

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАМЧАТСКИЙ КРАЙ
ТИГИЛЬСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОВРАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Номер документа	Дата составления
118-Д	30.08.2022 г.

ПРИКАЗ

**«Об организации горячего питания учащихся
МБОУ «Ковранская средняя школа»
на 2022-2023 учебный год»**

На основании Постановления Правительства Камчатского края от 18.04.2014 № 183-П «Об утверждении Порядка предоставления мер социальной поддержки отдельным категориям граждан в период получения ими образования в государственных и муниципальных образовательных организациях в Камчатском крае», Постановления администрации муниципального образования «Тигильский муниципальный район» от 13.01.2022 года № 05 «Об установлении денежных норм обеспечением бесплатным питанием отдельных категорий обучающихся в период получения ими общего образования в муниципальных образовательных учреждениях Тигильского муниципального района на 2022 год» и предоставленного пакета документов родителей учащихся

ПРИКАЗЫВАЮ :

1. Организовать с 01.09.2022 года горячее питание (завтрак, обед, полдник) при МБОУ «Ковранская средняя школа» для детей из малоимущих семей, детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей КМНС согласно предоставленным документам и заявлений родителей (законных представителей).
2. Утвердить список малоимущих детей, детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и детей КМНС на бесплатное горячее питание. Приложение № 1.
3. Утвердить 14-ти дневное меню на 2022-2023 учебный год, разработанное в соответствии с нормами и правилами с учетом массы порций, пищевых веществ, энергетической ценности и витаминов, согласно Приложению № 2.
4. Даниловой Е.В., социальному педагогу, вести ежемесячный учет посещаемости детей бесплатного питания учащимися с последующим предоставлением табеля посещаемости на утверждения директору школы с последующим направлением в централизованную бухгалтерию управления образования администрации муниципального образования «Тигильский муниципальный район».
5. Медсестре ФАП с. Ковран :
 - 5.1. Рассчитывать меню на одного ребенка, согласно норм СанПиН 2.4.2.2821-10 и Постановления администрации м. о. «Тигильский муниципальный район» от 13.01.2022 №05

СПИСОК
обучающихся МБОУ «Ковранская средняя школа»
на бесплатное питание в 2022-2023 учебном году.

№	ФИО учащихся	Дата рождения	Класс	Примечание
1	Горяинова Альбина Валерьевна	04.02.2015	1	КМНС
2	Иптешев Ярослав Геннадьевич	28.07.2015	1	
3	Кострик Дарина Олеговна	20.02.2015	1	КМНС
4	Топоров Михаил Иванович	16.04.2015	1	КМНС
5	Новак Станислав Анатольевич	06.11.2014	2	КМНС
6	Ногай Ионела Ионовна	26.04.2014	2	КМНС
7	Фролова Вероника Александровна	14.10.2014	2	КМНС
8	Кужакова Аяна Ильинична	17.06.2014	2	
9	Горяинова Виктория Валерьевна	11.04.2013	3	КМНС
10	Коробкин Артем Андреевич	29.04.2013	3	КМНС
11	Садовникова Эвелина Сергеевна	22.11.2013	3	КМНС
12	Новак Юлия Анатольевна	08.01.2013	3	КМНС
13	Данилова Галина Викторовна	03.11.2012	4	КМНС
14	Данилова Карина Сергеевна	27.03.2012	4	КМНС
15	Коробкина Валерия Алексеевна	14.02.2012	4	КМНС
16	Кузнецова Светлана Ивановна	16.10.2011	5	КМНС
17	Улыбышева Василиса Николаевна	26.04.2011	5	КМНС
18	Хан Елизавета Александровна	20.07.2011	5	КМНС
19	Садовникова Екатерина Сергеевна	06.09.2010	6	КМНС
20	Новак Маргарита Анатольевна	20.10.2010	6	КМНС
21	Гуркина Ксения Сергеевна	22.02.2010	6	КМНС
22	Сысоева Светлана Валерьевна	11.04.2010	6	КМНС
23	Притчина Антонина Валентиновна	25.10.2009	6	КМНС
24	Шадрина Ангелина Александровна	14.09.2009	7	КМНС
25	Горяинова Ольга Валерьевна	22.07.2009	7	КМНС
26	Ядрышников Вероника Вадимовна	24.09.2009	7	КМНС
27	Сысоева Марина Валерьевна	12.10.2008	7	КМНС
28	Данилова Татьяна Викторовна	26.11.2008	8	КМНС
29	Гончарова Ольга Вячеславовна	15.06.2008	8	КМНС
30	Садовникова Ирина Сергеевна	10.02.2008	8	КМНС
31	Кострик Валентина Олеговна	11.03.2008	8	КМНС
32	Данилов Даниил Алексеевич	22.01.2008	8	КМНС
33	Суздалов Александр Валентинович	05.09.2006	9	КМНС
34	Шлык Светлана Максимовна	22.09.2005	9	КМНС
35	Дулевич Александра Денисовна	08.09.2006	10	КМНС
36	Садовников Иван Сергеевич	03.03.2007	10	КМНС

Приложение № 02
К приказу МБОУ «Ковранская СШ»
от 30.08.2022 № 118-Д

Перспективное 14-ти дневное меню МБОУ "Ковранская средняя школа" на 2022-2023 года. (разработано на основании сборника технических нормативов сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М: Дели принт. 2011 г)

