,День: 1-й (Понедельник)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону ( свежие,квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 88м | **Щи из свежей капусты с картофелем** | **250** | 1,6 | 4,93 | 11,5 | 96,75 | 0,01 | 4,1 | 0,04 | 2,03 | 23,0 | 50,25 | 1,38 | 63,6 |
|  | Картофель 32 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Капуста 33 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 2,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 291М |  **Плов из птицы** | **220** | 24,33 | 28,17 | 39,83 | 413,1 | 0,31 | 12,67 | 0,012 | 0,09 | 104,6 | 92,84 | 5,51 | 454 |
|  |  Окорочка куриные 96 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Крупа рисовая 35 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Морковь 11 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Лук репчатый 9 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Томатное пюре 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло растительное 8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 386М |  **Компот из сухофруктов+ вит.С** | **200** |  0,8 | 0 | 31,97 | 127,95 | 0,06 | 1,4 | 0,06 | 0,14 | 0,6 | 18,4 | 0,6 | 39,6 |
|  |  Сухофрукты 17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Сахар 15 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Кондитерские изделия** | **25** | 1,88 | 4,5 | 16,75 | 115 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 7,24 | 5,5 | 0,45 | 26,87 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 338М | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 16,0 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Всего в обед :** | **987** | **37,95** | **38,73** | 163,94 | **1059** | **0,68** | **95,51** | **1,39** | **3,68** | **192,74** | **235,83** | **18,93** | **695,58** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 2-й (Вторник)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону ( свежие,квашенные, консервированные)** | **80** |  0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 98м | **Суп крестьянский с крупой** | **250** | 2,1 | 4,98 | 16,6 | 119,5 | 0,13 | 9,37 | 0,93 | 0,5 | 22,5 | 34,0 | 1,25 | 102,5 |
|  | Капуста 28 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Картофель 27 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Крупа пшеничная 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 4 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **279м** | **Тефтели с соусом** | **80** | 8,2 | 13,5 | 12,2 | 203,0 | 0,09 | 1,47 | 0,01 | 0,85 | 46,5 | 31,6 | 1,73 | 220,7 |
|  | Котлетное мясо 76 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Крупа рисовая 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Мука пшеничная 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 331м | **Соус сметанный с томатом** | **30** | 2,26 | 3,21 | 4,27 | 75,45 | 0,02 | 0,17 | 0 | 0,3 | 68 | 0 | 0,1 | 45 |
|  | Сметана 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 202М |  **Макароны отварные**  | **160** | 7,2 | 8,4 | 48,8 | 270,0 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,38 | 8,28 | 29,88 | 5,42 | 1,44 |
|  |  Макаронные изделия 61 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 389М | **Сок**  | **200** | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 72 | 28,4 | 2,3 | 50,2 |
|  | Сок 200 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
|  | **Всего в обед** | 922 | **27,44** | **28,01** | **153,29** | **948,3** | **0,55** | **76,18** | **2,04** | **3,15** | **190,58** | **181,72** | **12,69** | **485,75** |
|  |

