Директор МБОУ «СОШ №14»

_____А.Ю.Колотий

01 января 2024 г.

Директор ООО «АРГО»

_____А.А.Станкевич

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

В школах №2,№3,№7,№9,№14 г.Назарово , Красноярского края

Г.Назарово

2024

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая жидкая	236	7,7	11,3	31,3	257	0,15	0,26	0,073	0,75	160,1	199	56,94	1,34
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	24	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	500	**11,46**	**14,1**	**74,6**	**469,9**	**0,214**	**0,344**	**0,073**	**2,21**	**189,46**	**261,9**	**78,74**	**2,27**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	110	9,57	5,83	10,6	133	0,077	0,77	0,011	2,86	31,9	138	27,5	0,77
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,25	303	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186	131,7	4,7
п.п	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,026	0,2	14	14	8	2,8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**710**	**28,34**	**20,77**	**109,69**	**753,9**	**0,505**	**11,29**	**0,081**	**5,13**	**137,54**	**484,3**	**218,99**	**11,29**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	100	6	4,9	42	229	0,08	1,36	0,026	1,04	20,24	57,5	10,86	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**300**	**6,2**	**4,9**	**57**	**287**	**0,08**	**1,36**	**0,026**	**1,04**	**20,64**	**57,5**	**10,86**	**1,8**
	Итого за день	**1510**	**46**	**39,77**	**241,29**	**1510,8**	**0,799**	**12,994**	**0,18**	**8,38**	**347,64**	**803,7**	**308,59**	**15,36**

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	150	11,775	13,59	4,815	187,395	0,06	0,27	0,33	5,1	156,33	21,6	227,25	1,98
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	72	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**500**	**17,585**	**15,86**	**60,135**	**464,395**	**0,186**	**12,53**	**0,33**	**5,415**	**240,23**	**115,25**	**263,04**	**5,7**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156
96	Рассольник Ленинградский со смет.	200	2,4	3,65	16,08	108	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0,6	0,1	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**750**	**25,92**	**19,78**	**105,38**	**702,2**	**0,31**	**8,85**	**0,113**	**3,232**	**166,13**	**336,57**	**147,73**	**5,336**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
769	Булочка домашняя	75	5,3	8,8	40,1	261	0,07	0	0,041	0,85	11,53	44,98	7,5	0,63
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Итого в полдник	**300**	**5,9**	**11,2**	**64,1**	**379,9**	**0,07**	**0,084**	**0,041**	**1,79**	**31,69**	**73,08**	**16,1**	**0,76**
	Итого́ за день	**1550**	**49,405**	**46,84**	**229,62**	**1546,495**	**0,566**	**21,464**	**0,484**	**10,437**	**438,05**	**524,9**	**426,87**	**11,796**

День : среда
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	206	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**501**	**14,41**	**13,28**	**69,44**	**453,2**	**0,194**	**0,37**	**0,11**	**1,23**	**336,88**	**334,82**	**65,47**	**2,88**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	210	2,06	4,52	10,3	91,1	0,063	8,37	0,0065	1,89	36,88	40,44	22,6	0,63
451	Котлета из говядины с соусом	100	13,31	11,28	12,34	204,8	0,054	0,045	0,002	2,82	31,3	126,1	24,89	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**710**	**23,12**	**23,35**	**95,74**	**688,4**	**0,327**	**98,855**	**0,2285**	**6,32**	**126,44**	**296,58**	**95,45**	**4,43**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	300	**7,1**	**6**	**60**	**321**	**0,084**	**2,81**	**0,021**	**1,08**	**37,91**	**69,37**	**15,12**	**2,66**
	Итого за день	**1511**	**44,63**	**42,63**	**225,18**	**1462,6**	**0,605**	**102,035**	**0,3595**	**8,63**	**501,23**	**700,77**	**176,04**	**9,97**

День : четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	Итого в завтрак	**505**	**15,67**	**20,8**	**57,3**	**475,1**	**0,145**	**1,33**	**0,145**	**1,15**	**455,54**	**371,49**	**63,93**	**2,3**
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,2	6,16	11,28	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79
492	Плов из курицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,1	6,02	0,02	0,5	46,34	175	54,04	1,98
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**735**	**24,19**	**22,495**	**100,81**	**706,1**	**0,273**	**16,06**	**0,077**	**1,843**	**140,16**	**309,32**	**109,82**	**4,946**
746	полдник													
п.п	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,009	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
685	Кондитерское изделие	20	0,4	2,45	6,5	49,8	0	0	0	0	6,3	3,3	2,1	0,48
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**300**	**5,3**	**4,75**	**65**	**320,8**	**0,05**	**0,06**	**0,009**	**0,86**	**20,3**	**43,7**	**10**	**1,73**
	Итого за день	**1540**	**45,16**	**48,045**	**223,11**	**1502**	**0,468**	**17,45**	**0,231**	**3,853**	**616**	**724,51**	**183,75**	**8,976**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	182	10,15	15,05	40,8	346,5	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Итого в завтрак	**507**	**15,23**	**17,2**	**78,5**	**534,9**	**0,152**	**26,91**	**0,096**	**1,665**	**246,89**	**206,38**	**37,97**	**1,59**
	обед													
394	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,2	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4
511	Рис отварной	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
297	Кисель плодово ягодный	200	0	0	30,6	118	0	0	0	0	0,20	0,00	0,00	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого в обед	**700**	**21,85**	**22,59**	**114,35**	**736,17**	**0,522**	**9,2**	**0,08**	**4,555**	**100,82**	**366,44**	**124,08**	**6,09**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
686	Чай с лимоном	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник	**300**	**6,7**	**7**	**58,3**	**317**	**0,08**	**2,95**	**0,139**	**2,27**	**48,12**	**87,5**	**24,73**	**1,4**
	Итого за день	**1507**	**43,78**	**46,79**	**251,15**	**1588,07**	**0,754**	**39,06**	**0,315**	**8,49**	**395,83**	**660,32**	**186,78**	**9,08**

День : суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	206	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**501**	**14,41**	**13,28**	**69,44**	**453,2**	**0,194**	**0,37**	**0,11**	**1,23**	**336,88**	**334,82**	**65,47**	**2,88**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	210	2,06	4,52	10,3	91,1	0,063	8,37	0,0065	1,89	36,88	40,44	22,6	0,63
451	Котлета из говядины с соусом	100	13,31	11,28	12,34	204,8	0,054	0,045	0,002	2,82	31,3	126,1	24,89	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**710**	**23,12**	**23,35**	**95,74**	**688,4**	**0,327**	**98,855**	**0,2285**	**6,32**	**126,44**	**296,58**	**95,45**	**4,43**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	300	**7,1**	**6**	**60**	**321**	**0,084**	**2,81**	**0,021**	**1,08**	**37,91**	**69,37**	**15,12**	**2,66**
	Итого за день	**1511**	**44,63**	**42,63**	**225,18**	**1462,6**	**0,605**	**102,035**	**0,3595**	**8,63**	**501,23**	**700,77**	**176,04**	**9,97**
														7

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,4	5,4	18,1	139	0,04	0,65	0,03	0,21	133,35	117,78	21,75	0,25
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,02
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	67,4	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	Итого в завтрак	**505**	**10,97**	**17,1**	**47,9**	**403**	**0,095**	**0,81**	**0,125**	**0,8**	**342,65**	**274,88**	**40,7**	**1,07**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,064	5,28	0,008	0,026	10,95	44,59	16,74	0,067
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,2	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,75	1,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	6,9	35,9	239	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186	131,7	4,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**740**	**23,29**	**23,66**	**103,03**	**713,07**	**0,521**	**12,98**	**0,11**	**4,294**	**129,78**	**396,73**	**188,49**	**9,258**
	полдник													
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	0	0,018	4	19,8	89	13	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0,04
	Итого в полдник	**300**	**7,7**	**13,2**	**74,9**	**447**	**0,12**	**0**	**0,018**	**4**	**59,8**	**89**	**13**	**1,34**
	Итого за день	**1545**	**41,96**	**53,96**	**225,83**	**1563,07**	**0,736**	**13,79**	**0,253**	**9,094**	**532,23**	**760,61**	**242,19**	**11,668**

