День: понедельник

Неделя : первая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 55 | Свекольник | 250 | 2 | 5,18 | 14,83 | 113,33 | 0,06 | 8,34 |  |  | 37,56 |  |  | 1,59 |
| 79 | Рыба в омлете | 60 | 11,35 | 6,15 | 1,95 | 108,5 | 0,08 | 0,52 |  |  | 18,65 |  |  | 0,64 |
| 203 | Макароны, запечённые с сыром | 220 | 11,44 | 18,92 | 42,51 | 391,6 | 0,09 | 0,04 |  |  | 177,61 |  |  | 1,1 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,3 |  |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 17 | Салат из морк с кураг и изюм | 80 | 2 | 0,08 | 19,84 | 86,40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 885 | 32,69 | 30,97 | 126,23 | 915,58 | 0,53 | 11,67 |  |  | 302,92 |  |  | 5,51 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 55 | Свекольник | 250 | 2 | 5,18 | 14,83 | 113,33 | 0,06 | 7,65 |  |  | 34,43 |  |  | 1,46 |
| 79 | Рыба в омлете | 60 | 11,35 | 6,15 | 1,95 | 108,5 | 0,08 | 0,52 |  |  | 18,65 |  |  | 0,64 |
| 203 | Макароны, запечённые с сыром | 180 | 9,36 | 15,48 | 34,78 | 320,4 | 0,07 | 0,04 |  |  | 145,31 |  |  | 0,9 |
| 270 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 |  | 2,8 |  |  | 3,1 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 17 | Салат из морк с кур и изюм | 80 | 2 | 0,08 | 19,84 | 86,4 | 0,01 | 2 |  |  | 7 |  |  | 1,4 |
|  | Итого: | 845 | 30,61 | 27,53 | 118,5 | 844,38 | 0,44 | 13,01 |  |  | 258 |  |  | 6,06 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 300 | 5,8 | 11,4 | 22,31 | 217 | 0,12 | 11,58 |  |  | 19,32 |  |  | 1,23 |
| 192 | Запеканка рисовая с творогом | 150 | 9,21 | 4,23 | 57,68 | 304,1 | 0,05 | 2,14 |  |  | 49,18 |  |  | 1,24 |
| 279 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,001 | 1,6 |  |  | 6,03 |  |  | 0,8 |
| 4/13 | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,50 | 0,1 | 0,2 |  |  | 224,9 |  |  | 0,2 |
| 42 | Салат с сыром | 100 | 11,12 | 13,38 | 6 | 191,25 | 0,25 |  |  |  | 27,5 |  |  | 1,25 |
|  | Итого: | 800 | 30,13 | 29,51 | 127,79 | 897 | 0,521 | 15,52 |  |  | 326,93 |  |  | 4,72 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 4,83 | 9,5 | 18,58 | 181,07 | 0,16 | 7,72 |  |  | 12,88 |  |  | 0,82 |
| 192 | Запеканка рисовая с творогом, вареньем | 150 | 9,21 | 4,23 | 57,68 | 304,1 | 0,04 | 1,55 |  |  | 35,51 |  |  | 0,9 |
| 279 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 68 | 0,001 | 1,6 |  |  | 6,03 |  |  | 0,8 |
| 4/13 | Хлеб в/с | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,1 | 0,2 |  |  | 224,9 |  |  | 0,2 |
| 42 | Салат с сыром | 100 | 11,12 | 13,38 | 6 | 191,25 | 0,13 |  |  |  | 13,75 |  |  | 0,63 |
|  | Итого: | 750 | 29,16 | 27,61 | 124,06 | 860,92 | 0,431 | 11,07 |  |  | 293,07 |  |  | 3,35 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,75 | 3,25 | 9,25 | 67,5 |  | 16,2 |  |  | 49,2 |  |  | 0,9 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 5,6 | 29,8 | 180 | 0,2 | 14,4 |  |  | 49,4 |  |  | 1,4 |
| 128 | Кнели куриные с рисом | 80 | 13,86 | 16,80 | 5,34 | 192 | 0,06 | 0,66 |  |  | 33,28 |  |  | 1,88 |
| 3 | Сок мульти фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 233 | 0,3 |  |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 14/1 | Салат из свеж огурцов | 50 | 0,5 | 5 | 2,35 | 54,5 | 0,05 | 12 |  |  | 1 |  |  |  |
|  | Итого: | 880 | 28,91 | 31,65 | 116,14 | 821 | 0,63 | 47,26 |  |  | 212,88 |  |  | 9,08 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,7 | 3,25 | 9,25 | 67,5 |  | 13,5 |  |  | 41 |  |  | 0,75 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 5,6 | 29,8 | 180 | 0,2 | 14,4 |  |  | 49,4 |  |  | 1,4 |
| 128 | Кнели куриные с рисом | 80 | 13,86 | 16,94 | 5,33 | 192 | 0,04 | 0,44 |  |  | 22,18 |  |  | 1,26 |
| 3 | Сок мульти фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 14/1 | Салат из свеж огурцов | 50 | 0,5 | 5 | 2,35 | 54,5 | 0,03 | 7 |  |  | 0,58 |  |  |  |
|  | Итого: | 880 | 28,86 | 31,79 | 116,13 | 821 | 0,51 | 39,34 |  |  | 176,66 |  |  | 7,79 |