День: День 1

Возраст
ная
категори
я:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	11,	6,66	22,64	216,44	0,1	0,9	0,26	0,	190,82	201,2	46,36	0,9
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
117	Чай с лимоном	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		33,14	20,04	69,16	657,96	0,318	62,298	0,654	0,	657,888	496,522	92,978	36,65
	ОБЕД													
15	Салат из моркови с растительным маслом	100	7,09	1,21	9,69	105,92	0,06	3,26	0,	0,	47,49	51,15	35,34	0,66
29	Борщ с фасолью со сметаной	250	1,8	4,07	9,35	96,82	0,1	11,85	0,	0,	85,25	106,8	40,625	1,65
54	Картофель отварной	200	5,64	3,86	21,56	192,58	0,2	28,	0,04	0,	18,64	105,42	39,12	1,54
102	Печень по-строгановски	120	6,94	17,28	4,26	145,81	0,12	0,624	7,764	0,	33,72	246,072	24,06	5,556
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		25,43	36,98	137,05	988,01	0,507	45,087	7,809	0,	228,308	542,739	163,27	10,179
	ПОЛДНИК													
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,37	61,82	228,17	1793,81	0,865	108,285	8,683	0,	1071,116	1175,761	277,948	47,009

День: День 2

Возраст
ная
категори
я:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
79	Запеканка творожная	200	18,08	27,32	19,84	362,66	0,08	0,54	0,2	0,	293,86	382,86	40,4	1,18
1а	Бутерброд с колбасой	15	2,09	0,98	3,58	36,36	0,015	0,	0,	0,	2,465	0,	0,	0,15
143	Яйцо куриное отварное	41	4,92	5,33	4,1	64,37	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
	Итого завтрак:		29,15	33,85	40,82	515,97	0,095	4,6	0,2	0,	311,485	390,	46,	1,91
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	47,09	21,94	0,9
42	Суп рыбный из консервов	250	2,6	10,18	16,65	150,85	0,1	8,025	0,008	0,	107,925	164,025	54,4	1,3
65	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,64	11,4	54,9	360,68	0,28	0,	0,04	0,	18,98	270,16	180,36	6,06
86	Котлеты рыбные любительские	120	3,73	26,82	7,15	163,96	0,036	0,744	0,048	0,	74,184	313,512	34,392	0,708
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого полдник:		23,11	55,56	147,96	1035,94	0,513	30,362	0,101	0,	243,177	798,884	292,257	25,221
	ПОЛДНИК													
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	6,4	5,6	8,2	112,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед:		8,7	9,7	21,4	206,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,96	99,11	210,18	1757,91	0,648	36,162	0,321	0,	796,662	1370,884	366,257	27,331

День: День 3

Возраст
ная
категори
я:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
77	Омлет натуральный	200	18,12	15,7	6,42	249,86	0,08	0,36	0,44	0,	201,64	303,	28,8	2,64
1a	Бутерброд с колбасой	15	2,09	0,98	3,58	36,36	0,015	0,	0,	0,	2,465	0,	0,	0,15
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак:		27,01	23,18	42,66	503,04	0,155	6,44	0,72	0,	427,545	488,42	60,58	22,49
	ОБЕД													
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	7,09	1,66	8,5	103,53	0,02	4,81	0,	0,	36,59	43,81	21,52	1,53
32	Рассольник на мясном бульоне	250	4,8	7,95	20,43	157,78	0,15	16,8	0,	0,	50,425	0,	0,	1,95
58	Рис отварной с овощами	200	7,32	4,5	33,94	251,4	0,04	2,66	4,86	0,	8,6	82,7	30,48	0,84
108	Курица отварная	120	17,05	26,71	0,	278,96	0,144	1,608	23,76	0,	20,28	172,08	21,96	1,482
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
123	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	11,98	47,88	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,04
	Итого обед:		45,56	51,48	144,7	1250,39	0,373	30,631	28,625	0,	150,563	324,887	84,125	6,355
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
32	Пряники	10	4,8	2,8	77,	336,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,8	2,8	96,6	416,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,57	74,66	206,96	1833,43	1,128	67,071	29,845	0,	587,108	813,307	146,705	28,845

День: День 4

Возраст
ная
категори
я:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	200	9,96	6,04	31,32	239,34	0,06	0,9	0,26	0,	188,74	175,38	33,54	0,56
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
	Итого завтрак:		30,36	13,74	81,68	616,62	0,238	15,278	0,374	0,	450,128	292,422	53,978	10,19
	ОБЕД													
43	Салат из моркови с чесноком на растительном масле	150	10,64	1,82	14,53	158,88	0,09	4,89	0,	0,	71,235	76,725	53,01	0,99
35	Суп гороховый	250	100,92	123,68	22,65	1493,8	0,675	10,575	0,	0,	119,925	0,	0,	19,475
56	Пюре картофельное	200	6,24	4,34	10,72	165,2	0,14	4,18	0,12	0,	73,44	109,34	31,12	0,98
87	Котлеты рыбные паровые	120	1,07	30,42	7,76	151,09	0,024	0,	0,012	0,	51,84	328,416	28,596	0,444
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		125,76	167,55	125,14	2316,81	0,968	25,198	0,137	0,	384,248	569,978	145,851	23,082
	ПОЛДНИК													
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
160	Вафли	20	0,67	0,58	15,5	70,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,67	0,58	35,7	162,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		160,6	190,42	249,57	3196,39	1,236	75,342	0,535	0,	834,793	883,499	172,319	37,958

День: День 5

Возраст
ная
категори
я:

Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224,94	0,1	0,9	0,26	0,	185,86	182,4	37,24	0,72
1а	Бутерброд с колбасой	15	2,09	0,98	3,58	36,36	0,015	0,	0,	0,	2,465	0,	0,	0,15
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
12	Яблоко печеные	180	0,	0,	0,04	0,14	0,	0,036	0,	0,	0,054	0,	0,	0,
	Итого завтрак:		12,51	7,74	49,08	341,44	0,715	30,936	0,76	0,	197,379	182,4	39,24	0,87
	ОБЕД													
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	10,08	1,92	7,89	130,22	0,04	48,35	0,	0,	56,33	37,43	20,58	0,8
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,68	4,35	18,15	107,05	0,1	3,7	0,	0,	29,475	345,175	28,225	0,725
65	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,64	11,4	54,9	360,68	0,28	0,	0,04	0,	18,98	270,16	180,36	6,06
105	Тефтели из говядины	120	16,2	18,74	7,31	253,48	0,084	1,44	0,012	0,	16,476	197,832	26,04	3,072
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
	Итого обед:		40,56	45,97	166,64	1243,81	0,511	54,083	0,057	0,	134,449	854,694	256,37	10,91
	ПОЛДНИК													
136	Йогурт	200	0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,07	53,71	215,72	1585,25	1,226	85,019	0,817	0,	331,828	1037,094	295,61	11,78