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Макароны с соусом Болоньезе	250	17,74	13,58	39,26	350,21	0,097	4,23	0,117	1,365	200,96	134,5	24,17	1,69
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	-	-	-	-	40	0	0	0,04
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**500**	**21,89**	**14,08**	**77,46**	**521,21**	**0,177**	**4,23**	**0,117**	**1,43**	**252,46**	**178**	**40,67**	**2,73**
	обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,68	5,82	5,8	70,4	0,016	8	0,02	0,16	28,66	25,02	10,2	0,35
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
511	Рис отварной	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,7	0,49	13,2	70,4	0,07	0	0	0,805	11,6	67,9	20	1,58
	Итого в обед	**700**	**23,55**	**33,49**	**101,6**	**778,14**	**0,264**	**10,07**	**0,21**	**4,545**	**209,73**	**451,52**	**157,3**	**7,13**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого в полдник	**300**	**6,7**	**4,1**	**49,8**	**263**	**0,06**	**1,18**	**0,011**	**1,07**	**18,66**	**53,44**	**9,43**	**0,79**
	Итого за день	1500	**52,14**	**51,67**	**228,86**	**1562,35**	**0,501**	**15,48**	**0,338**	**7,045**	**480,85**	**682,96**	**207,4**	**10,65**

День : среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76
	Итого в завтрак	**535**	**14,34**	**10,29**	**89,7**	**509,82**	**0,314**	**8,26**	**0,046**	**1,085**	**103,15**	**315,75**	**188,34**	**7,94**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	1,93	4,6	12,68	101,77	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7
451	Биточки из говядины с соусом	100	13,31	11,28	12,34	204,8	0,054	0,045	0,002	2,82	31,3	126,1	24,89	1,3
520	Пюре картофельное	150	3,1	5	16,3	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,08	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**730**	**24,08**	**21,76**	**98,46**	**703,27**	**0,408**	**17,455**	**0,242**	**4,442**	**109,85**	**350,51**	**102,97**	**5,73**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	40	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
87	Плюшка новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,04	0,1	0,008	0,69	12,69	35,72	6,12	0,46
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого в полдник	**300**	**5,2**	**5,5**	**50,7**	**273,9**	**0,04**	**0,184**	**0,008**	**1,63**	**44,85**	**71,82**	**20,72**	**1,39**
	Итого за день	**1565**	**43,62**	**37,55**	**238,86**	**1486,99**	**0,762**	**25,899**	**0,296**	**7,157**	**257,85**	**738,08**	**312,03**	**15,06**
														10

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша пшённая молочная жидкая	230	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
П.П	Кондитерское изделие	20	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2,77	0,35	16,9	82,3	0,056	0	0	0,455	8,05	30,5	11,6	0,7
	Итого в завтрак	**500**	**16,07**	**17,25**	**78,4**	**530,7**	**0,232**	**1,604**	**0,121**	**1,815**	**375,22**	**372,43**	**79,11**	**2,42**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,2	6,16	11,28	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79
501	Котлета из курицы запечённая с соусом молочным	100	14,6	16,5	10,64	253,75	0,06	0,4	0,06	0,7	88,38	147,75	21,75	1,29
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**700**	**23,47**	**27,57**	**96,92**	**722,05**	**0,204**	**9,9**	**0,111**	**2,34**	**188,15**	**345,87**	**115,33**	**4,49**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	100	6	4,9	42	229	0,08	1,36	0,026	1,04	20,24	57,5	10,86	1,4
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**300**	**7,6**	**6,5**	**59,3**	**316**	**0,09**	**1,62**	**0,026**	**1,09**	**73,44**	**96,65**	**16,95**	**1,48**
	Итого за день	**1500**	**47,14**	**51,32**	**234,62**	**1568,75**	**0,526**	**13,124**	**0,258**	**5,245**	**636,81**	**814,95**	**211,39**	**8,39**
														11