Возрастная категория: 7 –11лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 300 | 2,7 | 6,6 | 15,3 | 120 |  | 12,9 |  |  | 50,1 |  |  | 1,2 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7 | 5 | 45,4 | 250 |  |  |  |  | 17 |  |  | 1 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 115 | 16,33 | 14,03 | 12,19 | 234,6 | 0,12 | 1,61 |  |  | 43,82 |  |  | 2,3 |
| 25 | Салат из свеклы с рас масл | 100 | 1,4 | 8,2 | 8 | 110 |  | 0,23 |  |  | 46,88 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 3 | Сок яблочно-абрикосовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
|  | Итого: | 990 | 34,13 | 34,63 | 125,80 | 983,35 | 0,36 | 18,74 |  |  | 221,3 |  |  | 8,96 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 2/2 | Борщ со сметаной | 250 | 2,25 | 5,5 | 12,75 | 100 |  | 10,75 |  |  | 41,75 |  |  | 1 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 3,75 | 34,05 | 187,5 |  |  |  |  | 12,75 |  |  | 0,75 |
| 20/8 | Тефтели из мяса говядины | 100 | 14,2 | 12,2 | 10,6 | 204 | 0,1 | 1,4 |  |  | 38,1 |  |  | 2 |
| 25 | Салат из свеклы с рас масл | 60 | 0,84 | 4,92 | 4,8 | 66 |  | 0,23 |  |  | 46,88 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 3 | Сок яблочно-абрикосовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
|  | Итого: | 835 | 29,24 | 27,17 | 119,3 | 826,25 | 0,34 | 16,38 |  |  | 202,98 |  |  | 8,21 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 25/2 | Суп-пюре из картофеля | 300 | 3,6 | 3,9 | 19,2 | 123 |  | 7,2 |  |  | 79,5 |  |  | 0,9 |
| 34/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,86 | 0,08 | 5,66 | 26,3 | 0,01 |  |  |  | 2,11 |  |  | 0,11 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,55 | 6,9 | 45,6 | 250,5 | 0,3 | 0,9 |  |  | 23,85 |  |  | 4,05 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 14,32 | 11,68 | 12,16 | 211,2 | 0,1 | 0,4 |  |  | 42,4 |  |  | 1,4 |
| 15/1 | Салат из св помидор | 80 | 0,8 | 8 | 3,76 | 87,2 |  |  |  |  | 1,2 |  |  | 0,02 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,8 | 13,4 | 90 |  | 0,6 |  |  | 105,8 |  |  | 0,2 |
|  | Итого: | 895 | 36,83 | 33,96 | 136,62 | 962,95 | 0,63 | 2,62 |  |  | 304,36 |  |  | 8,26 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 25/2 | Суп-пюре из картофеля | 250 | 3 | 3,25 | 16 | 102,5 |  | 6 |  |  | 66,25 |  |  | 0,75 |
| 34/2 | Гренки (сухарики) | 10 | 0,86 | 0,08 | 5,66 | 26,3 |  |  |  |  | 1,06 |  |  | 0,05 |
| 44/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,55 | 6,9 | 45,6 | 250,5 | 0,3 | 0,9 |  |  | 23,85 |  |  | 4,05 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 80 | 14,32 | 11,68 | 12,16 | 211,2 | 0,08 | 0,32 |  |  | 33,92 |  |  | 1,12 |
| 15/1 | Салат из св помидор | 80 | 0,8 | 8 | 3,76 | 87,2 |  |  |  |  | 0,6 |  |  | 0,01 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,15 |  |  |  | 33 |  |  | 2,05 |
| 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,8 | 13,4 | 90 |  | 0,6 |  |  | 105,8 |  |  | 0,2 |
|  | Итого: | 820 | 34,33 | 33,11 | 121,18 | 884,2 | 0,53 | 7,82 |  |  | 264,48 |  |  | 7,23 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 17/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,25 | 5 | 23,25 | 147,50 | 0,3 | 6,9 |  |  | 42,6 |  |  | 2,1 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 100 | 2,3 | 1,9 | 11,6 | 62 |  | 52,25 |  |  | 136,5 |  |  | 1,75 |
