

Итого за Завтрак			20	19,1	99,4	626,4		4,7			287,3	542,4	60	4,1
Обед														
135,04	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	6,2	13,7	117,1		19,9			46,9	59,1	25,3	1,2
401,96	Гуляш из мяса	100	11,5	29,4	3,7	324,7		3,2			17,3	132,6	19,8	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			26,8	45,9	121,1	980,3		34			183	561,2	155,4	11,9
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			46,9	65	220,5	1606,7		38,8			470,4	1103,6	215,4	16
Итого за день			46,9	65	220,5	1606,7		38,8			470,4	1103,6	215,4	16

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
35,02	Каша "Дружба" молочная	250/10	9,2	13,2	57,4	371,2		1,2			176,7	212,6	57,3	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			11,1	13,8	105,4	566,6		17,5			232,9	343,2	92,9	7,8
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
324,08	Котлеты рыбные	100	16,6	14,2	17,6	256,8		0,3			71,9	40,9	36,9	2,3
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			26,7	30,7	118,2	829,4		58,3			254,4	366,8	152	8,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			37,8	44,5	223,6	1396		75,8			487,3	710	244,9	16,4
Итого за день			37,8	44,5	223,6	1396		75,8			487,3	710	244,9	16,4

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
284,04	Омлет натуральный	250	26,3	36,1	4,7	448		0,7			203,8	418,3	115,5	5,5
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			28,1	38,7	43,3	623,7		11,7			254,2	542,9	145	8,1
Обед														
151,96	Суп - лапша домашняя с курой	250	7,8	9,2	15,1	171,1		1,1			27,8	83,4	15,9	1,1
449,96	Плов из филе куриного	250	16,8	13,3	58,8	441		6,8			55	217,9	90,2	3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			28,5	25,7	128	863,9		18,8			140,6	452,7	143,1	7,3
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			56,5	64,4	171,3	1487,6		30,5			394,8	995,6	288,1	15,5
Итого за день			56,5	64,4	171,3	1487,6		30,5			394,8	995,6	288,1	15,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,6	13,7	49	345,6		1,3			179,2	232,2	70,7	3,9
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9

Итого за Завтрак			11,5	14,3	97	541		17,5		235,5	362,8	106,3	8,6
Обед													
756,04	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,5	6,1	16,1	133,6		11		28,2	51,4	22,9	1,1
439,96	Птица отварная	100	19,8	18,4	0,2	245,3		0,2		25,3	227,2	28,1	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1				25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7		10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3		4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1				35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2				7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			32,7	33,3	119,2	881,8		22,1		136,4	492,4	103,2	7,5
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			44,2	47,6	216,2	1422,9		39,6		371,9	855,2	209,5	16,1
Итого за день			44,2	47,6	216,2	1422,9		39,6		371,9	855,2	209,5	16,1

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5		1,2			176	167,2	31,5	1,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			9,3	13,1	105,2	551,8		17,5			232,3	297,9	67,1	6,1
Обед														
129,96	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	7,1	20,4	153		12,4			41,6	78,5	30	1,5
444,18	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	9,5	6,6	3,8	139		1,2			14,6	108,6	54,3	1,1
333,04	Макаронные изделия с сыром	180	10,5	9,9	41,1	287,1		0,5			19,9	146,5	10,7	0,9
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			26,8	26,9	119,4	831		25,1			133,8	485	132,1	6,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			36,1	39,9	224,5	1382,8		42,5			366,1	782,8	199,2	12,7
Итого за день			36,1	39,9	224,5	1382,8		42,5			366,1	782,8	199,2	12,7

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
297,12	Запеканка из творога с соусом молочным	100/10	17,4	12,9	16,5	252,2		0,5			177,3	229	28,6	0,9
257,96	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,3	12,9	54	355,9		1,2			162,7	303,7	19,9	1,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			29,2	26,7	113,9	789,5		5			404	730,3	91,3	5,9
Обед														
168,04	Суп - пюре из разных овощей с гречками	250/10	3,3	5,5	16,1	122,9		20,6			88,6	82,9	28,1	1,2
416,27	Биточки из мяса	100	13,7	32,2	16,6	406,7		0,2			44,5	161,3	23,7	1,6
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6					61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			30	48	136,4	1068,1		31,8			251,9	613,8	162,1	12
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			59,2	74,7	250,3	1857,6		36,8			655,9	1344,1	253,4	17,9
Итого за день			59,2	74,7	250,3	1857,6		36,8			655,9	1344,1	253,4	17,9

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														

Завтрак														
35,02	Каша "Дружба" молочная	250/10	9,2	13,2	57,4	371,2		1,2			176,7	212,6	57,3	3,1
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
Итого за Завтрак			11,1	13,8	105,4	566,6		17,5			232,9	343,2	92,9	7,8
Обед														
110,04	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,3	7	14,8	129,3		23,7			64,9	58,1	36,8	1,6
5,03	Рыба припущенная с овощами	100	13,2	4,3	2,8	98,3		2			43,7	11,6	31,3	2,1
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4		23,4			59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			23,3	20,8	103,4	670,8		60,1			226,3	337,5	146,5	8,4
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			34,4	34,6	208,8	1237,4		77,5			459,1	680,7	239,3	16,2
Итого за день			34,4	34,6	208,8	1237,4		77,5			459,1	680,7	239,3	16,2

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак и обед 5-11 классы														
Завтрак														
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4		0,6			163	334,6	92,4	4,4
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46		13			16	11	9	2,2
899,06	Батон Витаминизированный	50	2,4	1	16,6	80,2					59,6	194,8	40,6	3,1
Итого за Завтрак			23,9	29,8	58,4	585,8		16,8			243,1	543,2	144,3	10,3
Обед														
139,96	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,7	24,2	126,6		12,9			30,7	64,9	26,8	1,3
20,17	Жаркое по-домашнему с мясом	250	14,5	31,2	33,8	465,9		27,3			45,5	227,6	58,9	3,2
	Подгарнировка	20	0,3	2	1,9	26,3		7,7			10,2	4,9	2,8	0,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3		3,3			4,5	2,8	2,3	0,6
899,06	Батон Витаминизированный	30	1,4	0,6	9,9	48,1					35,7	116,9	24,4	1,9
899,08	Хлеб ржано-пшеничный с отрубями и зародышами	30	2,1	0,6	15,5	76,2					7,3	26,8	7,7	0,5
Итого за Обед			21,3	37,1	112,1	844,4		51,1			133,8	443,9	122,8	7,6
Итого за Завтрак и обед 5-11 классы			45,2	66,9	170,6	1430,3		68			376,9	987,1	267	17,9
Итого за день			45,2	66,9	170,6	1430,3		68			376,9	987,1	267	17,9
Итого всего средняя			45,2	54,3	212,1	1478,4		52,2			429	922	234,7	16,1