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	220	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,3
	Итого в завтрак	**540**	**14,88**	**9,3**	**90,16**	**504,6**	**0,134**	**27,24**	**0,039**	**1,04**	**185,94**	**234,27**	**55,05**	**1,57**
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4	0,072	5,6	0,008	0,224	12,64	63,04	19,21	0,74
437	Котлеты рыбные	90	13,41	10 ,26	11,61	193,5	0,09	0,14	0,008	4,5	37,52	135,12	25,46	0,1
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**700**	**25,31**	**22,26**	**105,58**	**733**	**0,349**	**85,74**	**0,033**	**6,833**	**88,7**	**348,38**	**86,33**	**4,56**
	полдник													
112	Шанешка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	**300**	**7,3**	**6,5**	**55**	**308**	**0,097**	**7,35**	**0,043**	**1,02**	**47,2**	**37,78**	**16,57**	**1,57**
	Итого за день	**1540**	**47,49**	**38,06**	**250,74**	**1545,6**	**0,58**	**120,33**	**0,115**	**8,893**	**321,84**	**620,43**	**157,95**	**7,7**

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
492	Плов из курицы	150	11,1	11,1	20,4	231	0,9	0,45	0,01	0	34,75	131,65	30,48	1,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,3	63	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**500**	**15,65**	**12**	**70,9**	**470**	**1,1**	**53,79**	**0,03**	**0,285**	**310,25**	**194,15**	**61,98**	**5,48**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,12	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**745**	**23,26**	**24,73**	**106,08**	**743,37**	**0,59**	**12,23**	**0,083**	**4,745**	**121,17**	**431,32**	**122,33**	**6,705**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**300**	**8,1**	**5,6**	**53,2**	**295**	**0,07**	**0,32**	**0,011**	**1,12**	**69**	**91,25**	**14,79**	**0,79**
	Итого за день	**1545**	**47,01**	**42,33**	**230,18**	**1508,37**	**1,76**	**66,34**	**0,124**	**6,15**	**500,42**	**716,72**	**199,1**	**12,975**

сводная таблица пищевой ценности возрастная категория с 7до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
дни	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	46	39,77	241,29	1510,8	0,799	12,994	0,18	8,38	347,64	803,7	308,59	15,36
2	49,405	46,84	229,615	1546,495	0,566	21,464	0,484	10,437	438,05	524,9	426,87	11,796
3	44,63	42,63	225,18	1462,6	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
4	45,16	48,045	223,11	1502	0,468	17,45	0,231	3,853	616	724,51	183,75	8,976
5	43,78	46,79	251,15	1588,07	0,754	39,06	0,315	8,49	395,83	660,32	186,78	9,08
6	44,63	42,63	225,18	1462,6	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
7	41,96	53,96	225,83	1563,07	0,736	13,79	0,253	9,094	532,23	760,61	242,19	11,668
8	52,14	51,67	228,86	1562,35	0,501	15,48	0,338	7,045	480,85	682,96	207,4	10,65
9	43,62	37,55	238,86	1486,99	0,762	25,899	0,296	7,157	257,852	738,08	312,03	15,06
10	47,14	51,32	234,62	1568,75	0,526	13,124	0,258	5,245	636,81	814,95	211,39	8,39
11	47,49	38,06	250,74	1545,6	0,58	120,33	0,115	8,893	321,84	620,43	157,95	7,7
12	47,01	42,33	230,18	1508,37	1,76	66,34	0,124	6,15	500,42	716,72	199,1	12,975
итого	552,965	541,595	2804,615	18307,7	8,662	550,001	3,313	92,004	5529,982	8448,72	2788,13	131,595
среднее	46,08042	45,13292	233,7179	1525,641	0,721833	45,83342	0,276083	7,667	460,8318	704,06	232,3442	10,96625

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	205	15,75	22,52	6,5	287,26	0,08	0,36	0,46	6,85	202,84	30,3	303	2,65
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	72	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**555**	**21,56**	**24,79**	**61,82**	**564,26**	**0,206**	**12,62**	**0,46**	**7,165**	**286,74**	**123,95**	**338,79**	**6,37**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
96	Рассольник Ленинградский со смет.	250	3	4,5	20,1	135	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0,6	0,1	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пщеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**880**	**27,85**	**23,66**	**117,91**	**793,8**	**0,349**	**11,11**	**0,095**	**4,16**	**193,88**	**356,18**	**153,11**	**5,535**
	полдник													
	Кондитерское изделие	50	1,2	4,8	17,6	117,8	0	0,186	0	1,88	40,32	56,2	17,2	0,26
769	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	0,04	0	0,75	1,14	15,38	59,98	10	0,84
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	**350**	**8,4**	**16,6**	**86**	**523,8**	**0,06**	**7,526**	**0,77**	**3,04**	**71,7**	**124,18**	**33,2**	**1,9**
	Итого за день	**1785**	**57,81**	**65,05**	**265,73**	**1881,86**	**0,615**	**31,256**	**1,325**	**14,365**	**552,32**	**604,31**	**525,1**	**13,805**

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	258	8,7	10,5	36,6	276,9	0,2	2,03	0,05	0,67	185,9	250	68,26	1,5
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	42	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	**550**	**12,46**	**13,3**	**79,9**	**489,8**	**0,264**	**2,114**	**0,05**	**2,13**	**215,26**	**312,9**	**90,06**	**2,43**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	130	11,3	6,89	12,5	157	0,091	0,91	0,013	3,38	37,7	163	32,5	0,91
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
п.п	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**810**	**32,65**	**26,05**	**120,11**	**862,5**	**0,605**	**13,14**	**0,07**	**5,73**	**162,18**	**569,01**	**266,77**	**11,885**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**7,4**	**75,4**	**402**	**0,12**	**2,04**	**0,039**	**1,56**	**30,76**	**86,25**	**16,29**	**3,85**
	Итого за день	**1710**	**54,31**	**46,75**	**275,41**	**1754,3**	**0,989**	**17,294**	**0,159**	**9,42**	**408,2**	**968,16**	**373,12**	**18,165**

День : среда
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**553**	**17,54**	**15,58**	**87,24**	**558,7**	**0,246**	**0,43**	**0,12**	**1,24**	**372,22**	**387,7**	**80,87**	**2,6**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**820**	**25,32**	**29,12**	**109,48**	**813,2**	**0,382**	**104,85**	**0,079**	**6,6**	**143,47**	**339,3**	**102,77**	**4,88**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**11,5**	**70,2**	**420,8**	**0,102**	**2,81**	**0,021**	**1,48**	**42,91**	**96,37**	**33,92**	**3,2**
	Итого за день	**1723**	**52,06**	**56,2**	**266,92**	**1792,7**	**0,73**	**108,09**	**0,22**	**9,32**	**558,6**	**823,37**	**217,56**	**10,68**
													17	

День : четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	Итого в завтрак	**550**	**19,23**	**21,035**	**76,43**	**572,9**	**0,227**	**1,33**	**0,145**	**1,985**	**468,39**	**437,39**	**84,83**	**3,83**
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,6	7,2	13,9	129,8	0,04	7,95	0,027	0,26	46,04	49,1	27,14	0,98
492	Плов из курицы	250	20,25	19,75	45,25	447,5	0,125	7,5	0,025	0,6	57,93	218,75	67,55	2,47
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,49	13,2	70,4	0,07	0	0	0,805	11,6	67,9	20	1,58
	Итого в обед	**870**	**28,63**	**27,89**	**110,45**	**804,5**	**0,32**	**20,05**	**0,058**	**2,04**	**181,86**	**375,49**	**131,04**	**5,88**
	полдник													
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	0,06	0,08	0,011	1,07	17	50,5	9,88	1,07
п.п	Кондитерское изделие	50	0,4	2,2	5,8	44,7	0	0	0	0	9,45	4,9	3,15	0,72
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**350**	**6,5**	**5,3**	**75,3**	**370,7**	**0,06**	**0,08**	**0,011**	**1,07**	**26,85**	**55,4**	**13,03**	**2,19**
	Итого за день	**1770**	**54,36**	**54,225**	**262,18**	**1748,1**	**0,607**	**21,46**	**0,214**	**5,095**	**677,1**	**868,28**	**228,9**	**11,9**
														18
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	210	11,6	17,2	46,6	396	0,1	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого в завтрак	**560**	**16,28**	**19,3**	**81,86**	**572,6**	**0,184**	**26,92**	**0,116**	**1,89**	**293,17**	**239,28**	**40,66**	**1,72**
	обед													
394	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
511	Рис отварной	180	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
297	Кисель плодово ягодный	200	0	0	29,02	121,52	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**795**	**25,82**	**27,57**	**124,44**	**861,76**	**0,63**	**11,45**	**43,047**	**5,135**	**121,9**	**421,8**	**146,55**	**6,64**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
686	Чай с лимоном	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник	**350**	**10,9**	**10,8**	**80,9**	**460**	**0,12**	**3,82**	**0,159**	**3,1**	**65,18**	**122,26**	**32,1**	**1,9**
	Итого за день	**1705**	**53**	**57,67**	**287,2**	**1894,36**	**0,934**	**42,19**	**43,322**	**10,125**	**480,25**	**783,34**	**219,31**	**10,26**

День : суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**553**	**17,54**	**15,58**	**87,24**	**558,7**	**0,246**	**0,43**	**0,12**	**1,24**	**372,22**	**387,7**	**80,87**	**2,6**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**820**	**25,32**	**29,12**	**109,48**	**813,2**	**0,382**	**104,85**	**0,079**	**6,6**	**143,47**	**339,3**	**102,77**	**4,88**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**11,5**	**70,2**	**420,8**	**0,102**	**2,81**	**0,021**	**1,48**	**42,91**	**96,37**	**33,92**	**3,2**
	Итого за день	**1723**	**52,06**	**56,2**	**266,92**	**1792,7**	**0,73**	**108,09**	**0,22**	**9,32**	**558,6**	**823,37**	**217,56**	**10,68**

День : понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	300	5,3	6,5	21,8	167	0,05	0,78	0,036	0,25	160,02	141,34	26,1	0,3
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,02
г.п	Сыр порциями	20	5,5	5,5	0	89,9	0,01	0,2	0,08	0,17	354,6	227,5	16	0,36
	Итого в завтрак	**580**	**14,85**	**19,8**	**61,3**	**501**	**0,141**	**0,98**	**0,161**	**0,585**	**528,52**	**415,34**	**58,65**	**1,68**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,08	6,6	0,01	0,32	13,69	55,74	20,92	0,86
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
г п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**900**	**27,45**	**27,8**	**113,19**	**808,74**	**0,643**	**16,05**	**43,056**	**5,45**	**175,67**	**497,25**	**241,78**	**11,035**
	полдник													
	Кондитерское изделие	50	0,4	2,45	6,5	49,8	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	0	0,018	4	19,8	89	13	1,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0,04
	Итого в полдник	**350**	**8,1**	**15,65**	**81,4**	**496,8**	**0,12**	**0**	**0,018**	**4**	**67,96**	**121,75**	**18,75**	**1,78**
	Итого за день	**1830**	**50,4**	**63,25**	**255,89**	**1806,54**	**0,904**	**17,03**	**43,235**	**10,035**	**772,15**	**1034,3**	**319,18**	**14,495**

День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Макароны с соусом Болоньезе	300	25,5	19,56	56,53	504,3	0,11	5,28	0,12	1,525	218,95	138,64	25,58	1,83
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	53	-	-	-	-	40	0	0	0,04
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	**540**	**28,86**	**19,96**	**89,83**	**651,3**	**0,174**	**5,28**	**0,12**	**2,045**	**268,15**	**173,44**	**38,78**	**2,67**
	обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
511	Рис отварной	180	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2,77	0,35	16,9	82,3	0,056	0	0	0,455	8,05	30,5	11,6	0,7
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**800**	**24,55**	**34,235**	**113,83**	**865,94**	**0,296**	**10,31**	**0,217**	**4,71**	**231,32**	**493,1**	**181,26**	**7,74**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	150	9,75	6	53,85	312	0,09	0,09	0,017	1,61	23,7	78,15	13,05	0,75
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
	Итого в полдник	**350**	**9,95**	**6,1**	**67,75**	**367**	**0,09**	**1,21**	**0,017**	**1,61**	**26,56**	**79,49**	**13,78**	**0,83**
	Итого за день	1690	**63,36**	**60,295**	**271,41**	**1884,24**	**0,56**	**16,8**	**0,354**	**8,365**	**526,03**	**746,03**	**233,82**	**11,24**

День : среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76
	Итого в завтрак	**560**	**16,31**	**10,54**	**101,8**	**569,02**	**0,354**	**8,26**	**0,046**	**0,825**	**108,9**	**337,45**	**196,59**	**8,44**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
451	Биточки из говядины с соусом	110	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,003	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**835**	**26,29**	**24,835**	**109,53**	**773,3**	**0,424**	**22,28**	**0,059**	**4,865**	**129,19**	**407,07**	**119,55**	**6,45**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	50	0,2	0	40	162	0	0	0	0	10,5	5,6	3,5	0,8
87	Плюшка новомосковская	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	0,01	0,014	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Итого в полдник	**340**	**7**	**4,7**	**95,9**	**456**	**0,06**	**0,01**	**0,014**	**1,04**	**41,53**	**67,18**	**18,68**	**2,29**
	Итого за день	**1735**	**49,6**	**40,075**	**307,23**	**1798,32**	**0,838**	**30,55**	**0,119**	**6,73**	**279,62**	**811,7**	**334,82**	**17,18**

День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша пшённая молочная жидкая	260	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	0,077	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
П.П	Кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**550**	**17,95**	**18,3**	**89**	**591,4**	**0,276**	**1,624**	**0,127**	**1,445**	**391,2**	**401,48**	**88,29**	**2,83**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,6	7,2	13,9	129,8	0,04	7,95	0,027	0,26	46,04	49,1	27,14	0,98
501	котлета из курицы запечённая с соусом молочным	100	14,6	16,5	10,64	253,75	0,06	0,4	0,06	0,7	88,38	147,75	21,75	1,29
297	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	11,1	1,35
	Итого в обед	**820**	**26,58**	**30,32**	**115,54**	**846,35**	**0,268**	**11,78**	**0,117**	**2,98**	**216,57**	**417,09**	**139,68**	**5,67**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**350**	**10,6**	**9**	**77,7**	**431**	**0,13**	**2,3**	**0,039**	**1,61**	**83,56**	**125,4**	**22,38**	**3,53**
	Итого за день	**1720**	**55,13**	**57,62**	**282,24**	**1868,75**	**0,674**	**15,704**	**0,283**	**6,035**	**691,33**	**943,97**	**250,35**	**12,03**
														24

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	255	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,5	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Итого в завтрак	**580**	**16,78**	**10,25**	**102,5**	**569,1**	**0,142**	**27,27**	**0,041**	**1,195**	**195,13**	**258,08**	**61,1**	**1,96**
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	260	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
437	Котлеты рыбные	100	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,18	0,009	5	41,69	150,13	28,29	1,1
516	Макароны отварные	200	6,8	12,2	45,6	326	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**800**	**30,92**	**28,9**	**120,68**	**876,6**	**0,364**	**87,18**	**0,042**	**7,93**	**92,69**	**347,58**	**84,25**	**4,94**
	полдник													
112	Шанешка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
п.п	Кондитерское изделие	50	1,75	5,35	28,3	168	0,15	0	0	1,15	14	47,5	49,5	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	**350**	**9,05**	**11,85**	**83,3**	**476**	**0,247**	**7,35**	**0,043**	**2,17**	**61,2**	**85,28**	**66,07**	**3,07**
	Итого за день	**1730**	**56,75**	**51**	**306,48**	**1921,7**	**0,753**	**121,8**	**0,126**	**11,295**	**349,02**	**690,94**	**211,42**	**9,97**
		1700	54	55,2	229,8	1627,8								

