



Согласовано

Директор школы

Согласовано



Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области

Салихов К.Ф.

Утверждаю

Индивидуальный
предприниматель



Троицкий К.А.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезона осень - зима

2020 - 2021 учебного года

Возрастная категория учащихся старше 12 лет

День первый
 Неделя первая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная манная	15/15/250	4,77	6,51	34,37	207,18	0,03	8	0,05	97	145	47	1,3
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	3,87	10,19	24,82	194,04	0,15			116	193	1,5	1,2
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60	0,06	5	0,1	26	21	11	0,1
	Итого		8,94	16,7	74,39	461,22	0,24	13	0,15	239	359	59,5	2,6
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
200	Суп картофельный с рыбн.конс.	15/300	7,26	3,63	26,63	196,27	0,06	2,6		153	305	18	0,6
682	Рис отварной	1/200	16,53	16,67	58,87	374	0,3	0,9	0,29	42	224	39	1
643	Курица тушеная в соусе	100 / 30	15,13	11,13	8,37	318,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,634	0	29,96	117,6	0,2	8,5		108	81	40	1,2
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		43,664	35,63	151,93	1175,84	0,97	37,9	0,59	626	810	138	6,4
	ПОЛДНИК												
б/н	Йогурт сливочный	1/115	4,9	4,5	7,6	50,5	0,09	6	0,08	27	98	16,2	0,11
1058	Булочка Российская	1/80	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
	Итого		12,3	12,4	30,1	264,84	0,18	6	0,08	73	261	37,2	1,61
	Всего		64,904	64,73	256,42	1901,9	1,39	56,9	0,82	938	1430	234,7	10,61

День	второй
Неделя	первая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/110	12,4	2,73	23,58	182,75	0,15		0,15	188	280	32	0,5
867	Компот из урюка	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	11,8		16	14	8	0,4
	Итого		13	2,73	54,98	316,75	0,17	11,8	0,15	204	294	40	0,9
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
187	Щи со сметаной	1/300/15	15,5	18,41	35,62	409,07	0,07	24,8		78	224	30	0,9
679	Гречка отварная	1/200	15,31	11,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
610	Котлета Московская с соусом	100/30	6,55	11,35	45,75	402,5	0,03			8,75	100	16	0,7
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	20	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		42,46	45,61	166,84	1237,4	0,36	31,5	0,05	175,8	590	175,5	6,3
	ПОЛДНИК												
б/н	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,91	15,72	14,98	230	0,08			22	102	15	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,91	15,72	30,08	340	0,12	8	0	62	138	35	1,9
	Всего		64,37	64,06	251,9	1894,15	0,65	51,3	0,2	441,8	1022	250,5	9,1

День

Неделя

Сезон

Возраст

третий

первая

осенне - зимний

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
469	Запеканка из творога со смет.соус.	200 / 30	15,67	17,87	48,27	790,82	0,24	9,7	0,18	240	387	38	2,1
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		15,77	17,87	73,47	886,82	0,24	15,7	0,18	252	391	42	2,3
	ОБЕД												
79	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
200	Суп картофельный с курицей	15 / 300	12,66	8,45	65,76	109,65	0,08	4		159	116	29	1
688	Макаронные изделия отварные	1/200	9,33	8,2	37,67	110,97	0,05			107	69	12	1
536	Сосиски отварные с соусом	100 / 30	11,6	15,65	2,6	284	0,03			96	140	15	0,8
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		40,19	37,7	148,73	749,62	0,26	4,02	0,06	430	420	84	4,95
	ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка сповидлом	40 / 50	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Ряженка	1/200	0,8	1,1	11,3	45,5	0,02	6	0,07	14	14	8	0,5
	Итого		8,2	9	33,8	259,84	0,11	6	0,07	60	177	29	2
	Всего		64,16	64,57	256	1896,28	0,61	25,72	0,31	742	988	155	9,25