День: 3-й (Среда)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность(ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| **50м** | **Овощи по сезону(свежие,квашенные,**консервированные | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| **82м** | **Борщ с капустой , картофелем**  | **250** | 1,83 | 4,9 | 15,2 | 112,25 | 0,1 | 10,5 | 1,0 | 0,25 | 42,75 | 35,0 | 1,38 | 128,8 |
|  | Свекла 30 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Картофель 21 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Капуста 25 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Петрушка 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 7 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сметана 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **229М** | **Рыба тушеная с овощами** | **110** | 10,01 | 5,28 | 5,28 | 108,9 | 0,07 | 3,2 | 0,07 | 0,69 | 30,73 | 14,28 | 0,63 | 118 |
|  | Рыба 133 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 2 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **128М** | **Картофельное пюре** | **180** | 3,78 | 8,28 | 31,5 | 205,7 | 0,14 | 15,84 | 0,04 | 2,7 | 69,96 | 29,5 | 0,95 | 107,6 |
|  | Картофель 140 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко 90 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **354м** | **Кисель из сухофруктов + вит.С** | **200** | 0,4 | 0 | 39,36 | 159,0 | 0,01 | 1,6 | 0,01 | 0,2 | 16,4 | 3,4 | 0,7 | 13,8 |
|  | Сухофрукты -17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар – 17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Крахмал - 9 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 338М | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4  | 0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 16,0 | 0,03 | 0 | 16,0 | 11,0 | 9 | 0,6 |
|  | **Всего в обед** | **1042** | **25,36** | **19,59** | **155,23** | **892,05** | **0,59** | **108,48** | **2,2** | **5,26** | **217,14** | **151,02** | **14,65** | **479,71** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 4-й (Четверг)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| **50м** | **Овощи по сезону ( свежие,квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| **102м** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | 5,08 | 5,35 | 23,85 | 163,75 | 0,2 | 8,75 | 1,2 | 1,0 | 53,26 | 48,25 | 3,5 | 143,25 |
|  | картофель 55 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | горох 20 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | петрушка 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **344л** | **Омлет с сыром** | **180** | 24,55 | 30,46 | 47,24 | 275,91 | 0,14 | 12,6 | 0,5 | 1,8 | 136,8 | 54,8 | 1,9 | 189 |
|  | Яйцо-2,9 шт |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сыр -40 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко -90 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло раст.- 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло слив.-5,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **585**Л | **Компот из свежих фруктов+ вит.С** | **200** | 0,16 | 0 | 9,02 | 116,6 | 0,01 | 1,6 | 0,01 | 0,2 | 16,4 | 3,4 | 0,7 | 13,8 |
| 26,87 | Фрукты 23 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар 15 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 3 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 338М | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 16,0 | 0,03 | 0 | 16,0 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Всего в обед** | **922** | **39,05** | **36,94** | **144** | **862,46** | **0,62** | **100,29** | **2,79** | **4,42** | **263,76** | **175,29** | **17,09** | **457,56** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 5-й (Пятница)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону (квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 103М | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **250** | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 132,5 | 0,12 | 10,0 | 0,01 | 1 | 24 | 30,25 | 1,25 | 78 |
|  | Картофель 45 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Макаронные изделия 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 16 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 256М | **Мясо тушеное** | **100** | 20,6 | 8,4 | 3,9 | 173,75 | 0,04 | 0,36 | 0,1 | 0,9 | 43,6 | 29,6 | 1,62 | 206,9 |
|  | Мясо89 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Мука пшеничная 8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло растительное 5,8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 303М |  **Каша гречневая**  | **150** | 6,1 | 6,55 | 29,68 | 199,7 | 0,2 | 3,78 | 0,49 | 3,2 | 19,26 | 106,02 | 2,36 | 154,62 |
|  |  Крупа гречневая 39 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 389М | **Сок**  | **200** | 1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 0,2 | 14 |
|  | Сок 200 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
|  | **Всего в обед** | **892** | **38,76** | **18,3** | **128,65** | **861,75** | 0,62 | 79,48 | 1,65 | 6,72 | 142,16 | 231,71 | 7,42 | 564,43 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 День: (Суббота) Первая неделя

