Согласовано:
Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю._____
М.П.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Криулинская СОШ»

Валиева В.Н._____
М.П.

Примерное двенадцатидневное меню на 2022-2023 учебный год:
- завтраков, обедов для учащихся с 7-11 лет
- завтраков, обедов для учащихся с 12 лет и старше

Меню составлено на основании Единого сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Методические рекомендации и технические документы. Пермь, 2021 в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

День: 1 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	3,3	9,8	78	1,7	0,05	3	1,6	13	14	37	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	31,9	25,7	120,5	841	25,93	0,69	37,5	7,29	93,1	282		
Итого за день:		1390	55,2	50,9	186,1	1420	254,93	0,95	38,94	8,83	559,2	365,2	501,7	4,34

День: 1 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	960	36,5	29,3	131,3	933	31,33	0,75	38,5	7,93	101,1	317	539	15,45
Итого за день:		1530	60,8	56,5	203,9	1560	270,33	1,03	40,24	9,5	600,2	408,2	1075,7	19,9

День: 2 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	37,82	16,3	90	659	104,1	0,203	0,15	2,4	334,1	137,2	480,7	4,66
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	98	14	0,21	0,4	0,2	34	28	73	2,1
297	Рыба, припущенная в молоке	90	12,4	1,1	2,7	70	9,9	0,06	1,8	1,1	45,9	22,5	128,6	0,47
385	Рис отварной	150	3,8	5,4	39	219	27	0,03	0	0,3	17	27	84	0,1
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	30,2	12,7	115,6	696	63,17	0,84	38,4	6,43	394	205,5	377,6	9,22
Итого за день:		1375	68,02	29	205,6	1355	167,27	1,043	38,55	8,83	728,1	342,7	858,3	13,88

День: 2 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,82	20,2	98	756	130,1	0,243	0,15	2,7	411,1	148,2	586,7	5,06
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3	51	25	142,9	0,52
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4	20	32	101	0,12
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	965	33,9	14,6	127,1	773	72,77	0,91	38,7	6,78	411,1	220	426,9	9,79
Итого за день:		1515	79,72	34,8	225,1	1529	202,87	1,153	38,85	9,48	822,2	368,2	1013,6	14,85

День: 3 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17,2	26,2	4,3	320	382	0,09	0,6	1,5	154	25	298	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	26,2	48,6	49,1	736	504,1	0,15	1,3	3,01	289,3	134,3	443,1	5,82
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0	0,03	6	1,9	29	19	39	0,88
319	Шницель натуральный рубленый	90	15,6	19	8,9	268	51	0,15	0	0,45	32	21	1499	2,69
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	895	30,07	33,07	86,7	760	97,1	0,432	98	4,89	159,4	176,3	1710,2	11,62
Итого за день:		1395	56,27	81,67	135,8	1496	601,2	0,582	99,3	7,9	448,7	310,6	2153,3	17,44

День: 3 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,5	55,1	50,2	816	600,1	0,17	1,4	3,41	328,3	140,3	518,1	6,62
													0	0
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
419	соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	985	32,97	36,97	90,8	826	109,1	0,482	100,2	5,47	178,4	188,3	1902,2	12,31
Итого за день:		1535	63,47	92,07	141	1642	709,2	0,652	101,6	8,88	506,7	328,6	2420,3	18,93

День4 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка пшенная с творогом	200	16,7	8,7	49,9	344	57,9	0,21	0,13	0,4	105,7	62,3	267,6	2,2
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	24,9	12,2	107,3	636	71	0,27	1,43	1,68	224,6	164,3	388,7	5,07
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	835	36,5	31,7	85,2	772	92,27	0,76	49,5	5,73	357,1	201	438	9,95
Итого за день:		1335	61,4	43,9	192,5	1408	163,27	1,03	50,93	7,41	581,7	365,3	826,7	15,02

День: 4 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
281	Запеканка пшенная с творогом	250	20,9	10,9	62,4	430	72,4	0,26	0,16	0,5	132,1	77,9	334,5	2,75
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	29,1	14,4	119,8	722	85,5	0,32	1,46	1,78	251	179,9	455,6	5,62
	Второй завтрак													
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	935	43,4	39	91,2	888	112,27	0,82	52,6	5,96	372,1	220	524	10,8
Итого за день:		1485	72,5	53,4	211	1610	197,77	1,14	54,06	7,74	623,1	399,9	979,6	16,42

День: 5 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	510	19,6	15,2	72,1	503	152,6	0,26	1,8	1,9	258,1	158,5	375,9	5,07
	Второй завтрак													
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0	0,06	6	1,9	18	15	36	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
372	Биточки из птицы	90	18	16,2	9,6	256	66	0,09	0,8	1,2	44	22	165	1,63
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	890	33,1	29,2	108	826	109,1	0,313	23,82	5,6	144,1	156,5	333,9	12,51
Итого за день:		1400	52,7	44,4	180,1	1329	261,7	0,573	25,62	7,5	402,2	315	709,8	17,58

День: 5 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,4	74	0	0,07	7,5	2,4	23	19	45	0,7
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81
408	Соус сметанный	20	0,3	1,9	0,5	20	11	0,003	0,02	0,04	9	1	5,9	0,03
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	980	36,6	32,9	116,3	906	122,1	0,343	25,42	15,4	156,1	164	369,9	13,04
Итого за день:		1540	58	50,2	195,7	1465	285,7	0,643	27,62	17,4	454,2	336,5	797,8	18,42

День: 6 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0,09	1,3	0,14	130	31	140	0,44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	520	23,3	25,2	65,6	579	229	0,26	1,44	1,54	466,1	83,2	501,7	4,34

День: 6 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
Итого за день:		570	24,3	27,2	72,6	627	239	0,28	1,74	1,57	499,1	91,2	536,7	4,45

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,2	8,5	29,1	222	43	0,17	1,5	0,5	158	56	207	1,25
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	520	28,6	29,5	71,2	666	252,1	0,27	2,34	1,91	600,3	185,3	593,1	4,98
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
104	Щи из свежей капусты	200	1,2	4	3,04	49	0	0,03	7	1,9	40	13	29	0,51
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	32	0,06	0	0,8	12	7,5	45	1,05
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	28,9	26,1	105,44	765	44,23	0,56	36,7	7,88	115,1	153,5	322	10,41
Итого за день:		1395	57,5	55,6	176,64	1431	296,33	0,83	39,04	9,79	715,4	338,8	915,1	15,39

День: 7 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	965	32,3	29,6	112,6	836	50,23	0,59	38,9	17,72	129,1	161	355	11,05
Итого за день:		1525	53,7	46,9	192	1395	213,83	0,89	41,1	19,72	427,2	333,5	782,9	16,43

День: 8 неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30,1	11	41	381	89	0,16	0,4	1,2	292	49	419	2,04
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	39,6	15,7	100,4	697	111,6	0,24	1	2,46	462,1	156,5	576,9	4,91
	Второй завтрак													
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
100	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,1	11	88	0	0,07	5,7	1,9	13	20	49	0,69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	12	4	3	92	26	0,06	2	1,2	41	28	136	0,59
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,6	39,2	251	24	0,21	0	0,6	17	140	210	4,7
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	870	29,7	17	113,2	721	50,27	0,84	48,7	8,44	368,1	311	463	12,42
Итого за день:		1370	69,3	32,7	213,6	1418	161,87	1,08	49,7	10,9	830,2	467,5	1039,9	17,33

День: 8 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	45,02	16,1	113,2	773	120,6	0,263	0,95	2,7	447,1	160,5	618,9	5,76
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3	46	31	151	0,65
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	960	33,2	19,7	124,3	803	58,27	0,91	50,3	9,14	379,1	347	532	13,55
Итого за день:		1510	78,22	35,8	237,5	1576	178,87	1,173	51,25	11,84	826,2	507,5	1150,9	19,31

День:9 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	205	16	22,1	17	333	325	0,11	0,3	1,3	115	29	275	2,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	22	41,7	57,5	695	428,1	0,14	1,3	2,82	146,9	121	338,1	5,64
	Второй завтрак													
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	12	0,06	5	0,18	24	26	117	0,8
377	Пюре картофельное	150	4	6	8,7	105	30	0,12	3,6	0,15	38	24	74	0,83
321	Мясо тушеное	90	14	13,5	4,5	197	0	0,05	1,4	1,28	16	25	156	2,3
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	34,5	32,4	85,7	771	54,1	0,37	22,2	3,36	139,1	191	453	13,28
Итого за день:		1375	56,5	74,1	143,2	1466	482,2	0,51	23,5	6,18	286	312	791,1	18,92

День: 9 **неделя-первая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27,6	21	416	406	0,14	0,4	1,6	144	36	344	3,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	26	47,2	61,5	778	509,1	0,17	1,4	3,12	175,9	128	407,1	6,34
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Кукуруза	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	965	39,2	37,2	89,9	850	63,1	0,42	24,1	3,58	155,1	206	514	13,95
Итого за день:		1515	65,2	84,4	151,4	1628	572,2	0,59	25,5	6,7	331	334	921,1	20,29

День;10 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31
	Второй завтрак													
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4	7	71	0	0,06	3,5	2	23	20	51	0,72
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	68	0,16	8,3	0,72	36	47	229	2,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	835	31,67	26,87	85,5	707	80,1	0,35	100	5,07	118	178,2	375,2	10,48
Итого за день:		1370	48,47	57,57	145,8	1290	330,2	0,49	100,9	7,07	332,1	295,4	650,9	14,79

День: 10 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
157	Зеленый горошек	65	2	2,4	3,3	41	12	0,05	1,2	0,15	12	12	35	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	9	89	0	0,08	4,4	2,5	29	25	64	0,9
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	935	37,17	32,87	91,5	805	97,1	0,41	103	5,75	133	195,2	445,2	11,31
Итого за день:		1520	55,47	65,17	156,7	1428	359,2	0,57	104,1	7,85	388,1	317,4	754,9	15,75

День: 11 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31,8	15,4	30	388	104	0,16	0	1,2	306	44	424	1,5
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	500	40,92	19,1	94,5	715	123,1	0,233	0,85	2,41	440,3	155,3	564,1	4,49
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
98	Свекольник	200	1,9	3,8	8,3	75	0	0,05	6,3	1,9	29	23	49	1,16
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	28	87	0,71
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	830	20,8	14,3	93,1	588	15,27	0,59	47,3	7,24	346,1	174	204	8,31
Итого за день:		1330	61,72	33,4	187,6	1303	138,37	0,823	48,15	9,65	786,4	329,3	768,1	12,8

День: 11 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	48,92	23	102,5	812	149,1	0,273	0,85	2,71	517,3	166,3	670,1	4,89
	Обед													
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	0,03	7	0,2	16,1	9	11	4,21
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0	0,01	6	0,06	12	7	11	0,29
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	930	24,4	17,4	101,4	663	19,27	0,61	48,9	7,94	358,1	187	238	8,78
Итого за день:		1480	73,32	40,4	203,9	1475	168,37	0,883	49,75	10,65	875,4	353,3	908,1	13,67

День: 12 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	6,5	19,7	160	47	0,08	0,9	0,3	163	21	137	0,51
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	535	16,8	30,7	60,3	583	250,1	0,14	0,9	2	214,1	117,2	275,7	4,31

День: 12 **неделя-вторая**

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше **сезон: осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44