| 3/3 | Пюре картоф | 100 | 2,1 | 2,8 | 14,9 | 90 | 0,1 | 7,2 |  |  | 24,5 |  |  | 0,7 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 60 | 12,6 | 16,44 | 0,18 | 178,20 | 0,1 | 1,1 |  |  | 36,7 |  |  | 2 |
| 5/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,6 | 0 | 23,6 | 86 |  | 50,2 |  |  | 17,2 |  |  | 0,4 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 18 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | 3,4 | 8,4 | 67 | 0,03 | 10 |  |  | 16 |  |  | 2,2 |
|  | Итого: | 885 | 29,45 | 30,14 | 118,83 | 805,45 | 0,65 | 120,45 |  |  | 298,5 |  |  | 10,03 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 17/2 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,25 | 5 | 23,25 | 147,5 | 0,25 | 5,75 |  |  | 35,5 |  |  | 1,75 |
| 8/3 | Капуста тушеная | 100 | 2,3 | 1,9 | 11,6 | 62 |  | 20,9 |  |  | 54,6 |  |  | 0,7 |
| 3/3 | Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 2,8 | 14,9 | 90 | 0,1 | 7,2 |  |  | 24,50 |  |  | 0,7 |
| 1/9 | Мясо кур отварное (порц., без кости) | 60 | 12,16 | 16,44 | 0,18 | 178,2 | 0,08 | 0,88 |  |  | 29,36 |  |  | 1,6 |
| 5/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,6 | 0 | 23,6 | 86 |  | 50,2 |  |  | 17,2 |  |  | 0,4 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 18 | Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,48 | 2,04 | 5,04 | 40,2 | 0,03 | 10 |  |  | 16 |  |  | 2,2 |
|  | Итого: | 820 | 26,69 | 28,58 | 103,17 | 778,65 | 0,58 | 63 |  |  | 256,7 |  |  | 8,93 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 32/2 | Суп фасолевый | 250 | 4,75 | 5 | 18 | 122,5 |  | 3,5 |  |  | 37,25 |  |  | 1,5 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7 | 5 | 45,4 | 250 |  |  |  |  | 17 |  |  | 1 |
| 18/8 | Зразы или рулет из говядины | 100 | 12,7 | 13,5 | 11,7 | 216 |  | 0,5 |  |  | 33,7 |  |  | 1,7 |
| 14/1 | Салат из св огурцов | 100 | 0,7 | 9,9 | 3,2 | 101 |  | 9,1 |  |  | 22,8 |  |  | 0,6 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 3 | Сок яблочно-виноградный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
|  | Итого: | 925 | 31,85 | 34,2 | 135,4 | 958,25 | 0,24 | 29,1 |  |  | 174,25 |  |  | 20,58 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 32/2 | Суп фасолевый | 250 | 4,75 | 5 | 18 | 122,5 |  | 3,5 |  |  | 37,25 |  |  | 1,5 |
| 43/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 3,75 | 34,05 | 187,5 |  |  |  |  | 12,75 |  |  | 0,75 |
| 18/8 | Зразы или рулет из говядины | 85 | 10,8 | 11,48 | 9,95 | 183,6 |  | 0,43 |  |  | 28,65 |  |  | 1,45 |
| 14/1 | Салат из св огурцов | 80 | 0,56 | 7,92 | 2,56 | 80,8 |  | 7,28 |  |  | 18,24 |  |  | 0,48 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 45,46 | 174,75 | 0,23 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 3 | Сок яблочно-виноградный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 94 | 0,02 | 4 |  |  | 14 |  |  | 2,8 |
|  | Итого: | 790 | 27,11 | 27,95 | 126,62 | 818,65 | 0,25 | 14,51 |  |  | 152,94 |  |  | 8,26 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:

День: третий

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 66 | Суп лапша куриная | 250 | 4,67 | 5,18 | 19,83 | 148,34 | 0,08 | 0,63 |  |  | 135,6 |  |  | 0,4 |
| 125 | Котлеты рубленые из птицы | 100/7 | 12,5 | 17,7 | 12,7 | 262 | 0,08 | 0,04 |  |  | 21,88 |  |  | 1,79 |
| 166 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 10,26 | 8,28 | 54,72 | 300 | 0,36 | 1,08 |  |  | 28,62 |  |  | 5,04 |
| 273 | Кофейный напиток на молоке сгущ. | 200 | 1,7 | 1,4 | 16,12 | 81 |  | 0,08 |  |  | 51,36 |  |  | 0,04 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 15 | Морковь с сахаром | 100 | 1,3 | 0,08 | 10,5 | 45 | 0,03 | 10 |  |  | 16 |  |  | 2,2 |
|  | Итого: | 887 | 34,23 | 33,04 | 138,47 | 952,84 | 0,77 | 11,83 |  |  | 302,96 |  |  | 11,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 66 | Суп лапша куриная | 250 | 5,5 | 5,18 | 19,83 | 148,33 | 0,08 | 0,63 |  |  | 135,6 |  |  | 0,4 |
| 125 | Котлеты рубленые из птицы | 80/5 | 10 | 14,16 | 10,16 | 209,60 | 0,07 | 0,03 |  |  | 18,23 |  |  | 1,49 |
| 166 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,55 | 6,90 | 45,6 | 250 | 0,11 | 10,17 |  |  | 83,48 |  |  | 1,87 |
| 273 | Кофейный напиток на молоке сгущ. | 200 | 1,7 | 1,4 | 16,12 | 81 |  | 0,08 |  |  | 51,36 |  |  | 0,04 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,15 |  |  |  | 33 |  |  | 1,05 |
| 15 | Морковь с сахаром | 80 | 0,64 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,03 | 10 |  |  | 16 |  |  | 2,2 |
|  | Итого: | 871 | 30,19 | 28,36 | 122,79 | 843,03 | 0,44 | 20,91 |  |  | 337,67 |  |  | 7,05 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 80 | 10,08 | 10,56 | 2,08 | 144 | 0,2 | 9,1 |  |  | 27 |  |  | 4,2 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,7 | 3,25 | 9,25 | 67,5 |  | 13,5 |  |  | 41 |  |  | 0,75 |
| 130 | Картофель в молоке | 200 | 4,34 | 11,82 | 23,13 | 171,82 | 0,3 | 8,7 |  |  | 135,3 |  |  | 1,5 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 233 | 0,3 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
|  | Винегрет | 80 | 0,8 | 3,6 | 11,6 | 80 | 0,08 | 120 |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,4 | 24,6 | 134 |  | 0,6 |  |  | 111,8 |  |  | 1 |