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: Завтрак 9-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону(квашеные, консервированные)** | **90** | 0,99 | 0,09 | 3,33 | 19,17 | 0.06 | 69,00 | 1,18 | 0,45 | 13,5 | 12,3 | 0,6 | 25,2 |
| 235М | **Котлета из мяса** | **100** | 7,8 | 9,8 | 4,0 | 202,5 | 0,03 | 0,29 | 0,08 | 0,7 | 160,2 | 36,1 | 4,4 | 190,3 |
|  | Мясо 70 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный 17 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сухари 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко 20 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 128М |  **Каша пшенная**  | **180** | 3,78 | 8,28 | 31,5 | 205,7 | 0,14 | 15,84 | 0,04 | 2,7 | 69,96 | 29,5 | 0,95 | 107,6 |
|  | Крупа пшено - 48 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 650Л | **Напиток из сока** | **200** | 0,6 | 0 | 21,04 | 70,4 | 0,02 | 0,8 | 0,01 | 0,04 | 65,8 | 16,2 | 1 | 59,2 |
|  | Сок 120 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар 20 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Кондитерские изделия** | **24** | 1,88 | 1,94 | 18,38 | 99,36 | 0,05 | 14,17 | 0,03 | 3,72 | 68,24 | 30,48 | 12,8 | 1,2 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **56** | 4,23 | 0,44 | 27,44 | 131,26 | 0,09 | 0 | 0 | 0,73 | 12,88 | 19,04 | 1,12 | 49,84 |
|  | **Хлеб ржаной йодированный** | **36** | 2,38 | 0,43 | 12,02 | 62,64 | 0,07 | 0 | 0 | 0,09 | 11,32 | 19,8 | 0,05 | 22,46 |
| 338м | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,45 | 0 | 14,23 | 58,76 | 0,03 | 18,08 | 0,03 | 0 | 18,08 | 12,43 | 10,17 | 0,68 |
|  | **Всего в завтрак** | **786** | **22,11** | **20,98** | **131,94** | **849,79** | **0,49** | **118,18** | **1,37** | **8,43** | **419,98** | **175,85** | **31,09** | **456,48** |

День-6- Понедельник Сезон: лето-осень Вторая неделя

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 96М | **Рассольник ленинградский** | **250** | 2,1 | 5,1 | 20,5 | 136,25 | 0,06 | 4,4 | 0,02 | 0,6 | 44,9 | 24 | 0,48 | 96 |
|  | Картофель 43 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Огурцы соленые 13 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь13 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Крупа перловая 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 379М | **Печень тушенная** | **80** | 3,6 | 6,48 | 19,08 | 149,4 | 2,16 | 20,34 | 0,06 | 0,9 | 8,64 | 16,2 | 21,6 | 41,04 |
|  | Печень-70 , молоко-50 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло слив.-10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сметана-13 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 171м | **Каша пшеничная** | **150** | 7,68 | 19,13 | 0,81 | 206,17 | 0,03 | 0,05 | 0,3 | 0,05 | 22,5 | 13,5 | 1,58 | 125,1 |
|  | Крупа пшеничная--48 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив. - 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 354М |  **Кисель из сухофруктов + вит.С** | **200** |  0,4 | 0 | 39,36 | 159,00 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 8 | 0,2 | 14,0 |
|  |  Сухофрукты-17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Сахар17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Крахмал 9 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338М | **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | 0,03 | 16,0 | 0,03 | 0 | 16,0 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Всего в обед** |  | **22,24** | **31,76** | **140,68** | **939,98** | **2,49** | **44,79** | **0,41** | **2,77** | **135,34** | **119,6** | **34,32** | **365,25** |
|  |

День: 7-й (Вторник)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону ( свежие,квашенные, консервированные)** | **80** |  0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 108М | **Суп картофельный с клецками** | **250** | 5,23 | 6,27 | 29,0 | 193,5 | 0,13 | 9,27 | 1,0 | 0,5 | 28,13 | 42,5 | 1,56 | 128,8 |
|  | Картофель 33 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная 22 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 11 |  | 0 | 00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Яйцо 0,1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Молоко 40 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 260М | **Гуляш с подливой** | **110** | 19,25,,0 | 8,0 | 4,63 | 167,5 | 0,08 | 1,38 | 0,01 | 0,8 | 60,6 | 32,5 | 4,13 | 187,5 |
|  |  Мясо 108 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатная паста 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | мука пшеничная 8 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 171М | **Каша ячневая вязкая** | **150** | 5,62 | 6,33 | 35,24 | 245,0 | 0,21 | 0,01 | 0,04 | 1,68 | 26,5 | 0,01 | 0,01 | 36,44 |
|  | Крупа ячневая 39 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | масло сливочное 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 389М | **Чай с сахаром +вит.С:** сахар-10 чай-0,5 | **200** | 1,04 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 72 | 28,4 | 2,3 | 50,2 |
|  | **Всего в обед** | **902** | **40,04** | **21,73** | **144,56** | **961,8** | **0,68** | **76** | **2,1** | **4,4** | **228,538,53** | **161,25** | **9,99** | **513,85** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

