

«Утверждаю»
 Директор школы МОУ «СОШ п.Орошаемый»
 М.М.Гапаров
 Приказ № 146 от 19.08.2023г

**Двенадцатидневное меню для горячего питания
 Муниципального общеобразовательного учреждения
 «Средняя общеобразовательная школа п.Орошаемый»
 Дергачевского района Саратовской области
 Для обучающихся 12-18 лет**

I день															
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	12-18 л													
115	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28	
382	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51	
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		30,82	34,2	135,8	977,61	0,16	1,59	140,54	0,85	454,86	569,53	90,32	5,97	
	Обед														
26	дук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8	
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15	
203	Макаронные изделия отварные	200/10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0	0	1,73	14,28	0	0	4,2	
608	Котлета мясная с соусом	100/30	14,2	15,58	7,63	285,07	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,6	21,29	0,93	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		28,59	36,33	114,4	998,79	0,51	31,43	0,24	4,26	215,29	333,44	93,64	9,91	
	итого		59,41	70,53	250,2	1976,4	0,67	33,02	140,78	5,11	670,15	902,97	183,96	15,88	

день: вторник
 неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

II день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18 л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	4,82	49,5	268,24	0,3	0,8	35,2	0	162,72	165,57	28,96	0,5	
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
3	бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		17,36	17,17	99,14	571,78	1,640	1,35	175,78	0,6	372,12	359,67	62,36	1,5	
	Обед														
15	Овощи отварные (морковь)	100	2,3	0,1	24,8	108	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
	Напиток витаминизированный	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		36,51	31,92	125,01	996,72	1,62	118,02	9,15	6,6	230,77	324,66	102,61	11,54	
	итого		53,87	49,09	224,15	1568,5	3,260	119,37	184,93	7,2	602,89	684,33	164,97	13,04	

день: среда

неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

III день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18 л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	7,93	11,15	31,95	259,98	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,32	1,03	
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
1	бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
338	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4	
	итого завтрак		17,14	22	87,62	626,09	0,28	20,35	140,51	1,06	248,19	459,88	70,02	7,05	
	Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	250	2,83	2,86	21,76	124,9	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
310	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
332	Кисель из концентрата плодово-	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
	итого обед		28,99	35,44	81,02	812,17	0,58	23,36	0,05	2,24	101,98	259,84	90,93	478,98	
	итого		17,14	57,44	168,64	1438,26	0,86	43,71	140,56	3,3	350,17	719,72	160,95	486,03	

день: четверг

неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

IV день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18 л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	11,32	34,7	4,02	372,5	0,02	0,14	0,04	0,53	25,96	51,27	8,25	0,47	
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
3	Бутерброд с маслом,сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		23,84	47,47	30,16	716,7	0,27	0,69	140,55	1,18	239,86	290,37	48,65	2,25	
	Обед														
26	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8	
170	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1,9	6,6	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05	
291	Плов с мясом кур	200/50	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	1,82	0	0,68	27,8	154,89	45,84	2,76	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		34,37	33,23	111,68	935,68	0,37	35,7	0,01	4,91	195,22	336,23	123,36	7,39	
	итого		58,21	80,7	141,84	1652,38	0,64	36,39	140,56	6,09	435,08	626,6	172,01	9,64	

день: пятница
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

У день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18 л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
27	каша манная молочная жидкая	150	4,63	6,03	23,31	166,5	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37	
395	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
338	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4	
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		11,81	14,98	80,09	453,55	1,45	20,85	140,59	1,62	342	442,23	48,93	5,77	
	Обед														
45	Капуста белокочанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
9	Суп картофельный с клецками на м/б	250	6,9	5,42	16,84	146,8	0,09	2,92	7,06	0,33	32,69	117,96	28,11	1,6	
171	Каша перловая рассыпчатая	180	4,02	5,3	25,7	168	0,3	2,01	0	0	17,13	0	0	1,48	
295	Рыба тушеная припущенная	100	10,3	5,7	5,33	150	0,1	3,35	0,01	0,3	52,11	238,46	59,71	0,96	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		26,21	21,63	97,31	770,77	0,70	31,13	7,08	3,59	249,28	504,30	132,58	8,59	
	итого		38,02	36,61	177,4	1224,32	2,15	51,98	147,67	5,21	591,28	946,53	181,51	14,36	

день: суббота
неделя: первая

возрастная категория: 12-18 лет

VI день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 12-18 л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
			Завтрак											
102	Каша "Дружба" на молоке	200	7,67	8,2	52,47	314,32	0,35	0,68	0	0,6	158,2	0	0	1
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
	итого завтрак		16,08	18,25	88,54	548,22	0,46	0,73	140,5	1,1	265,97	155,53	29,7	2,62
Обед														
15	Овощи отварные (морковь)	100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	9	1,3	61,49	0	0	1,38
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
203/7	Макаронные изделия отварные, гуляш	180/10	7,18	7,86	45,64	282,8	0,06	4,79	0	0,64	11,26	40,01	21,36	0,86
47	Напиток Витюшка	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		25,38	16,22	146,11	881,1	1,37	12,89	9,01	5,58	149,43	272,19	79,11	6,61
	итого		41,46	34,47	234,65	1429,32	1,83	13,62	149,51	6,68	415,4	427,72	108,81	9,23

день: понедельник

неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

VII день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 12-18 л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
			Завтрак											
173	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,71	8,21	33,45	227,18	0,03	0,32	0,03	0,21	116,8	155,45	29,68	3,35
3	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
	итого завтрак		21,23	20,98	59,59	556,89	0,28	0,87	140,54	0,86	330,7	394,55	70,08	5,13
Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01
204	Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
289	Овощное рагу из птицы	200	21,97	27,98	26	440,82	0,2	26,52	0,07	4,54	89,2	285,78	64,68	3,15
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	итого обед		32,03	50,55	114,34	1112,15	0,45	39,24	0,12	12,49	251,92	549,41	159,93	9,00
	итого		53,26	71,53	173,93	1669,04	0,73	40,11	140,66	13,35	582,62	943,96	230,01	14,13

день: вторник

неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

VIII день

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18 л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
182	Каша рисовая молочная вязкая	200	10,12	10,01	68,41	404,18	0,29	1,08	452,9	0,3	244	346,49	25,97	0,78	
1	Бутерброд с маслом	40/5	4,81	6,33	12,85	127,27	0,110	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
338	Яблоки	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	0	0	4,4	
	итого завтрак		17,3	12,93	125,19	691,23	1,69	21,63	593,48	1,4	473,4	540,59	59,37	6,18	
	Обед														
45	Капуста белокачанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,57	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15	
203	Макаронные изделия отварные, гуляш	200/10	7,49	7,09	51,58	254	0,11	0	0	1,73	14,28	0	0	4,2	
332	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		17,89	21,09	127,39	797,28	0,46	31,20	0,30	6,01	170,20	182,80	64,15	8,93	
	итого		35,19	34,02	252,58	1488,51	2,15	52,83	593,78	7,41	643,60	723,39	123,52	15,11	

день: среда
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

IX день.

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			12-18л				К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	Завтрак														
27	каша манная молочная жидкая	200	7,77	10,09	39,99	278,33	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,53	0,37	
3	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
	итого завтрак		16,18	20,14	76,06	550,44	0,16	0,35	140,51	1,02	220,37	252,06	45,23	1,99	
	Обед														
26	Лук в нарезке на растительном масле	100	2,2	1,1	2,2	19	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м.к. бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99	
245	Рыба тушеная припущенная	100	29,01	9,01	0,96	310,05	0,39	0,31	23,01	0,5	22,3	142,3	29,44	0,71	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		49,27	24,32	124,85	1072,43	0,75	44,95	23,17	6,26	258,98	500,67	152,19	9,17	
	итого		65,45	44,46	200,91	1357,17	0,91	45,3	163,68	7,28	479,35	752,73	197,42	11,16	

день: четверг
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

X день															
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	12-18 л													
109	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	7,93	11,15	31,95	259,98	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,32	1,03	
382	Какао с молоком	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88	
338	яблоко	200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4	
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
	итого завтрак		20,45	24,54	73,79	672,53	0,42	20,85	140,52	1,71	354,32	543,45	80,72	7,21	
	Обед														
45	Капуста белокочанная с р/м, т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,9	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93	
199	Каша гороховая	180	16,35	4,03	34,88	237,7	0,49	0	0,01	0,3	119,6	0	0	4,64	
7	Гуляш из говядины	80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49	
19	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		45,76	30,47	123,49	991,14	1	29,04	0,03	4,18	303,44	202,07	66,64	13,61	
	итого		66,21	55,01	197,28	1663,67	1,42	49,89	140,55	5,89	657,76	745,52	147,36	20,82	