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
492	Плов из курицы	200	14,8	14,8	27,2	308	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	63	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**550**	**19,35**	**15,7**	**76,7**	**547**	**0,24**	**23,37**	**0,03**	**0,085**	**89,85**	**238,03**	**85,54**	**5,97**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
297	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	0,03	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшéничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**815**	**26,53**	**29,05**	**117,34**	**840,94**	**0,648**	**13,05**	**43,047**	**5,615**	**143,34**	**507,56**	**141,05**	**7,435**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	150	9,75	6	53,85	312	0,09	0,09	0,017	1,61	23,7	78,15	13,05	0,75
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**350**	**11,35**	**7,6**	**71,15**	**399**	**0,1**	**0,35**	**0,017**	**1,66**	**76,9**	**117,3**	**19,14**	**0,83**
	Итого за день	**1715**	**57,23**	**52,35**	**265,19**	**1786,94**	**0,988**	**36,77**	**43,094**	**7,36**	**310,09**	**862,89**	**245,73**	**14,235**

сводная таблица пищевой ценности возрастная категория с 11до 18 лет (включительно)												
дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	54,31	46,75	275,41	1754,3	0,989	17,294	0,159	9,42	408,2	968,16	373,12	18,165
2	57,81	65,05	265,73	1881,86	0,615	31,256	1,325	14,365	552,32	604,31	525,1	13,805
3	52,06	56,2	266,92	1792,7	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68
4	54,36	54,225	262,18	1748,1	0,607	21,46	0,214	5,095	677,1	868,28	228,9	11,9
5	53	57,67	287,2	1894,36	0,934	42,19	43,322	10,125	480,25	783,34	219,31	10,26
6	52,06	56,2	266,92	1792,7	0,73	108,09	0,22	9,32	558,6	823,37	217,56	10,68
7	50,4	63,25	255,89	1806,54	0,904	17,03	43,235	10,035	772,15	1034,34	319,18	14,495
8	63,36	60,295	271,41	1884,24	0,56	16,8	0,354	8,365	526,03	746,03	233,82	11,24
9	49,6	40,075	307,23	1798,32	0,838	30,55	0,119	6,73	279,62	811,7	334,82	17,18
10	55,13	57,62	282,24	1868,75	0,674	15,704	0,283	6,035	691,33	943,97	250,35	12,03
11	56,75	51	306,48	1921,7	0,753	121,8	0,126	11,295	349,02	690,94	211,42	9,97
12	57,23	52,35	265,19	1786,94	0,988	36,77	43,094	7,36	310,09	862,89	245,73	14,235
итого	656,07	660,685	3312,8	21930,51	9,322	567,034	132,671	107,465	6163,31	9960,7	3376,87	154,64
среднее	54,6725	55,05708	276,0667	1827,543	0,776833	47,25283	11,05592	8,955417	513,6092	830,0583	281,4058	12,88667

Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (оббьем порции, упаковки)	Примечание
1	2	3	4
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытые , поштучно в ассортименте,
2	Вода питьевая (бутилированная) ,негазированная	до 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, чай с молоком , чай с лимоном, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые (фруктовые), нектары	200 мл	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенья, вафли, , пряники) и собственного производства: Булочка домашняя, дорожная, ванильная, веснушка, крендель сахарный, сдоба "обыкновенная", коржик молочный, кольцо песочное	до 50 г	Реализуется в ассортименте в соответствие с сроками реализации
6	Кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты , кроме карамели),шоколад	до 25г	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке в соответствие с сроками реализации

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«АРГО»

инн/кпп-2456000314/245601001

адрес : Россия, Красноярский край, 662202, г.Назарово,

мкр. Березовая роща, 6А .,ОГРН -1022401588021 от 18.09.02г.

р/сч- 40702810231150001048 ,Красноярское отделение № 8646 ПАО Сбербанк г.Красноярск Бик-040407627,
к/с- 30101810800000000627, тел.-8(39155)- 5-83-41

Территориальному отделу Управления

Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в г.Ачинске

Справка

г.Назарово

ООО «АРГО», доводит до вашего сведения, что с целью профилактики восполнения дефицитайода в столовых школ №2,№3,№7,№9,№14, используется соль поваренная йодированная.

Директор ООО «АРГО» А.А.Станкевич