День: 8-й (Среда)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону ( свежие,квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 88м | **Щи из свежей капусты** | **250** | 1,6 | 4,93 | 11,5 | 96,75 | 0,01 | 10,5 | 0,03 | 1,62 | 38,6 | 37,1 | 2,1 | 118,3 |
|  | Капуста свежая 30 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Картофель 33 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Петрушка 4 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томат 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 4 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 446Л | **Жаркое по домашнему** | **220** | 20,98 | 19,36 | 27,72 | 420,0 | 0,17 | 14,19 | 0,99 | 2,31 | 52,14 | 64,9 | 1,87 | 378,75 |
|  | Птица- 90 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Картофель-101 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лук-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло слив.-10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Морковь -10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Петрушка -6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 3 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 585Л | **Компот из св. фруктов + вит.С** | **200** | 0,16 | 0 | 29,0 | 116,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14,0 | 8,0 | 0,2 | 14,0 |
|  | Фрукты 23 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар 15 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего в обед** | **862** | **32,08** | **25,42** | **132,11** | **939,55** | **0,47** | **106,03** | **2,1** | **5,55** | **162,04** | **178,84** | **15,16** | **622,56** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

День: 9-й (Четверг)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону (свежие,квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 99М | **Суп гороховый** | **250** | 1,75 | 4,92 | 14,25 | 108,25 | 0,01 | 4,1 | 0,01 | 2,02 | 23 | 57,75 | 1,38 | 71,13 |
|  |  Картофель 55 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Горох -20 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |   |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло растительное 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 234М |  **Котлеты рыбные с соусом** | **80** | 9,87 | 8,63 | 9,62 | 156,25 | 0,13 | 4,12 | 0,09 | 4,12 | 98,9 | 40,12 | 1,5 | 182 |
|  |  Минтай 137 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Сухари 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Молоко 30 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Хлеб пшеничный 11 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 2 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 331М | **Соус сметанный с томатом** | **20** | 1,5 | 2,4 | 3,5 | 47,20 | 0,01 | 0,1 |  | 0,2 | 48 | 0 | 0,1 | 37 |
|  | Сметана 9 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Мука пшеничная 7 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 128М | **Картофельное пюре** | **180** | 3,78 | 8,28 | 31,5 | 205,7 | 0,14 | 15,84 | 0,04 | 2,7 | 69,96 | 29,5 | 0,95 | 107,6 |
|  | картофель 140 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | молоко 90 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **60** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
|  | **Кондитерские изделия** | **28** | 2,10 | 5,04 | 18,76 | 128,80 | 0,03 | 0 | 0,2 | 0 | 8,10 | 6,16 | 0,50 | 30,09 |
| 338М | **Фрукты по сезону**  | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
| 588Л | **Компот из сух.фруктов** | **200** | 0,08 | 0 | 21,82 | 87,6 | 0,01 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 0,6 | 19,4 | 0,6 | 39,6 |
|  | Сухофрукты-17,5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сахар 15 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Всего в обед** | **1012** | **28,84** | **31,29** | **163,34** | **1015,63** | **0,61** | **103,56** | **1,42** | **10,61** | **265,63** | **226,27** | **16,17** | **553,93** |
|  |