|  | Итого: | 660 | 28,32 | 33,43 | 119,86 | 830,32 | 0,8 | 154,6 |  |  | 442 |  |  | 9,8 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6/2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 1,7 | 3,25 | 9,25 | 67,5 |  | 13,5 |  |  | 41 |  |  | 0,75 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 80 | 10,08 | 10,56 | 2,08 | 144 | 0,16 | 7,28 |  |  | 21,6 |  |  | 3,36 |
| 130 | Картофель в молоке | 200 | 4,34 | 7,04 | 23,14 | 175,66 | 0,20 | 5,8 |  |  | 112,75 |  |  | 1,25 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,15 |  |  |  | 33 |  |  | 1,05 |
|  | Винегрет | 60 | 0,6 | 2,7 | 8,7 | 60 | 0,08 | 120 |  |  | 68 |  |  | 0,6 |
| 14/10 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,4 | 24,6 | 134 |  | 0,6 |  |  | 111,8 |  |  | 1 |
|  | Итого: | 865 | 26,22 | 27,55 | 104,67 | 755,91 | 0,59 | 147,18 |  |  | 180,4 |  |  | 8,02 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 71 | Уря с птицей | 250 | 10 | 11,38 | 34,88 | 280 | 0,02 | 1,38 |  |  | 280,6 |  |  | 0,37 |
| 107 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 10,46 | 17,34 | 13,26 | 251,34 | 0,04 | 1,28 |  |  | 8,92 |  |  | 0,9 |
| 143 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 200 | 4,44 | 2,34 | 18,08 | 109,57 | 0,14 | 15,34 |  |  | 116 |  |  | 1,86 |
| 283 | Сок яблочный | 200 | 0,6 | 0,1 | 14 | 94 | 0,02 | 3,3 |  |  | 13,56 |  |  | 0,58 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,3 |  |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 21/1 | Салат из отварных моркови и свеклы | 100 | 1,3 | 0,08 | 10,05 | 45 | 0,03 | 11,48 |  |  |  |  |  | 0,3 |
|  | Итого: | 905 | 32,5 | 31,84 | 127,62 | 954,66 | 0,52 | 21,3 |  |  | 485,08 |  |  | 5,81 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 71 | Уря с птицей | 250 | 10 | 11,38 | 36,88 | 224 | 0,01 | 1,1 |  |  | 224,5 |  |  | 0,29 |
| 107 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 10,46 | 17,34 | 15,26 | 251,34 | 0,04 | 1,28 |  |  | 8,92 |  |  | 0,9 |
| 143 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 180 | 4 | 2,11 | 16,27 | 98,61 | 0,12 | 13,34 |  |  | 100,86 |  |  | 1,62 |
| 283 | Сок яблочный | 200 | 0,6 | 0,1 | 15 | 94 | 0,02 | 3,3 |  |  | 13,56 |  |  | 0,58 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 21/1 | Салат отварных моркови и свеклы | 50 | 0,65 | 0,04 | 5,25 | 22,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: | 835 | 31,41 | 31,57 | 125,56 | 865,2 | 0,41 | 19,02 |  |  | 397,34 |  |  | 4,97 |

