,632	5,664	30,744	6,648	17,76	0	0,828	240,36	267,948	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
348	**ОБЕД**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0	0	0,3	0,9	24,98	0	6,32	0	0	87,6	11,56	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**29,82**	**23,82**	**107,79**	**986,21**	**0,518**	**1,82**	**46,667**	**10,639**	**133,154**	**6,648**	**132,585**	**0**	**2,183**	**1048,51**	**556,163**	**0**	**0**	**0**
406	**ПОЛДНИК**	Пирожок с картофелем	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,013	39,624	0	0,026	245,25	138,307	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**15,89**	**6,64**	**62,16**	**371,67**	**0,143**	**0,117**	**0,139**	**2,041**	**37,573**	**0,013**	**41,054**	**0**	**0,026**	**254,045**	**141,167**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2150**	**79,51**	**56,57**	**301,59**	**2350,15**	**0,869**	**2,381**	**62,388**	**18,117**	**595,301**	**6,833**	**253,968**	**0**	**2,37**	**1936,669**	**1153,527**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2150**	**79,51**	**56,57**	**301,59**	**2350,15**	**0,869**	**2,381**	**62,388**	**18,117**	**595,301**	**6,833**	**253,968**	**0**	**2,37**	**1936,669**	**1153,527**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2150**	**79,51**	**56,57**	**301,59**	**2350,15**	**0,87**	**2,38**	**62,39**	**18,12**	**595,3**	**6,83**	**253,97**	**0**	**2,37**	**1936,67**	**1153,53**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**13,53**	**21,66**	**51,33**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 8 (среда)																					
173	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	250	9,88	12,60	58,12	385,22	0,175	0,2	1,25	2,8	168,03	0,05	50,95	0	0,05	311,4	252,275	0	0	0
14	**ЗАВТРАК**	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0	0,02	0	0,04	4,8	0,08	0	0	0,06	6	6	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	**ЗАВТРАК**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**520**	**14,05**	**27,62**	**73,39**	**689,94**	**0,225**	**0,22**	**1,27**	**3,65**	**194,645**	**0,13**	**68,75**	**0**	**0,11**	**325,4**	**304,375**	**0**	**0**	**0**
338	**ЗАВТРАК 2**	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0,06**	**0,04**	**20**	**4,4**	**32**	**0**	**18**	**0**	**0,06**	**556**	**22**	**0**	**0**	**0**
52	**ОБЕД**	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32	35,46	0	20,7	0	0,01	269,8	40,63	0	0	0
99	**ОБЕД**	Суп из овощей (вегетарианский)	250	1,60	5,00	9,15	95,25	0,075	0,05	10,375	0,775	34,85	0	20,75	0	1,225	384,1	49,275	0	0	0
199	**ОБЕД**	Пюре из бобовых с маслом	200	17,74	8,70	42,22	323,80	0,38	0,16	0	5,2	147,16	0,04	75,52	0	0,02	958,8	393,44	0	0	0
268	**ОБЕД**	Шницель из мяса (с соусом)	120	18,00	26,40	15,62	375,28	0,084	0,18	0,372	3,06	47,064	0,048	60,852	0	0,036	214,824	205,968	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
377	**ОБЕД**	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**45,06**	**47,07**	**90,96**	**1151,85**	**0,649**	**0,43**	**19,937**	**12,465**	**298,034**	**0,088**	**206,482**	**0**	**1,291**	**1846,704**	**779,173**	**0**	**0**	**0**
410	**ПОЛДНИК**	Ватрушка с джемом	130	16,65	9,89	52,69	364,73	0,143	0,221	0,078	1,625	91,728	0,065	39	0	0,026	153,114	162,864	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**16,72**	**9,91**	**68,05**	**426,13**	**0,143**	**0,221**	**0,1**	**1,911**	**103,08**	**0,065**	**40,43**	**0**	**0,026**	**161,914**	**165,724**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2030**	**76,63**	**85,4**	**252**	**2361,92**	**1,077**	**0,911**	**41,307**	**22,426**	**627,759**	**0,283**	**333,662**	**0**	**1,487**	**2890,018**	**1271,272**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2030**	**76,63**	**85,4**	**252**	**2361,92**	**1,077**	**0,911**	**41,307**	**22,426**	**627,759**	**0,283**	**333,662**	**0**	**1,487**	**2890,018**	**1271,272**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2030**	**76,63**	**85,4**	**252**	**2361,92**	**1,08**	**0,91**	**41,31**	**22,43**	**627,76**	**0,28**	**333,66**	**0**	**1,49**	**2890,02**	**1271,27**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**12,98**	**32,54**	**42,68**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 9 (четверг)																					
285	**ЗАВТРАК**	Макаронник с мясом	250	30,68	42,80	35,75	474,15	0,15	0,25	0	4,2	35,325	0,03	48,15	0	0,025	4548,275	295,5	0	0	0
70/71	**ЗАВТРАК**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
377	**ЗАВТРАК**	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0	0	2,54	0,32	12,8	0	2,16	0	0	19,18	3,96	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**600**	**35,87**	**43,42**	**54**	**666,91**	**0,22**	**0,27**	**13,04**	**5,87**	**69,625**	**0,025**	**81,81**	**0**	**0,685**	**4827,455**	**377,96**	**0**	**0**	**0**
Н (1)	**ЗАВТРАК 2**	Кондитерское изделие	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	0	0	0,4	16,4	26	6	0	0	0	34,8	0	0	0
376	**ЗАВТРАК 2**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**240**	**3,46**	**4,54**	**41,84**	**221,62**	**0,04**	**0**	**0,02**	**0,66**	**26,72**	**26**	**7,3**	**0**	**0**	**8**	**37,4**	**0**	**0**	**0**
45	**ОБЕД**	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	0,04	18,85	0,5	28,83	0	28,31	0	0,12	253,1	27,77	0	0	0
101	**ОБЕД**	Суп картофельный с крупой вегетарианский (перловой, овсяной, пшеничной)	250	1,98	2,70	12,10	85,75	0,1	0,05	8,25	0,875	26,7	0	22,775	0	1,225	464,15	55,975	0	0	0
291	**ОБЕД**	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,67	0,125	0,175	7,525	2,475	57,925	0,03	67,55	0	1,95	355,925	219,175	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
349	**ОБЕД**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7	32,48	0	17,46	0	0,24	229,8	23,44	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**890**	**31,32**	**20,05**	**97,08**	**868,68**	**0,355**	**0,285**	**35,345**	**6,34**	**166,635**	**0,025**	**162,595**	**0**	**3,535**	**1302,975**	**412,26**	**0**	**0**	**0**
406	**ПОЛДНИК**	Пирожок с капустой	130	15,82	6,62	46,80	310,27	0,143	0,117	0,117	1,755	26,221	0,01	39,624	0	0,026	245,245	138,307	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**15,89**	**6,64**	**62,16**	**371,67**	**0,143**	**0,117**	**0,139**	**2,041**	**37,573**	**0,013**	**41,054**	**0**	**0,026**	**254,045**	**141,167**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2080**	**86,54**	**74,65**	**255,08**	**2128,88**	**0,758**	**0,672**	**48,544**	**14,911**	**300,553**	**26,063**	**292,759**	**0**	**4,246**	**6392,475**	**968,787**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2080**	**86,54**	**74,65**	**255,08**	**2128,88**	**0,758**	**0,672**	**48,544**	**14,911**	**300,553**	**26,063**	**292,759**	**0**	**4,246**	**6392,475**	**968,787**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2080**	**86,54**	**74,65**	**255,08**	**2128,88**	**0,76**	**0,67**	**48,54**	**14,91**	**300,55**	**26,06**	**292,76**	**0**	**4,25**	**6392,48**	**968,79**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**16,26**	**31,56**	**47,93**															

Категория: Ст.школьники

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	b-car, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У															
День 10 (пятница)																					
175	**ЗАВТРАК**	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	250	6,90	12,70	49,38	340,90	0,125	0,15	1,1	0,95	151,9	0,05	42,275	0	0,05	229,125	178,1	0	0	0
15	**ЗАВТРАК**	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3	264	0,078	10,5	0	0,051	26,4	150	0	0	0
Н	**ЗАВТРАК**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
376	**ЗАВТРАК**	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26	10,32	0	1,3	0	0	8	2,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**530**	**17,87**	**22,07**	**64,39**	**621,62**	**0,184**	**0,24**	**1,33**	**2,06**	**437,72**	**0,128**	**70,575**	**0**	**0,101**	**263,525**	**374,2**	**0**	**0**	**0**
338	**ЗАВТРАК 2**	Плоды или ягоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20	4,4	32	0	18	0	0,06	556	22	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**0,06**	**0,04**	**20**	**4,4**	**32**	**0**	**18**	**0**	**0,06**	**556**	**22**	**0**	**0**	**0**
70/71	**ОБЕД**	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	0,02	10,5	0,8	10	0	15	0	0,66	260	35	0	0	0
88	**ОБЕД**	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	0,05	15,775	0,825	49,25	0	22,125	0	1,25	383,325	49	0	0	0
302	**ОБЕД**	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08	19,76	0	181,1	0	0,04	346,16	271,9	0	0	0
281	**ОБЕД**	Биточки куриные (с соусом)	120	10,81	11,86	10,31	175,50	0,072	0,144	0,312	0,972	58,86	0,024	24,732	0	0,024	201	135,53	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55	11,5	0	16,5	0	0	0	43,5	0	0	0
Н	**ОБЕД**	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0	0	1,24	9,2	0	10	0	0	0	42,4	0	0	0
342	**ОБЕД**	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,60	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0	0,02	94,4	11,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**960**	**31,79**	**26,13**	**103,44**	**935,71**	**0,512**	**0,374**	**29,287**	**11,267**	**179,13**	**0,024**	**280,517**	**0**	**1,994**	**1284,885**	**588,528**	**0**	**0**	**0**
424	**ПОЛДНИК**	Булочка домашняя	130	9,46	16,28	57,10	413,40	0,156	0,078	0	1,69	25,74	0	35,62	0	0	136,76	91	0	0	0
376	**ПОЛДНИК**	Чай с сахаром	220	0,07	0,02	15,36	61,40	0	0	0,022	0,286	11,352	0	1,43	0	0	8,8	2,86	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			**350**	**9,53**	**16,3**	**72,46**	**474,8**	**0,156**	**0,078**	**0,022**	**1,976**	**37,092**	**0**	**37,05**	**0**	**0**	**145,56**	**93,86**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**2040**	**59,99**	**65,3**	**259,89**	**2126,13**	**0,912**	**0,732**	**50,639**	**19,703**	**685,942**	**0,152**	**406,142**	**0**	**2,155**	**2249,97**	**1078,588**	**0**	**0**	**0**
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			**2040**	**59,99**	**65,3**	**259,89**	**2126,13**	**0,912**	**0,732**	**50,639**	**19,703**	**685,942**	**0,152**	**406,142**	**0**	**2,155**	**2249,97**	**1078,588**	**0**	**0**	**0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			**2040**	**59,99**	**65,3**	**259,89**	**2126,13**	**0,91**	**0,73**	**50,64**	**19,7**	**685,94**	**0,15**	**406,14**	**0**	**2,15**	**2249,97**	**1078,59**	**0**	**0**	**0**
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				**11,29**	**27,64**	**48,89**															