День: День 6
Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27,64	383,5	0,1	0,78	0,12	0,	289,	370,14	42,4	1,28
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
134	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,66	0,16	0,	128,1	95,94	17,5	0,64
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого завтрак:		36,26	36,02	71,2	768,48	0,288	11,758	0,394	0,	664,928	575,982	74,738	18,97
	ОБЕД													
6	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	100	7,13	1,03	2,19	76,81	0,03	7,18	0,	0,	43,19	36,01	23,53	0,56
37	Суп крестьянский со сметаной	250	2,03	3,03	16,5	115,1	0,125	8,85	0,01	0,	47,75	86,375	37,375	1,15
13	Каша рисовая рассыпчатая	71	5,69	3,9	31,7	193,79	0,17	0,	0,	0,	25,738	0,	0,	1,086
57	Рагу овощное	200	6,78	5,	19,26	168,42	0,12	11,24	0,12	0,	128,48	142,88	50,38	1,42
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	Итого обед:		22,43	17,76	124,71	785,32	1,045	57,27	0,63	0,	254,158	265,265	113,285	4,216
	ПОЛДНИК													
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
160	Вафли	20	0,67	0,58	15,5	70,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,67	1,62	42,46	178,27	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,36	55,4	238,37	1732,07	1,353	69,828	1,024	0,	960,226	870,447	210,983	23,866

День: День 7
 Возраст: Учащиеся 7-10 лет
 ная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
75	Каша ячневая молочная	200/200	8,5	4,42	13,14	147,9	0,	0,01	0,	0,	0,91	0,	0,	0,001
143	Яйцо куриное отварное	41	4,92	5,33	4,1	64,37	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
1a	Бутерброд с колбасой	15	2,09	0,98	3,58	36,36	0,015	0,	0,	0,	2,465	0,	0,	0,15
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		22,81	17,13	51,28	461,45	0,095	61,09	0,28	0,	224,815	185,42	31,78	34,851
ОБЕД														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	7,13	0,98	3,8	94,3	0,05	14,2	0,	0,	18,2	33,57	16,39	0,75
30	Щи со сметаной	250	1,68	2,1	9,23	61,65	0,075	24,675	0,025	0,	64,75	53,9	27,	0,775
94	Жаркое по-домашнему	200	10,86	10,62	19,4	243,74	0,16	4,1	0,02	0,	29,1	170,28	46,32	2,36
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
128	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,	0,	8,4	29,98	0,6	29,98	0,5	0,	20,	0,	10,	0,
	Итого обед:		28,22	24,05	108,24	822,71	0,897	77,155	0,545	0,	156,65	279,95	108,71	4,305
ПОЛДНИК														
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
145	Булочка к чаю	50	1,5	1,72	10,89	65,01	0,06	0,09	0,	0,	0,845	0,	0,	0,185
	Итого полдник:		1,5	1,72	11,18	66,14	0,06	0,09	0,	0,	14,093	0,	0,	0,203
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,53	42,9	182,68	1398,18	1,052	138,335	0,825	0,	403,558	465,37	140,49	39,399

День: День 8
 Возраст: Учащиеся 7-10 лет
 ная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
77	Омлет натуральный	200	18,12	15,7	6,42	249,86	0,08	0,36	0,44	0,	201,64	303,	28,8	2,64
143	Сосиска отварная	55	5,33	3,41	0,	64,08	0,055	0,	0,	0,	0,	39,82	0,	0,
3	Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,59	3,05	5,06	64,85	0,204	15,168	0,024	0,	16,284	74,832	23,076	0,438
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
	Итого завтрак:		47,44	29,86	61,84	756,07	0,517	29,906	0,578	0,	479,312	534,694	72,314	12,708
	ОБЕД													
5	Салат витаминный с растительным маслом	100	7,15	1,14	7,86	100,9	0,03	19,	0,	0,	41,92	27,7	17,51	1,
43	Суп с клецками на курином бульоне	250	2,15	6,37	21,12	142,8	0,15	5,3	0,025	0,	44,	383,6	40,2	1,3
92	Плов	120	8,78	8,77	11,21	159,85	0,048	27,768	0,024	0,	48,288	97,824	25,5	1,464
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		18,88	22,12	102,61	662,19	0,248	52,868	0,049	0,	175,348	538,324	106,17	4,444
	ПОЛДНИК													
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	6,4	5,6	8,2	112,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		8,7	9,7	21,4	206,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,02	61,68	185,85	1624,26	0,805	83,974	0,647	0,	896,66	1255,018	206,484	17,352

День: День 9
Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
76	Каша манная молочная	200/200	8,72	6,68	28,68	221,16	0,001	0,01	0,	0,	0,932	0,	0,	0,002
1a	Бутерброд с колбасой	15	2,09	0,98	3,58	36,36	0,015	0,	0,	0,	2,465	0,	0,	0,15
133	Напиток из цикория	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		15,77	8,08	53,66	353,1	0,056	64,07	0,	0,	18,857	7,14	5,6	34,732
	ОБЕД													
2	Отварная свекла с чесноком на растительном масле	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	47,09	21,94	0,9
39	Суп овощной на курином бульоне	250	0,62	4,3	10,45	76,5	0,2	17,925	0,	0,	41,375	382,425	43,025	1,1
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200	14,72	14,28	38,96	362,58	0,06	0,78	0,1	0,	294,	195,26	24,04	1,38
93	Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе	120	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,432	0,004	0,	22,896	145,284	22,668	2,136
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед:		35,04	45,19	144,05	1121,31	0,356	30,137	0,104	0,	384,971	770,059	111,673	5,516
	ПОЛДНИК													
136	Йогурт	200	0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
32	Пряники	10	4,8	2,8	77,	336,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,9	4,3	88,	411,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,81	53,27	197,71	1474,41	0,412	94,207	0,104	0,	403,828	777,199	117,273	40,248