День

Неделя

Сезон

Возраст

четвертый

первая

осенне - зимний

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
679	Гречка отварная	1/200	12,31	11,45	31,77	53,83	0,16			24	144	98	3,2
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,47	16,8	8,9	172,67	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,18	28,65	96,67	478,5	0,39	13,8	0,16	231	422	145	4,9
	ОБЕД												
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
208	Суп вермишелевый с мясн.фрик.	1/300/15	2,36	7,39	28,41	126,95	0,2	15		187	232	38	1,4
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
510	Котлета рыбная	80 / 30	16,35	7,15	26,25	487	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано- пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	0,6
	Итого		27,21	28,24	122,43	1097,95	0,57	43,8	1,67	534	609	140	5,1
	ПОЛДНИК												
1052	Пирожок с яблоками	1/90	7,4	7,9	22,5	214,34	0,09			46	163	21	1,5
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
	Итого		8,4	7,9	37,6	324,34	0,13	8	0	86	199	41	1,9
	Всего		64,79	64,79	256,7	1900,79	1,09	65,6	1,83	851	1230	326	11,9

День

Неделя

Сезон

Возраст

пятый

первая

осенне - зимний

старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная рисовая	15/15/250	7,87	4,875	19,125	130	0,05			25	127	45	1
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	5,68	77,25	362,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		6		12	4	4	0,2
	Итого		20,08	10,555	121,575	588,38	0,11	6,11	32	184	254	62,2	1,8
	ОБЕД												
92	Салат из моркови с яблоком	1/100	1,5	4	11	86	0,06	6,1	20	32	53	33	0,5
169	Борщ со сметаной	1/300/15	15,51	20	2,75	257,82	0,09	19		188	231	39	1,4
685	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
620	Фрикадельки в соусе	100/ 30	9,125	12,62	20,62	331	0,2		0,26	170	345	31	1,5
943	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		37,025	46,22	95,9	1057,52	0,56	25,1	20,26	525	882	118,7	5,5
	ПОЛДНИК												
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		7,68	8,2	38,9	257	0,12	3,02	0,07	110	168	25	1,6
	Всего		64,785	64,975	256,375	1902,9	0,79	34,23	52,33	819	1304	205,9	8,9

День
Неделя
Сезон
Возраст

шестой
первая
осенне - зимний
старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
355	Вареники ленивые со сметаной	200 / 30	37,24	22,5	60,32	737,9	0,04	12	0,19	41	41	16	0,7
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
	Итого		37,34	22,5	84,52	830,9	0,04	21,2	0,19	54	45	20	1
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
196	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
642	Рагу из курицы	100/200/30	12,32	25,58	69,85	438,91	0,11	9	19	37	156	41	17
868	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		20,55	34,98	145,57	876,57	0,32	32,7	19,26	276	453	101	18,7
	Всего		57,89	57,48	230,09	1707,47	0,36	53,9	19,45	330	498	121	19,7

День первый
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
438	Омлет натуральный	1/110	10,7	8,02	17,73	187,3	0,17	10	0,14	46	164	24,4	0,7
867	Компот из урюка	1/200	1,2	0	32,6	130	0,04	6		20	16	12	1
	Итого		11,9	8,02	50,33	317,3	0,21	16	0,14	66	180	36,4	1,7
	ОБЕД												
79	Салат из капусты	1/100	2,6	5	3,1	69	0,04	0,02	0,06	46	55	15	0,75
200	Суп картофельный с курицей	15/300	14,85	17,63	19,38	292,6	0,12	1,51		48	163	36	5,2
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	44,3	294	0,12			147	157	13	5
536	Колбасные изделия отварн.с соус.	100 / 30	15,85	19,4	2,6	298,34	0,03			23	140	15	1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		44,2	46,63	118,18	1164,94	0,37	10,73	0,06	287	551	90	12,85
	ПОЛДНИК												
б/н	Сок натуральный	1/200	1	0	15,1	110	0,04	8		40	36	20	0,4
1052	Пирожок с повидлом	1/90	7,4	9,4	73,1	307	0,13			26	84	30	1,4
	Итого		8,4	9,4	88,2	417	0,17	8	0	66	120	50	1,8
	Всего		64,5	64,05	256,71	1899,24	0,75	34,73	0,2	419	851	176,4	16,35

День второй
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
679	Гречка отварная с сахаром	1/200	11,81	2,79	30,11	187,16	0,16			24	144	98	3,2
8	Бутерброд с колбасой п/к	30 / 50	4,4	7,7	7,2	220	0,17			17	99	18	1,4
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		16,41	10,49	52,31	465,16	0,33	0	0	53	251	122	5,4
	ОБЕД												
85	Салат из свеклы	1/100	1,3	7,4	8,5	106	1,2	7,7	1	29	32	15	1,6
187	Щи с рыбой	15 / 300	15,51	11,41	33,8	380,2	0,06	24		79	224	30	1
682	Рис отварной	1/200	1	8,2	51,4	204	0,01		13	48	164	18	0,2
671	Биточки из курицы с соусом	100 / 30	12,48	16,8	8,9	172,68	0,15	12	0,16	181	232	32	0,7
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		34,19	44,21	153,6	1082,88	1,5	46,3	14,16	367	702	114	4,5
	ПОЛДНИК												
1058	Ватрушка с творогом	1/90	13,9	9,6	20,1	224	0,08	0,2	6	130	188	22	0,9
883	Кисель	1/200	0	0	30,6	118		3		12	6	4	0,6
	Итого		13,9	9,6	50,7	342	0,08	3,2	6	142	194	26	1,5
	Всего		64,5	64,3	256,61	1890,04	1,91	49,5	20,16	562	1147	262	11,4

День третий
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
463	Сырники из творога со сметанным соусом	200 / 30	19,25	19,87	66	495	0,3	15	0,18	260	402	55	2
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
	Итого		19,35	19,87	91,2	591	0,3	23	0,18	272	406	59	2,2
	ОБЕД												
55	Салат из свежих огурцов	1/100	1,2	4	2,7	52	0,02	4,1	0,05	35	70	12,5	0,5
222	Суп рисовый с мясн.фрикад.	15 / 300	6,91	11,45	51,04	115,46	0,25	20,3	0,25	175	319	41	1,2
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
608	Шницель с соусом	100 / 30	19,7	12,025	15,97	438	0,03	0,7		148	127	25	1,5
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	21,4	134	0,02	1,8		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		36,41	36,875	131,58	1075,46	0,58	34,2	0,8	480	674	133,5	5,3
	ПОЛДНИК												
747	Сосиска запеченная в тесте	80 / 50	7,93	8	19,17	154,89	0,13		0,08	96	163,2	21,8	0,7
1013	Напиток сокодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		8,33	8	33,57	235,89	0,13	6	0,08	110	165,2	25,8	1,3
	Всего		64,09	64,745	256,35	1902,35	1,01	63,2	1,06	862	1245	218,3	8,8

День четвертый
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
688	Макароны отварные	1/200	7	4,2	25,3	294	0,12			147	157	13	5
608	Котлета из говядины с соусом	100 / 30	14,7	12,025	15,97	138,14	0,03	0,7		148	127	25	1,5
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		25,6	16,625	111,47	643,14	0,21	9,9	0	318	320	49	7,4
	ОБЕД												
58	Салат из помидоров свежих	1/100	1,31	3,6	3,4	53,37	0,03	15		39	28	14	0,6
196	Рассольник	1/300	2,52	5,4	16,32	132,29	0,1	6,9	0,26	174	223	31	0,1
685	Гороховое пюре	1/200	6,89	9,2	21,93	206,7	0,15			113	213	2,7	0,7
643	Курица тушенная в соусе	100 / 30	15,13	19,3	8,37	378,6	0,32	10,9	0,3	272	119	15	1,4
1010	Напиток яблочный	1/200	0,1	0	26,4	102	0,02	2,6		20	18	12	0,4
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116	0,06			12	53	12	1,6
	Итого		28,75	38,1	101,12	988,96	0,68	35,4	0,56	630	654	86,7	4,8
	ПОЛДНИК												
1052	Пирожок с капустой и яйцом	1/90	9,91	9,352	28,87	217,93	0,1			115	75,8	12,1	1,1
944	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15	58				12	8	6	0,8
	Итого		10,11	9,352	43,87	275,93	0,1	0	0	127	83,8	18,1	1,9
	Всего		64,46	64,077	256,46	1908,03	0,99	45,3	0,56	1075	1058	153,8	14,1

День пятый
 Неделя вторая
 Сезон осенне - зимний
 Возраст старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
384	Каша молочная "Дружба"	15/15/250	12,2	31,87	42	538,5	0,1			30	133	48	1,3
3	Бутерброд с сыром	30 / 50	12,11	4,68	37,25	302,38	0,06	0,11	32	147	123	13,2	0,6
944	Чай с лимоном	1/200	0,3	0	15,2	60		2,2		16	8	6	0,8
	Итого		24,61	36,55	94,45	900,88	0,16	2,31	32	193	264	67,2	2,7
	ОБЕД												
208	Суп-лапша с курицей	15 / 300	2,36	3,14	13,02	328,62	0,21	15		187	232	38	1,4
679	Гречка отварная	1/200	10,31	5,45	31,77	153,83	0,16			24	144	98	3,2
591	Гуляш из говядины	100 / 30	15,34	11,09	4,43	34,16	0,06	4		52,5	103	26	1,3
868	Компот из сухофруктов витамин.	1/200	0,6	0	31,4	134	0,02	14,5		16	14	8	0,4
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	46	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		32,41	20,08	126,62	768,61	0,51	33,5	0	289,5	525	177	6,9
	ПОЛДНИК												
1008	Напиток апельсиновый	1/200	0,1	0	25,2	96		8		12	4	4	0,2
747	Котлета запеченная в тесте	80 / 50	7,68	8,2	8,3	139	0,12	0,02	0,07	98	162	21	1
	Итого		7,78	8,2	33,5	235	0,12	8,02	0,07	110	166	25	1,2
	Всего		64,8	64,83	254,57	1904,49	0,79	43,83	32,07	592,5	955	269,2	10,8

День
 Неделя
 Сезон
 Возраст

шестой
 вторая
 осенне - зимний
 старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
315	Запеканка рисовая с творогом	1/200	28,2	14,13	42,8	229,33	0,17	13,3	0,18	48	59	16	0,8
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		28,6	14,13	57,2	310,33	0,17	19,3	0,18	62	61	20	1,4
	ОБЕД												
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
170	Борщ с мясом	15 / 300	3,51	8,84	30,65	209,6	0,1	14		89	264	24	0,6
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
511	Шницель рыбный	100 / 30	16,35	21,15	76,25	714	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,36	43,49	174,57	1409,6	0,47	42,8	1,67	434	620	121	4,3
	Всего		57,96	57,62	231,77	1719,93	0,64	62,1	1,85	496	681	141	5,7

День	шестой
Неделя	вторая
Сезон	осенне - зимний
Возраст	старше 12 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
315	Запеканка рисовая с творогом	1/200	28,2	14,13	42,8	229,33	0,17	13,3	0,18	48	59	16	0,8
1013	Напиток сокосодержащий	1/200	0,4	0	14,4	81		6		14	2	4	0,6
	Итого		28,6	14,13	57,2	310,33	0,17	19,3	0,18	62	61	20	1,4
	ОБЕД												
59	Салат из огурцов и помидоров	1/100	1,4	4,1	3	57	0,03	12	0,17	38	37	15	0,6
170	Борщ с мясом	15 / 300	3,51	8,84	30,65	209,6	0,1	14		89	264	24	0,6
694	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	15,87	218	0,2	7,3	0,5	96	112	40	1,1
511	Шницель рыбный	100 / 30	16,35	21,15	76,25	714	0,08	0,3	1	188	171	31	1,1
1008	Напиток лимонный	1/200	0,1	0	24,2	93		9,2		13	4	4	0,3
б/н	Хлеб пшеничный	1/50	3,8	0,4	24,6	118	0,06			10	32	7	0,6
	Итого		29,36	43,49	174,57	1409,6	0,47	42,8	1,67	434	620	121	4,3
	Всего		57,96	57,62	231,77	1719,93	0,64	62,1	1,85	496	681	141	5,7