день: пятница
неделя: вторая

возрастная категория: 12-18 лет

XI день															
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	12-18 л													
3	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
210	Омлет натуральный	200	11,32	34,7	4,02	372,5	0,02	0,14	0,04	0,53	25,96	51,27	8,25	0,47	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1	
	итого завтрак		22,1	47,05	53,66	676,04	1,36	0,69	140,62	1,13	235,36	245,37	41,65	1,47	
	Обед														
45	Капуста белокочанная в нарезке т/о	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0,07	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8	
200	Суп картофельный на м/к бульоне	250	6,9	5,42	16,84	146,8	0,09	2,92	7,06	0,33	32,69	117,96	28,11	1,6	
172	Каша пшеничная вязкая	180	11,12	6,39	44,24	278,13	0,08	0,03	0	0,17	13,86	80,14	17,66	2,13	
608	Котлета мясная с соусом	100/30	14,2	15,58	7,63	285,07	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,6	21,29	0,93	
332	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		40,29	33,14	130,94	1081,78	0,45	26,1	7,13	4,63	193,68	440,27	104,96	8,24	
	итого		62,39	80,19	184,6	1757,82	1,81	26,79	147,75	5,76	429,04	685,64	146,61	9,71	

день: суббота
неделя: вторая

возрастная категория: 7-11 лет

ХП день

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак	7-11л													
31	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	138,15	23,98	0,46	
1	Бутерброд с маслом	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9	
376	чай с сахаром	200	0	0	14,66	60	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72	
	итого завтрак		12,8	13,55	69,07	450,92	0,29	0,55	171,1	0,5	216,27	293,68	53,68	2,08	
	Обед														
29	Свекла отварная с р/м	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0,02	0,1	26,98	40,97	20,9	1,01	
204	Суп картофельный с перловкой на мясном бульоне (говядина)	250	5,02	11,3	32,37	162,1	0,015	9,2	10	10	25,6	0	15,7	9,8	
291	Плов с мясом кур	200	24,33	20,69	33,71	476,53	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76	
47	Напиток Витошка	200	0,4	0,2	15,72	75,76	0,01	100	0	0,8	21,34	15,6	2,72	0,4	
108	Хлеб пшеничный в/с	60	2,3	0,9	15,8	135,6	0,05	0	0	0,52	15,6	49,8	10	0,6	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,36	69,6	0,07	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	итого обед		35,84	38,92	117,72	999,34	0,315	114,54	10,02	12,74	134,41	444,27	113,96	16,13	
	итого		48,64	52,47	186,79	1450,26	0,605	115,09	181,12	13,24	350,68	737,95	167,64	18,21	

день	Б	Ж	У	К	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	59,41	70,53	250,2	1976,4	0,67	33,02	140,78	5,11	670,15	902,97	183,96	15,88
2	53,87	49,09	224,15	1568,5	3,26	119,37	184,93	7,2	602,89	684,33	164,97	13,04
3	17,14	57,44	168,64	1438,26	0,86	43,71	140,56	3,3	350,17	719,72	160,95	486,03
4	58,21	80,7	141,84	1652,38	0,64	36,39	140,56	6,09	435,08	626,6	172,01	9,64
5	38,02	36,61	177,4	1224,32	2,15	51,98	147,67	5,21	591,28	946,53	181,51	14,36
6	41,46	34,47	234,65	1429,32	1,83	13,62	149,51	6,68	415,4	427,72	108,81	9,23
7	53,26	71,53	173,93	1669,04	0,73	40,11	140,66	13,35	582,62	943,96	230,01	14,13
8	35,19	34,02	252,58	1488,51	2,15	52,83	593,78	7,41	643,6	723,39	123,52	15,11
9	65,45	44,46	200,91	1357,17	0,91	45,3	163,68	7,28	479,35	752,73	197,42	11,16
10	66,21	55,01	197,28	1663,67	1,42	49,89	140,55	5,89	657,76	745,52	147,36	20,82
11	62,39	80,19	184,6	1757,82	1,81	26,79	147,75	5,76	429,04	685,64	146,61	9,71
12	48,64	52,47	186,79	1450,26	0,605	115,09	181,12	13,24	350,68	737,95	167,64	18,21
в среднем	49,94	55,54	199,41	1556,30	1,42	52,34	189,30	7,21	517,34	741,42	165,40	53,11