День: День 10
 Возраст: Учащиеся 7-10 лет
 ная категория:
 я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,42	6,98	25,	222,38	0,1	0,9	0,26	0,	184,48	195,26	60,42	1,5
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак:		32,06	20,46	73,72	667,9	0,298	7,298	0,654	0,	653,548	490,582	107,038	22,25
	ОБЕД													
15	Салат из моркови с яблоком и яйцом растительным маслом	100	7,09	1,21	9,69	105,92	0,06	3,26	0,	0,	47,49	51,15	35,34	0,66
40	Уха	250	3,2	5,	13,37	126,95	0,15	4,975	0,01	0,	48,825	201,575	42,725	1,225
107	Фрикадельки мясные	120	13,49	18,05	7,34	225,61	0,072	0,	0,036	0,	10,584	178,356	21,792	2,748
48	Капуста тушеная	200	8,96	4,24	9,3	159,6	0,06	22,6	0,04	0,	118,6	93,28	48,26	1,68
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
128	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	8,4	29,98	0,6	29,98	0,5	0,	20,	0,	10,	0,
	Итого обед:		35,95	37,71	110,89	969,7	0,942	60,815	0,586	0,	245,499	524,361	158,117	6,313
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
12	Конфеты	180	0,	0,	0,04	0,14	0,	0,036	0,	0,	0,054	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,	0,	19,64	80,14	0,6	30,036	0,5	0,	9,054	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,01	58,17	204,25	1717,74	1,84	98,149	1,74	0,	908,101	1014,943	267,155	28,563

День: День 11
 Возраст: Учащиеся 7-10 лет
 Категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
80	Запеканка творожная с изюмом	200	19,44	28,32	23,62	387,02	0,12	1,12	0,22	0,	327,96	411,3	48,26	1,22
1a	Бутерброд с колбасой	60	8,35	3,91	14,33	145,45	0,06	0,	0,	0,	9,858	0,	0,	0,6
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
	Итого завтрак:		35,69	38,93	81,31	798,29	0,26	12,2	0,5	0,	559,558	596,72	80,04	10,52
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	47,09	21,94	0,9
36	Суп гречневый на мясном бульоне с майонезом	250	11,12	32,03	132,62	758,85	1,	30,225	0,	0,	91,9	0,	0,	14,85
75	Вермишель с маслом	200	8,2	7,8	41,68	276,5	0,08	0,	0,06	0,	8,42	50,2	11,1	1,08
108	Курица отварная	120	17,05	26,71	0,	278,96	0,144	1,608	23,76	0,	20,28	172,08	21,96	1,482
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	Итого обед:		43,11	73,26	240,2	1654,82	1,891	73,386	24,325	0,	158,368	273,467	58,165	18,405
	ПОЛДНИК													
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
12	Яблоко печеные	100	0,	0,	0,02	0,08	0,	0,02	0,	0,	0,03	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	20,22	92,08	0,	0,02	0,	0,	0,03	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,8	112,19	341,73	2545,19	2,151	85,606	24,825	0,	717,956	870,187	138,205	28,925

День: День 12
Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
63	Запеканка рисовая с изюмом	200	8,38	7,82	51,08	317,86	0,06	6,9	0,2	0,	142,7	192,24	42,96	1,22
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого завтрак		23,62	15,2	77,23	594,69	0,228	17,218	0,314	0,	403,776	302,142	57,798	18,288
	ОБЕД													
10	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	10,08	1,92	7,89	130,22	0,04	48,35	0,	0,	56,33	37,43	20,58	0,8
45	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	200,925	58,8	2,625
65	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,64	11,4	54,9	360,68	0,28	0,	0,04	0,	18,98	270,16	180,36	6,06
143	Сосиска отварная	55	5,33	3,41	0,	64,08	0,055	0,	0,	0,	0,	39,82	0,	0,
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
123	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	11,98	47,88	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,04
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		27,45	29,04	136,62	919,43	0,582	57,378	0,045	0,	166,678	552,432	260,905	9,618
	ПОЛДНИК													
135	Йогурт питьевой	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,37	48,34	227,05	1608,12	0,81	74,596	0,359	0,	570,454	854,574	318,703	27,906

День: День 13
 Возраст: Учащиеся 7-10 лет
 ная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Пудинг манный	200	10,88	8,66	44,2	314,44	0,06	0,16	0,164	0,	85,06	122,44	18,3	1,04
143	Яйцо куриное отварное	1	0,12	0,13	0,1	1,57	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
1а	Бутерброд с колбасой	60	8,35	3,91	14,33	145,45	0,06	0,	0,	0,	9,858	0,	0,	0,6
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак		25,05	17,7	88,69	652,3	0,2	61,06	0,384	0,	280,138	258,94	40,	35,82
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	47,09	21,94	0,9
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	250	2,13	4,68	12,73	91,02	0,125	12,35	0,01	0,	60,2	177,05	32,55	1,3
48	Капуста тушеная	200	8,96	4,24	9,3	159,6	0,06	22,6	0,04	0,	118,6	93,28	48,26	1,68
103	Печень, тушеная в сметане	120	7,61	18,88	2,92	150,74	0,144	0,06	8,436	0,	34,116	256,248	17,628	6,192
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
153	Хлеб ржаной	80	0,8	4,8	35,46	151,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		30,03	35,35	73,72	716,6	0,401	50,21	8,486	0,	277,464	595,868	129,378	10,51
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
32	Пряники	10	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,08	53,05	182,01	1448,9	1,201	141,27	9,37	0,	566,602	854,808	171,378	46,33

День: День 14

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,42	6,98	25,	222,38	0,1	0,9	0,26	0,	184,48	195,26	60,42	1,5
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
143	Яйцо куриное отварное	1	0,12	0,13	0,1	1,57	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак		29,84	14,61	64,76	552,23	0,258	10,278	0,374	0,	447,568	312,302	80,858	22,13
	ОБЕД													
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	7,09	1,65	4,91	90,77	0,03	25,76	0,	0,	46,56	33,6	18,88	0,59
39	Суп овощной на курином бульоне	250	0,62	4,3	10,45	76,5	0,2	17,925	0,	0,	41,375	382,425	43,025	1,1
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,7	16,98	14,56	303,88	0,14	8,7	0,1	0,	71,84	212,14	38,94	2,88
4а	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	7,25	1,1	4,46	87,78	0,012	4,056	0,	0,	23,742	21,426	8,688	0,408
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
152	Хлеб пшеничный	150	3,21	9,21	62,79	321,64	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		34,87	33,28	110,33	933,51	0,382	56,481	0,1	0,	194,637	649,591	109,533	5,138
	ПОЛДНИК													
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,71	47,89	195,29	1577,74	0,64	66,759	0,474	0,	642,205	961,893	190,391	27,268

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		985,98	994,55	3139,11	25691,67	14,892	1129,957	78,987	0,	9660,194	12890,052	3029,194

Перспективное 14-ти дневное меню МБОУ "Ковранская средняя школа" на 2022- 2023 года.(разработано на основании сборника технических нормативов сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –М: Дели принт. 2011 г)

День: День 1
 Возраст
 ная
 категори
 я: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	13,75	8,32	28,3	270,55	0,125	1,125	0,325	0,	238,525	251,5	57,95	1,125
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
117	Чай с лимоном	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		35,89	21,7	74,82	712,07	0,343	62,523	0,719	0,	705,593	546,822	104,568	36,875
	ОБЕД													
15	Салат из моркови с растительным маслом	150	10,64	1,82	14,53	158,88	0,09	4,89	0,	0,	71,235	76,725	53,01	0,99
29	Борщ с фасолью со сметаной	300	2,16	4,89	11,22	116,19	0,12	14,22	0,	0,	102,3	128,16	48,75	1,98
54	Картофель отварной	230	6,49	4,44	24,79	221,47	0,23	32,2	0,046	0,	21,436	121,233	44,988	1,771
102	Печень по-строгановски	120	6,94	17,28	4,26	145,81	0,12	0,624	7,764	0,	33,72	246,072	24,06	5,556
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		31,26	42,06	167,92	1196,45	0,587	53,287	7,815	0,	271,899	605,487	194,933	11,07
	ПОЛДНИК													
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,95	68,56	264,7	2056,36	0,97	116,71	8,754	0,	1162,412	1288,809	321,201	48,125

День: День 2
Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
79	Запеканка творожная	250	22,6	34,15	24,8	453,33	0,1	0,675	0,25	0,	367,325	478,575	50,5	1,475
1a	Бутерброд с колбасой	20	2,78	1,3	4,78	48,48	0,02	0,	0,	0,	3,286	0,	0,	0,2
143	Яйцо куриное отварное	41	4,92	5,33	4,1	64,37	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
	Итого завтрак:		34,36	41,	46,98	618,76	0,12	4,735	0,25	0,	385,771	485,715	56,1	2,255
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	150	7,79	2,42	12,6	137,27	0,09	16,5	0,	0,	40,05	70,635	32,91	1,35
42	Суп рыбный из консервов	300	3,12	12,21	19,98	181,02	0,12	9,63	0,009	0,	129,51	196,83	65,28	1,56
65	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,05	14,25	68,63	450,85	0,35	0,	0,05	0,	23,725	337,7	225,45	7,575
86	Котлеты рыбные любительские	120	3,73	26,82	7,15	163,96	0,036	0,744	0,048	0,	74,184	313,512	34,392	0,708
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого обед:		29,04	63,65	186,96	1277,64	0,633	37,467	0,112	0,	282,857	922,774	359,197	27,446
	ПОЛДНИК													
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	6,4	5,6	8,2	112,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		8,7	9,7	21,4	206,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,1	114,35	255,34	2102,4	0,793	43,402	0,382	0,	910,628	1590,489	443,297	29,901

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
77	Омлет натуральный	250	22,65	19,62	8,03	312,33	0,1	0,45	0,55	0,	252,05	378,75	36,	3,3
1a	Бутерброд с колбасой	20	2,78	1,3	4,78	48,48	0,02	0,	0,	0,	3,286	0,	0,	0,2
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак:		32,23	27,42	45,47	577,63	0,18	6,53	0,83	0,	478,776	564,17	67,78	23,2
	ОБЕД													
18	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	150	10,64	2,49	12,75	155,29	0,03	7,215	0,	0,	54,885	65,715	32,28	2,295
32	Рассольник на мясном бульоне	300	5,76	9,54	24,51	189,33	0,18	20,16	0,	0,	60,51	0,	0,	2,34
58	Рис отварной с овощами	250	9,15	5,62	42,42	314,25	0,05	3,325	6,075	0,	10,75	103,375	38,1	1,05
108	Курица отварная	120	17,05	26,71	0,	278,96	0,144	1,608	23,76	0,	20,28	172,08	21,96	1,482
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
123	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	11,98	47,88	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,04
	Итого обед:		52,97	58,09	182,44	1503,77	0,423	37,061	29,84	0,	181,093	367,467	102,505	7,72
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
32	Пряники	10	4,8	2,8	77,	336,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,8	2,8	96,6	416,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		85,2	85,51	247,51	2161,4	1,203	73,591	31,17	0,	668,869	931,637	172,285	30,92

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша рисовая молочная жидкая с изюмом	250	12,45	7,55	39,15	299,17	0,075	1,125	0,325	0,	235,925	219,225	41,925	0,7
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
	Итого завтрак:		32,85	15,25	89,51	676,45	0,253	15,503	0,439	0,	497,313	336,267	62,363	10,33
	ОБЕД													
43	Салат из моркови с чесноком на растительном масле	150	10,64	1,82	14,53	158,88	0,09	4,89	0,	0,	71,235	76,725	53,01	0,99
35	Суп гороховый	300	121,11	148,41	27,18	1792,56	0,81	12,69	0,	0,	143,91	0,	0,	23,37
56	Пюре картофельное	230	7,18	4,99	12,33	189,98	0,161	4,807	0,138	0,	84,456	125,741	35,788	1,127
87	Котлеты рыбные паровые	120	1,07	30,42	7,76	151,09	0,024	0,	0,012	0,	51,84	328,416	28,596	0,444
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		147,29	195,33	149,02	2715,95	1,124	27,94	0,155	0,	419,249	586,379	150,519	27,124
	ПОЛДНИК													
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
160	Вафли	20	0,67	0,58	15,5	70,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,67	0,58	35,7	162,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		184,62	219,71	281,28	3655,36	1,407	78,309	0,618	0,	916,979	943,745	185,372	42,14

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
68	Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,03	8,45	32,33	281,18	0,125	1,125	0,325	0,	232,325	228,	46,55	0,9
1a	Бутерброд с колбасой	20	2,78	1,3	4,78	48,48	0,02	0,	0,	0,	3,286	0,	0,	0,2
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
12	Яблоко печеные	180	0,	0,	0,04	0,14	0,	0,036	0,	0,	0,054	0,	0,	0,
	Итого завтрак:		15,81	9,75	56,75	409,8	0,745	31,161	0,825	0,	244,665	228,	48,55	1,1
	ОБЕД													
10	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	150	15,12	2,88	11,83	195,33	0,06	72,525	0,	0,	84,495	56,145	30,87	1,2
34	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	0,81	5,22	21,78	128,46	0,12	4,44	0,	0,	35,37	414,21	33,87	0,87
65	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,05	14,25	68,63	450,85	0,35	0,	0,05	0,	23,725	337,7	225,45	7,575
105	Тефтели из говядины	120	16,2	18,74	7,31	253,48	0,084	1,44	0,012	0,	16,476	197,832	26,04	3,072
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
	Итого обед:		49,21	53,72	208,87	1527,72	0,621	78,998	0,067	0,	173,254	1009,984	317,395	12,97
	ПОЛДНИК													
136	Йогурт	200	0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,02	63,47	265,62	1937,52	1,366	110,159	0,892	0,	417,919	1237,984	365,945	14,07

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
81	Пудинг творожный с изюмом запеченный	250	22,23	31,9	34,55	479,38	0,125	0,975	0,15	0,	361,25	462,675	53,	1,6
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
134	Чай сладкий с молоком	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,02	0,66	0,16	0,	128,1	95,94	17,5	0,64
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого завтрак:		40,71	42,4	78,11	864,36	0,313	11,953	0,424	0,	737,178	668,517	85,338	19,29
	ОБЕД													
6	Салат зеленый с огурцом с растительным маслом	150	10,7	1,54	3,29	115,21	0,045	10,77	0,	0,	64,785	54,015	35,295	0,84
37	Суп крестьянский со сметаной	300	2,43	3,63	19,8	138,12	0,15	10,62	0,012	0,	57,3	103,65	44,85	1,38
13	Каша рисовая рассыпчатая	71	5,69	3,9	31,7	193,79	0,17	0,	0,	0,	25,738	0,	0,	1,086
57	Рагу овощное	250	8,48	6,25	24,08	210,52	0,15	14,05	0,15	0,	160,6	178,6	62,975	1,775
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	Итого обед:		28,5	22,52	151,67	964,44	1,115	65,44	0,662	0,	317,423	336,265	145,12	5,081
	ПОЛДНИК													
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
160	Вафли	20	0,67	0,58	15,5	70,83	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,67	1,62	42,46	178,27	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,88	66,54	272,24	2007,07	1,448	78,193	1,086	0,	1095,741	1033,982	253,418	25,051

День: День 7
 Возраст: Учащиеся 11-18 лет
 ная категория:
 я:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
75	Каша ячневая молочная	200/200	8,5	4,42	13,14	147,9	0,	0,01	0,	0,	0,91	0,	0,	0,001
143	Яйцо куриное отварное	41	4,92	5,33	4,1	64,37	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
1a	Бутерброд с колбасой	20	2,78	1,3	4,78	48,48	0,02	0,	0,	0,	3,286	0,	0,	0,2
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		23,5	17,45	52,48	473,57	0,1	61,09	0,28	0,	225,636	185,42	31,78	34,901
	ОБЕД													
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	150	10,7	1,47	5,7	141,45	0,075	21,3	0,	0,	27,3	50,355	24,585	1,125
30	Щи со сметаной	300	2,01	2,52	11,07	73,98	0,09	29,61	0,03	0,	77,7	64,68	32,4	0,93
94	Жаркое по-домашнему	250	13,57	13,27	24,25	304,68	0,2	5,125	0,025	0,	36,375	212,85	57,9	2,95
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
128	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,	0,	8,4	29,98	0,6	29,98	0,5	0,	20,	0,	10,	0,
123	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	11,98	47,88	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,04
	Итого обед:		35,9	30,68	149,74	1098,23	0,977	90,215	0,555	0,	193,975	350,085	133,885	5,465
	ПОЛДНИК													
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
145	Булочка к чаю	50	1,5	1,72	10,89	65,01	0,06	0,09	0,	0,	0,845	0,	0,	0,185
	Итого полдник:		1,5	1,72	11,18	66,14	0,06	0,09	0,	0,	14,093	0,	0,	0,203
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,9	49,85	213,4	1637,94	1,137	151,395	0,835	0,	433,704	535,505	165,665	40,569

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
77	Омлет натуральный	250	22,65	19,62	8,03	312,33	0,1	0,45	0,55	0,	252,05	378,75	36,	3,3
143	Сосиска отварная	55	5,33	3,41	0,	64,08	0,055	0,	0,	0,	0,	39,82	0,	0,
3	Зеленый горошек отварной с маслом	60	3,59	3,05	5,06	64,85	0,204	15,168	0,024	0,	16,284	74,832	23,076	0,438
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
	Итого завтрак:		51,97	33,78	63,45	818,54	0,537	29,996	0,688	0,	529,722	610,444	79,514	13,368
	ОБЕД													
5	Салат витаминный с растительным маслом	150	10,73	1,71	11,79	151,35	0,045	28,5	0,	0,	62,88	41,55	26,265	1,5
43	Суп с клецками на курином бульоне	300	2,58	7,65	25,35	171,36	0,18	6,36	0,03	0,	52,8	460,32	48,24	1,56
92	Плов	120	8,78	8,77	11,21	159,85	0,048	27,768	0,024	0,	48,288	97,824	25,5	1,464
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
122	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	29,2	22,96	0,68
	Итого обед:		23,29	26,37	128,51	816,8	0,293	63,428	0,054	0,	205,108	628,894	122,965	5,204
	ПОЛДНИК													
127	Молоко стерилизованное витаминизированное	200	6,4	5,6	8,2	112,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		8,7	9,7	21,4	206,	0,04	1,2	0,02	0,	242,	182,	28,	0,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,96	69,85	213,36	1841,34	0,87	94,624	0,762	0,	976,83	1421,338	230,479	18,772

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
76	Каша манная молочная	200/200	8,72	6,68	28,68	221,16	0,001	0,01	0,	0,	0,932	0,	0,	0,002
1a	Бутерброд с колбасой	20	2,78	1,3	4,78	48,48	0,02	0,	0,	0,	3,286	0,	0,	0,2
133	Напиток из цикория	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак:		16,46	8,4	54,86	365,22	0,061	64,07	0,	0,	19,678	7,14	5,6	34,782
	ОБЕД													
2	Свекла отварная с чесноком на растительном масле	150	7,79	2,42	12,6	137,27	0,09	16,5	0,	0,	40,05	70,635	32,91	1,35
39	Суп овощной на курином бульоне	300	0,75	5,16	12,54	91,8	0,24	21,51	0,	0,	49,65	458,91	51,63	1,32
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	250	18,4	17,85	48,7	453,22	0,075	0,975	0,125	0,	367,5	244,075	30,05	1,725
93	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,432	0,004	0,	22,896	145,284	22,668	2,136
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед:		42,52	53,5	181,01	1380,23	0,441	39,417	0,129	0,	480,096	918,904	137,258	6,531
	ПОЛДНИК													
136	Йогурт	200	0,1	1,5	11,	75,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
32	Пряники	10	4,8	2,8	77,	336,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник:		4,9	4,3	88,	411,	113,	22,5	135,	0,	124,	95,	15,	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,98	61,9	235,87	1745,45	0,502	103,487	0,129	0,	499,774	926,044	142,858	41,313

День: День 10

Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	1,125	0,325	0,	230,6	244,075	75,525	1,875
1	Бутерброд с сыром	60	14,84	6,98	16,06	228,7	0,138	0,318	0,114	0,	245,628	109,902	14,838	1,05
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак:		34,67	22,21	79,97	723,5	0,323	7,523	0,719	0,	699,668	539,397	122,143	22,625
	ОБЕД													
15	Салат из моркови с растительным маслом	150	10,64	1,82	14,53	158,88	0,09	4,89	0,	0,	71,235	76,725	53,01	0,99
40	Суп овсяный на мясном бульоне	300	3,84	6,	16,05	152,34	0,18	5,97	0,012	0,	58,59	241,89	51,27	1,47
107	Фрикадельки мясные	120	13,49	18,05	7,34	225,61	0,072	0,	0,036	0,	10,584	178,356	21,792	2,748
48	Капуста тушеная	250	11,2	5,3	11,63	199,5	0,075	28,25	0,05	0,	148,25	116,6	60,325	2,1
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
128	Напиток витаминизированный инстантный	200	0,	0,	8,4	29,98	0,6	29,98	0,5	0,	20,	0,	10,	0,
	Итого обед:		43,45	43,45	141,67	1195,17	1,017	69,09	0,598	0,	308,659	613,571	196,397	7,308
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
12	Конфеты	180	0,	0,	0,04	0,14	0,	0,036	0,	0,	0,054	0,	0,	0,
	Итого полдник:		0,	0,	19,64	80,14	0,6	30,036	0,5	0,	9,054	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		78,12	65,66	241,28	1998,81	1,94	106,649	1,817	0,	1017,381	1152,968	320,54	29,933

День: День 11

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
80	Запеканка творожная с изюмом	250	24,3	35,4	29,53	483,77	0,15	1,4	0,275	0,	409,95	514,125	60,325	1,525
1a	Бутерброд с колбасой	100	13,92	6,52	23,88	242,42	0,1	0,	0,	0,	16,43	0,	0,	1,
117	Какао-напиток витаминизированный на молоке	200	6,4	6,2	22,36	169,82	0,04	1,08	0,28	0,	221,14	185,42	31,78	0,7
146	Бананы	100	1,5	0,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	0,6	0,	0,	8,
	Итого завтрак		46,12	48,62	96,77	992,01	0,33	12,48	0,555	0,	648,12	699,545	92,105	11,225
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	150	7,79	2,42	12,6	137,27	0,09	16,5	0,	0,	40,05	70,635	32,91	1,35
36	Суп гречневый на мясном бульоне с майонезом	300	13,35	38,43	159,15	910,62	1,2	36,27	0,	0,	110,28	0,	0,	17,82
75	Вермишель с маслом	230	9,43	8,97	47,93	317,98	0,092	0,	0,069	0,	9,683	57,73	12,765	1,242
108	Курица отварная	120	17,05	26,71	0,	278,96	0,144	1,608	23,76	0,	20,28	172,08	21,96	1,482
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	Итого обед		49,57	84,04	294,92	1969,43	2,133	84,931	24,334	0,	191,361	304,542	70,8	21,987
	ПОЛДНИК													
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
12	Яблоко печеные	100	0,	0,	0,02	0,08	0,	0,02	0,	0,	0,03	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	20,22	92,08	0,	0,02	0,	0,	0,03	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		95,69	132,66	411,91	3053,52	2,463	97,431	24,889	0,	839,511	1004,087	162,905	33,212

День: День 12

Возраст
ная
категори
я: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
63	Запеканка рисовая с изюмом	250	10,48	9,78	63,85	397,32	0,075	8,625	0,25	0,	178,375	240,3	53,7	1,525
1	Бутерброд с сыром	100	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,53	0,19	0,	409,38	183,17	24,73	1,75
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
140	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	Итого завтрак		35,62	21,81	100,7	826,62	0,335	19,155	0,44	0,	603,203	423,47	78,43	19,293
	ОБЕД													
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	150	15,12	2,88	11,83	195,33	0,06	72,525	0,	0,	84,495	56,145	30,87	1,2
45	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	97,56	241,11	70,56	3,15
65	Каша гречневая рассыпчатая	250	12,05	14,25	68,63	450,85	0,35	0,	0,05	0,	23,725	337,7	225,45	7,575
143	Сосиска отварная	55	5,33	3,41	0,	64,08	0,055	0,	0,	0,	0,	39,82	0,	0,
116	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,75	0,31	2,44	17,8	0,007	0,553	0,005	0,	2,068	4,097	1,165	0,093
123	Компот из консервированных ягод	200	0,	0,	11,98	47,88	0,	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,04
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		35,47	36,69	176,82	1179,83	0,712	83,248	0,055	0,	215,848	678,872	328,045	12,058
	ПОЛДНИК													
135	Йогурт питьевой	200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
158	Печенье витаминизированное	20	2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		2,3	4,1	13,2	94,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,39	62,6	290,72	2100,45	1,047	102,403	0,495	0,	819,051	1102,342	406,475	31,351

День: День 13

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Пудинг манный	250	13,6	10,82	55,25	393,05	0,075	0,2	0,205	0,	106,325	153,05	22,875	1,3
143	Яйцо куриное отварное	1	0,12	0,13	0,1	1,57	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,22	0,	184,92	136,5	21,7	0,18
1а	Бутерброд с колбасой	100	13,92	6,52	23,88	242,42	0,1	0,	0,	0,	16,43	0,	0,	1,
141	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43,	0,04	60,	0,	0,	0,3	0,	0,	34,
	Итого завтрак		33,34	22,47	109,29	827,88	0,255	61,1	0,425	0,	307,975	289,55	44,575	36,48
	ОБЕД													
2	Винегрет с растительным маслом	150	7,79	2,42	12,6	137,27	0,09	16,5	0,	0,	40,05	70,635	32,91	1,35
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	300	2,55	5,61	15,27	109,23	0,15	14,82	0,012	0,	72,24	212,46	39,06	1,56
48	Капуста тушеная	250	11,2	5,3	11,63	199,5	0,075	28,25	0,05	0,	148,25	116,6	60,325	2,1
103	Печень, тушеная в сметане	120	7,61	18,88	2,92	150,74	0,144	0,06	8,436	0,	34,116	256,248	17,628	6,192
4	Икра кабачковая для детского питания	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0,	24,6	22,2	9,	0,42
124	Чай с медом	180	0,	0,	0,29	1,13	0,	0,	0,	0,	13,248	0,	0,	0,018
153	Хлеб ржаной	120	1,2	7,2	53,2	226,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		35,69	40,55	100,53	896,07	0,471	63,83	8,498	0,	332,504	678,143	158,923	11,64
	ПОЛДНИК													
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
32	Пряники	10	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	19,6	80,	0,6	30,	0,5	0,	9,	0,	2,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,03	63,02	229,42	1803,95	1,326	154,93	9,423	0,	649,479	967,693	205,498	48,12

День: День 14

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
64	Каша гречневая молочная жидкая	250	13,03	8,73	31,25	277,98	0,125	1,125	0,325	0,	230,6	244,075	75,525	1,875
1	Бутерброд с сыром	100	24,74	11,63	26,76	381,17	0,23	0,53	0,19	0,	409,38	183,17	24,73	1,75
143	Яйцо куриное отварное	1	0,12	0,13	0,1	1,57	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
133	Чай сладкий с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	4,06	0,	0,	15,16	7,14	5,6	0,58
144	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47,	0,02	5,	0,	0,	2,3	0,	0,	19,
	Итого завтрак		42,35	21,01	81,71	760,3	0,375	10,715	0,515	0,	657,44	434,385	105,855	23,205
ОБЕД														
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	150	10,64	2,47	7,36	136,15	0,045	38,64	0,	0,	69,84	50,4	28,32	0,885
39	Суп овощной на курином бульоне	300	0,75	5,16	12,54	91,8	0,24	21,51	0,	0,	49,65	458,91	51,63	1,32
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,88	21,22	18,2	379,85	0,175	10,875	0,125	0,	89,8	265,175	48,675	3,6
4а	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	7,25	1,1	4,46	87,78	0,012	4,056	0,	0,	23,742	21,426	8,688	0,408
121	Компот из изюма	200	0,	0,04	13,16	52,94	0,	0,04	0,	0,	11,12	0,	0,	0,16
152	Хлеб пшеничный	200	4,28	12,28	83,72	428,86	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого обед		43,8	42,27	139,44	1177,38	0,472	75,121	0,125	0,	244,152	795,911	137,313	6,373
ПОЛДНИК														
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	200	0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
161	Конфеты карамель	35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Итого полдник		0,	0,	20,2	92,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,15	63,28	241,35	2029,68	0,847	85,836	0,64	0,	901,592	1230,296	243,168	29,578

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		1252,62	1206,33	3852,96	31857,82	17,489	1304,003	81,699	0,	12171,307	15455,812	3704,959