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 30/2 | Уха рыбацкая | 250 | 8,5 | 2,75 | 13,75 | 94,6 |  | 8,1 |  |  | 33,3 |  |  | 1,2 |
| 5/8 | Плов из отварного мяса говядины | 250 | 18,5 | 18,25 | 46 | 415 |  | 1,5 |  |  | 34,5 |  |  | 3,3 |
| 4/1 | Салат из капусты с кукурузой | 100 | 1,3 | 9,9 | 9,6 | 122 | 0,09 | 57 |  |  | 54 |  |  | 0,15 |
| 1/10 | Компот из яблок и кураги | 200 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 |  | 50 |  |  | 7,4 |  |  | 0,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
|  | Итого: | 875 | 34,4 | 31,5 | 125,45 | 878,25 | 0,62 | 232,1 |  |  | 356,7 |  |  | 15,21 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 30/2 | Уха рыбацкая | 250 | 8,5 | 2,75 | 13,75 | 107,5 |  | 4,32 |  |  | 27,75 |  |  | 1 |
| 5/8 | Плов из отварного мяса говядины | 200 | 14,8 | 14,6 | 36,8 | 332 |  | 1,25 |  |  | 28,75 |  |  | 2,75 |
| 4/1 | Салат из капусты с кукурузой | 80 | 1,04 | 7,92 | 7,68 | 97,6 | 0,09 | 57 |  |  | 54 |  |  | 0,15 |
| 1/10 | Компот из яблок и кураги | 200 | 0,4 | 0 | 19,2 | 72 |  | 50 |  |  | 7,4 |  |  | 0,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 116,5 | 0,15 |  |  |  | 13 |  |  | 1,05 |
|  | Итого: | 780 | 28,5 | 25,67 | 102,03 | 725,6 | 0,24 | 112,57 |  |  | 130,9 |  |  | 5,15 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300 | 2,7 | 1,8 | 18,3 | 96 |  | 3 |  |  | 10,5 |  |  | 0,5 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 19,43 | 24,21 | 21,03 | 373 | 0,3 | 8,4 |  |  | 44,85 |  |  | 2,76 |
| 8/10 | Кисель п/я | 200 | 0,2 | 0 | 25,2 | 96 |  | 51,2 |  |  | 5,8 |  |  | 0,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 233 | 0,3 |  |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 14/1 | Салат из огурцов | 100 | 1,6 | 6,7 | 11,9 | 107 | 0,08 | 120 |  |  | 68 |  |  | 0,6 |
|  | Итого: | 900 | 31,53 | 33,51 | 125,63 | 905 | 0,68 | 182,6 |  |  | 195,15 |  |  | 6,16 |

Возрастная категория: 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,25 | 1,5 | 15,25 | 80 |  | 2,4 |  |  | 8,4 |  |  | 0,4 |
| 3/9 | Рагу из мяса кур | 200 | 19,43 | 24,21 | 21,03 | 373 | 0,2 | 5,6 |  |  | 35,46 |  |  | 2,21 |
| 8/10 | Кисель п/я | 200 | 0,2 | 0 | 25,2 | 96 |  | 51,2 |  |  | 5,8 |  |  | 0,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 233 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 14/1 | Салат из огурцов | 80 | 1,28 | 5,36 | 9,52 | 86 | 0,08 | 120 |  |  | 68 |  |  | 0,6 |
|  | Итого: | 830 | 30,76 | 31,87 | 120,2 | 868 | 0,5 | 179,2 |  |  | 167,16 |  |  | 4,99 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне | 250 | 3 | 6,06 | 16,36 | 131,88 | 0 | 6,94 |  |  | 35,44 |  |  | 1,19 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 5,6 | 29,8 | 180 | 0,25 | 18 |  |  | 61,75 |  |  | 1,75 |
| 4/7 | Рыба, тушенная с овощами | 150 | 14,55 | 7,8 | 7,35 | 151,5 | 0,15 | 1,8 |  |  | 50,85 |  |  | 1,05 |
| 15/1 | Салат из свеж помидоров | 100 | 1 | 10 | 4,7 | 109 |  |  |  |  | 1,2 |  |  | 0,02 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |  | 50,2 |  |  | 14,4 |  |  | 0,4 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,2 | 233 | 0,3 |  |  |  | 66 |  |  | 2,1 |
| 1/11 | Соус молочный | 75 | 1,5 | 4,35 | 5,1 | 64,5 |  | 0,23 |  |  | 46,88 |  |  | 0,08 |
|  | Итого: | 1075 | 32,25 | 34,61 | 132,51 | 941,88 | 0,7 | 77,17 |  |  | 276,52 |  |  | 6,59 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне | 250 | 3 | 6,06 | 16,36 | 131,88 |  | 6,94 |  |  | 35,44 |  |  | 1,19 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 5,6 | 29,8 | 180 | 0,2 | 14,4 |  |  | 49,4 |  |  | 1,4 |
| 4/7 | Рыба, тушенная с овощами | 100 | 9,7 | 5,2 | 4,9 | 101 | 0,1 | 1,2 |  |  | 33,9 |  |  | 0,7 |
| 15/1 | Салат из свеж помидоров | 50 | 0,5 | 5 | 2,35 | 54,5 |  |  |  |  | 0,6 |  |  | 0,01 |
| 6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 20 | 72 |  | 50,2 |  |  | 14,4 |  |  | 0,4 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 1/11 | Соус молочный | 75 | 1,5 | 4,35 | 5,1 | 64,5 |  | 0,23 |  |  | 46,88 |  |  | 0,08 |
|  | Итого: | 950 | 25 | 26,81 | 115,41 | 778,63 | 0,52 | 72,97 |  |  | 230,12 |  |  | 5,36 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 67 | Суп из овощей | 300 | 2,4 | 5,19 | 13 | 110 | 0,09 | 10,8 |  |  | 26,85 |  |  | 0,93 |
| 206 | Лапшевник с творогом | 290 | 21,46 | 25,64 | 58,58 | 556,8 | 0,17 | 9,49 |  |  | 196 |  |  | 2,26 |
| 269 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,02 | 0,64 |  |  | 60,3 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 16/1 | Салат овощной с растит маслом | 100 | 1,3 | 0,08 | 10,5 | 45 | 0,06 | 38 |  |  | 36 |  |  | 0,1 |
|  | Итого: | 965 | 32,46 | 33,31 | 131,38 | 955,55 | 0,56 | 58,93 |  |  | 368,65 |  |  | 4,95 |

Возрастная категория: 7 –11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| Б | Ж | У | B 1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 67 | Суп из овощей | 250 | 2 | 4,33 | 10,83 | 91,68 | 0,08 | 9 |  |  | 22,38 |  |  | 0,78 |
| 206 | Лапшевник с творогом | 230 | 17,02 | 20,33 | 46,46 | 441,61 | 0,14 | 7,52 |  |  | 155,5 |  |  | 1,79 |
| 269 | Чай с молоком или сливками | 200 | 1,6 | 1,8 | 12,4 | 69 | 0,02 | 0,64 |  |  | 60,3 |  |  | 0,08 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 75 | 5,7 | 0,6 | 36,9 | 174,75 | 0,22 |  |  |  | 49,5 |  |  | 1,58 |
| 16/1 | Салат овощной с растит маслом | 80 | 1,04 | 0,06 | 8,4 | 36 | 0,06 | 38 |  |  | 36 |  |  | 0,1 |
|  | Итого: | 835 | 27,36 | 27,12 | 115 | 813,04 | 0,52 | 55,16 |  |  | 323,68 |  |  | 4,33 |

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

Согласовано Утверждаю

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МБОУ «СОШ № \_\_\_\_» Домрачева А.А.

МП МП

ИП Домрачева А.А.

14-ти дневное меню для общеобразовательных учреждений

(одноразовое питание, обед) 2021 – 2022 г.