День: 10-й (Пятница)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ОБЕД** |
| 50м | **Овощи по сезону (свежие,квашенные, консервированные)** | **80** | 0,88 | 0,08 | 2,96 | 17,04 | 0,05 | 61,34 | 1,05 | 0,4 | 12,0 | 10,94 | 0,53 | 22,4 |
| 82М | **Борщ с картофелем и капустой** | **250****/** | 1,83 | 4,9 | 15,2 | 112,25 | 0,1 | 10,5 | 0,03 | 0,3 | 38,67 | 36,97 | 2,5 | 118,7 |
|  |  Свекла 20 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Капуста 25 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Картофель 21 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Морковь 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Томатное пюре 7 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Петрушка 3 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Масло растительное 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Сметана 5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202м | **Макароны отварные** | **150** | 21,8 | 12,2 | 43,2 | 461,5 | 0,32 | 10,9 | 1,38 | 4,86 | 32,86 | 30,92 | 11,08 | 250 |
|  | Макароны-61, масло слив.-10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 379м | **Печень тушенная** | **60** | 11,2 | 10,78 | 12,56 | 201,96 | 0,1 | 5,76 | 0,02 | 0,2 | 25,6 | 24 | 5,6 | 74 |
|  | Лук репчатый 12 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Печень -70 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло раст.-1 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Сметана -5 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 338м | **Фрукты-100** яблоко -100 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **70** | 5,29 | 0,55 | 34,3 | 164,08 | 0,11 | 0 | 0 | 0,91 | 16,1 | 23,8 | 1,4 | 62,3 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **42** | 2,77 | 0,5 | 14,03 | 73,08 | 0,08 | 0 | 0 | 0,11 | 13,2 | 23,1 | 0,06 | 26,21 |
| 349М |  **Сок**  | **200** |  1,0 | 0 | 24,4 | 101,6 | 0,02 | 4 | 0 | 0 | 72 | 28,4 | 2,3 | 50,2 |
|  | **Всего в обед** | 852 | **44,77** | **29,01** | **146,65** | **1131,51** | **0,78** | **88,5** | **2,48** | **6,78** | **210,43** | **178,13** | **23,47** | **603,81** |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Вторая неделя (Суббота)

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: Завтрак 9-11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №рец. | Наименование блюд | Выход (г) на1 порцию | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минералы (мг) |
| Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| **ЗАВТРАК** |
| 50м | **Овощи по сезону(свежие,квашенные,консервированные)** | **90** | 0,99 | 0,09 | 3,33 | 19,17 | 0,06 | 69,00 | 1,18 | 0,45 | 13,5 | 12,31 | 0,60 | 25,2 |
| 290М |   **Птица , тушенная с овощами** | **100** | 13,1 | 14,8 | 3,3 | 199,0 | 0,1 | 18,4 | 0,6 | 0,54 | 35,2 | 57,1 | 2,4 | 154,6 |
|  |  Птица 106 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Морковь 23 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Лук репчатый 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Томатное пюре 10  |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло растительное 6 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 171М | **Каша ячневая** | **150** | 2,85 | 6,6 | 22,2 | 190,8 | 0,15 | 21 | 0,02 | 0,14 | 14,64 | 25,95 | 1,2 | 25,8 |
|  | Крупа ячневая -39 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | Масло сливочное 10 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| - | **Хлеб пшеничный** | **56** | 4,23 | 0,44 | 27,44 | 131,26 | 0,09 | 0 | 0 | 0,73 | 12,88 | 19,04 | 1,12 | 49,84 |
| - | **Хлеб ржаной йодированный** | **36** | 2,38 | 0,43 | 12,02 | 62,64 | 0,07 | 0 | 0 | 0,09 | 11,32 | 19,8 | 0,05 | 22,46 |
| 642Л |  **Какао на молоке** | **200** | 5,8 | 5,6 | 15,8 | 144,2 | 0,04 | 1,12 | 0,02 | 0,18 | 23,32 | 0,53 | 1,58 | 209,6 |
|  |  Какао порошок 2 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Сахар 15 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  |  Молоко 200 |  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | **Кондитерские изделия** | **15** | 1,17 | 1,22 | 11,49 | 62,1 | 0,03 | 8,86 | 0,02 | 2,32 | 42,65 | 19,05 | 8,0 | 0,75 |
| 338м |  **Фрукты по сезону** | **100** | 0,4 | 0 | 12,6 | 52,0 | 0,03 | 16 | 0,03 | 0 | 16 | 11 | 9 | 0,6 |
|  | **Всего в завтрак** | **747** | **30,92** | **29,18** | **108,18** | **861,17** | **0,57** | **134,38** | **1,87** | **4,45** | **169,51** | **164,78** | **23,95** | **488,85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |