

СОГЛАСОВАННО:

Директор МБОУ
Муниципальное
образовательное учреждение основная
школа №52
имени Героя Советского Союза
Николая Николаевича Турчина
с/а Ачуево
Славянского района
Краснодарского края



Примерное 10-дневное индивидуальное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше)
общеобразовательных учреждений Славянского района

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"
А.Б.Семенов



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	24,40	26,95	49,12	449,40	54 - 1т	0,09	0,32	51,09	0,79	377,50	49,00	400,50	0,96
День 1	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	9,34	39,09	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,58	8,20	11,00	1,45
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	35	0,00	0,00	27,79	33,60	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	1,16	0,00	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (яблоко)**	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		570	26,89	27,69	105,94	609,09		2,17	0,37	56,89	11,83	409,59	80,01	463,10	5,92
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	250	2,02	2,55	15,86	119,19	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	18,51	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	238,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		836	25,47	20,15	104,46	815,62		0,51	0,39	293,50	42,28	150,50	121,80	452,89	7,60
Неделя 1	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,48	6,28	4,93	58,61	61-13	0,05	0,04	905,60	3,52	24,35	23,44	43,71	0,57
День 2	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11	54-5м	0,06	0,08	5,98	0,59	27,57	60,80	136,80	1,30
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,59	4,91	34,09	203,45	243-13	0,12	0,04	18,41	0,00	27,27	29,05	134,05	2,30
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого за завтрак		585	26,91	25,92	94,63	613,81		0,33	0,23	999,99	4,43	122,94	147,94	401,81	6,11
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,04	5,97	10,30	103,18	135-04	0,06	0,05	129,94	8,52	28,28	19,53	50,07	0,70
	Омлет с сыром	200	16,40	24,67	4,00	421,33	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,67	34,67	444,00	2,97
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ГТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (груша)**	110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		916	32,20	40,68	87,59	955,04		0,38	0,99	475,28	19,68	786,80	139,52	801,25	9,66

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,50	44-13	0,02	0,02	1,76	22,35	71,09	13,01	26,33	0,65
День 3	Котлета мясо-картоф. по-хлыновски	90	12,13	13,48	13,87	247,95	454-04	0,19	0,19	35,43	1,92	30,57	23,92	181,08	3,87
Завтрак	Рис припущенный	150	3,49	3,68	35,44	188,52	415-13	0,03	0,03	13,50	0,00	10,94	23,69	71,48	0,50
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого за завтрак		555	20,53	21,79	91,09	692,01		0,29	0,27	50,69	28,27	133,60	73,52	315,64	8,21
Обед	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,11	3,73	18,04	126,41	139-04	0,18	0,06	170,64	4,66	37,65	34,33	96,23	1,78
	Капуста тушенная с мясом	200	15,41	21,91	13,20	366,07	54-10м	0,01	0,19	103,00	28,91	84,00	48,00	233,00	3,67
	Чай с молоком	200	5,02	3,63	13,86	107,73	495-13	0,03	0,21	22,08	1,20	179,80	28,33	139,70	1,57
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (банан)**	110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Итого за обед		906	35,56	40,43	109,76	945,78		0,43	0,71	367,12	47,33	365,70	194,09	677,34	10,80
Неделя 1	Икра морковная	80	1,60	5,60	8,00	90,67	54-12 3	0,04	0,04	746,70	4,31	24,00	30,67	49,33	0,87
День 4	Печень по строгановски	60/40	13,06	10,27	7,66	241,07	431-04	0,20	1,59	4499,19	12,58	27,24	19,35	261,62	5,59
Завтрак	Картофельное пюре	120	2,54	3,40	15,82	104,53	520-04	0,10	0,09	15,82	8,18	33,59	22,56	68,32	0,85
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		560	21,81	20,05	69,70	607,71		0,44	1,76	5263,29	28,19	110,58	93,93	447,62	9,69
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,38	2,67	1,49	51,92	17-04	0,00	0,00	1,46	1,33	12,17	6,98	15,26	0,30
	Борщ со сметаной	250/5	1,88	3,90	7,31	97,47	109-04	0,02	0,04	149,74	8,77	44,53	21,48	45,80	1,04
	Биточки из говядины	90	14,13	15,46	13,88	247,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	Каша ячневая вязкая	180	4,33	4,51	26,87	165,73	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,87	19,93	137,16	0,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандарин)**	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		981	28,18	27,59	116,52	865,81		0,35	0,27	193,27	52,38	231,07	106,98	455,41	6,40

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Котлета рыбная	90	8,26	6,31	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
День 5	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
Завтрак	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (яблоко)**	100	0,40	0,40	8,90	40,30	112-13	0,03	0,02	5,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за завтрак		600	21,61	19,37	87,92	633,29		0,34	0,44	419,01	23,66	340,80	122,55	469,06	6,25
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	2,71	3,70	73,20	61-13	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
	Суп с клецками	250/50	2,99	6,14	12,32	122,17	155,548-04	0,05	0,10	167,72	0,80	46,76	11,50	67,40	0,80
	Плов из птицы	225	17,23	17,90	38,42	324,55	492-04	0,10	0,10	179,44	2,30	25,08	109,15	242,01	2,07
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		871	34,01	32,68	111,74	843,70		0,38	0,53	1052,85	6,78	330,44	204,15	615,57	6,42
Неделя 2	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	34,80	29-16	0,00	0,06	2,00	2,88	1,80	7,80	27,60	0,18
День 6	Омлет с зеленым горошком	200	14,03	20,00	7,07	300,67	302-13	0,08	0,48	244,00	0,40	132,00	20,40	243,60	2,80
Завтрак	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	1,20			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (груша)**	100	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		620	19,94	21,08	73,59	597,71		0,59	0,95	248,12	28,28	169,75	56,85	349,45	6,64
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,08	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,35	4,90	16,20	142,80	132-04	0,07	0,06	142,19	7,10	28,67	23,63	64,62	0,86
	Оладьи из печени	120	21,78	7,50	14,56	211,07	468-04	0,28	2,11	6038,34	15,84	18,85	21,32	341,47	7,44
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Кондитерское изделие (мармелад)*	45	0,00	0,00	35,73	43,20	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,49	0,00	0,14
Итого за обед		921	35,81	21,18	146,29	824,98		0,74	2,45	6381,81	176,26	220,61	109,06	646,37	14,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	100	1,00	3,38	5,75	90,75	50-13	0,01	0,03	0,85	2,85	23,75	13,75	27,50	0,88
День 7	Фрикадельки из кур	75	9,70	8,50	5,70	149,00	410-13	0,04	0,08	0,05	0,60	31,00	12,00	75,00	0,90
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	5,04	4,56	30,62	153,02	516-04	0,06	0,03	17,16	0,00	11,20	6,72	38,26	0,67
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,30	0,60	19,80	85,40	109-13	0,10	0,06	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,96
Итого за завтрак		600	21,70	17,52	99,29	652,21		0,26	0,22	18,06	7,45	104,45	68,87	256,51	7,59
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	24,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	8,55	5,99	12,93	190,84	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	25,95	35,04	37,01	402,04	358-04	0,11	0,46	64,08	0,76	394,78	54,10	476,00	1,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандарин)**	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		951	42,86	42,18	129,81	952,72		0,38	0,65	1130,96	47,15	537,13	145,24	713,37	5,45
Неделя 2	Салат из моркови	80	1,00	4,97	5,19	69,73	7-13	0,05	0,05	1504,00	3,76	20,05	28,41	41,93	0,53
День 8	Рыба запеченная	80	11,06	7,25	3,08	161,34	245-16	0,14	1,21	17,00	0,32	20,80	24,17	159,21	0,54
Завтрак	Картофель отварной	140	2,66	4,25	19,78	130,66	426-13	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		560	25,53	22,15	73,61	631,56		0,46	1,66	1567,27	15,34	316,33	139,43	532,79	4,66
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	81,50	44-13	0,02	0,02	1,32	16,76	53,32	9,76	19,75	0,49
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,81	121,16	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,54	57,93	0,80
	Биточек из кур	90	13,63	13,31	12,12	152,04	54-23м-22	0,06	0,07	5,66	0,56	26,40	57,60	129,60	1,23
	Соус белый основной	20	0,54	0,08	0,88	32,50	54-2 соус	0,00	0,00	2,90	0,13	1,64	0,46	1,90	0,06
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	510-04	0,11	0,05	17,21	0,00	23,99	25,56	118,08	2,03
	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	15,30	62,40	494-13	0,00	0,01	0,00	0,60	14,24	6,40	4,80	1,11
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (яблоко)**	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		996	29,96	27,60	124,01	853,74		0,40	0,31	195,34	29,65	184,54	143,14	433,54	10,09

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	30	5,30	8,85	0,00	107,49	100-13	0,02	0,09	78,00	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	105-13	0,00	0,00	27,00	0,00	2,12	0,00	2,61	0,02
День 9	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	6,03	7,13	31,63	217,88	311-04	0,08	0,24	41,25	0,95	205,00	43,75	210,00	0,66
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	9,34	39,09	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,58	8,20	11,00	1,45
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		565	18,10	24,52	77,11	605,25		2,22	0,43	149,55	1,33	514,65	92,50	464,81	4,13
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-113-22	0,03	0,03	733,00	3,63	14,00	16,00	22,00	0,67
	Суп крестьянский с крупой	250	1,61	3,35	9,78	75,91	134-04	0,04	0,04	134,49	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
Обед	Котлеты из говядины	90	14,13	15,46	13,88	227,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	Макароны отварные	180	6,48	5,87	39,37	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (груша)**	110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		976	35,28	36,62	133,82	897,69		0,39	0,54	920,06	18,54	348,72	129,97	538,24	9,32
Неделя 2	Огурец соленый	40	0,23	0,00	0,67	4,00	ТТК	0,03	0,03	162,00	5,03	26,67	21,56	46,67	0,93
День 10	Жаркое по-домашнему	200	15,48	18,70	17,20	318,00	436-04	0,13	0,19	27,30	9,53	26,00	45,00	231,00	3,43
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (банан)**	100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		600	21,92	24,28	85,85	627,09		0,29	0,29	201,30	24,67	115,96	128,87	371,40	6,41
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	72,60	50-13	0,01	0,02	0,68	2,28	19,00	11,00	22,00	0,70
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,09	3,97	8,44	98,42	124-04	0,04	0,04	150,07	12,65	35,28	20,74	42,93	0,77
	Рыба запеченная в омлете	100	12,24	9,69	6,26	271,63	337-13	0,15	0,21	57,72	32,05	40,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		851	25,83	22,04	93,30	816,00		0,51	0,53	288,25	177,20	239,00	112,16	497,47	8,00

Примечание:

*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

** - допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак	завтрак %								
1	26,89	27,69	105,94	609,09	22	2,17	0,37	56,89	11,83	409,59	80,01	463,10	5,92
2	26,91	25,92	94,63	613,81	23	0,33	0,23	999,99	4,43	122,94	147,94	401,81	6,11
3	20,53	21,79	91,09	692,01	25	0,29	0,27	50,69	28,27	133,60	73,52	315,64	8,21
4	21,81	20,05	69,70	607,71	22	0,44	1,76	5263,29	28,19	110,58	93,93	447,62	9,69
5	21,61	19,37	87,92	633,29	23	0,34	0,44	419,01	23,66	340,80	122,55	469,06	6,25
6	19,94	21,08	73,59	597,71	22	0,59	0,95	248,12	28,28	169,75	56,85	349,45	6,64
7	21,70	17,52	99,29	652,21	24	0,26	0,22	18,06	7,45	104,45	68,87	256,51	7,59
8	25,53	22,15	73,61	631,56	23	0,46	1,66	1567,27	15,34	316,33	139,43	532,79	4,66
9	18,10	24,52	77,11	605,25	22	2,22	0,43	149,55	1,33	514,65	92,50	464,81	4,13
10	21,92	24,28	85,85	627,09	23	0,29	0,29	201,30	24,67	115,96	128,87	371,40	6,41
за 10 дней	224,94	224,36	858,73	6269,73	231	7,38	6,61	8974,17	173,45	2338,65	1004,47	4072,19	65,61
среднее	22,49	22,44	85,87	626,97	23	0,74	0,66	897,42	17,35	233,87	100,45	407,22	6,56
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	А	С	Са	Mg	P	Fe
				обед	обед %								
1	25,47	20,15	104,46	815,62	30	0,51	0,39	293,50	42,28	150,50	121,80	452,89	7,60
2	32,20	40,68	87,59	955,04	35	0,38	0,99	475,28	19,68	786,80	139,52	801,25	9,66
3	35,56	40,43	109,76	945,78	35	0,43	0,71	367,12	47,33	365,70	194,09	677,34	10,80
4	28,18	27,59	116,52	865,81	32	0,35	0,27	193,27	52,38	231,07	106,98	455,41	6,40
5	34,01	32,68	111,74	843,70	31	0,38	0,53	1052,85	6,78	330,44	204,15	615,57	6,42
6	35,81	21,18	146,29	824,98	30	0,74	2,45	6381,81	176,26	220,61	109,06	646,37	14,21
7	42,86	42,18	129,81	952,72	35	0,38	0,65	1130,96	47,15	537,13	145,24	713,37	5,45
8	29,96	27,60	124,01	853,74	31	0,40	0,31	195,34	29,65	184,54	143,14	433,54	10,09
9	35,28	36,62	133,82	897,69	33	0,39	0,54	920,06	18,54	348,72	129,97	538,24	9,32
10	25,83	22,04	93,30	816,00	30	0,51	0,53	288,25	177,20	239,00	112,16	497,47	8,00
за 10 дней	325,13	311,16	1157,30	8771,06	322	4,47	7,35	11298,44	617,25	3394,51	1406,10	5831,45	87,96
среднее	32,51	31,12	115,73	877,11	32	0,45	0,74	1129,84	61,73	339,45	140,61	583,14	8,80
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	А	С	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	52,36	47,84	210,40	1424,71	52,38	2,61	0,67	313,56	52,53	443,97	172,91	775,21	11,86
2	59,11	66,60	182,22	1568,85	57,68	0,60	1,03	1151,84	20,20	760,18	255,89	1011,78	13,57
3	56,09	62,21	200,85	1637,79	60,21	0,65	0,65	321,34	65,60	292,69	212,78	707,99	15,45
4	49,99	47,64	186,22	1473,52	54,17	0,65	1,46	3741,38	73,82	299,27	171,89	742,92	13,03
5	55,62	52,05	199,66	1476,99	54,30	0,59	0,88	1387,71	29,61	640,92	269,62	917,12	10,83
6	55,75	42,26	219,88	1422,69	52,30	1,17	2,76	5184,41	199,67	366,89	150,26	839,52	17,78
7	64,56	59,70	229,10	1604,93	59,00	0,50	0,71	1143,47	55,38	559,32	184,85	832,69	11,38
8	55,49	49,75	197,62	1485,30	54,61	0,72	1,66	1347,06	43,18	469,72	242,10	835,70	12,41
9	53,38	61,14	210,93	1502,94	55,26	2,54	0,85	1004,78	18,01	720,56	194,59	866,08	11,71
10	47,75	46,32	179,15	1443,09	53,05	0,70	0,73	409,85	195,69	316,66	211,25	756,86	12,45
за 10 дней	550,07	535,52	2016,03	15040,79	552,97	10,72	11,40	16005,40	753,69	4870,17	2066,14	8285,87	130,47
среднее	55,01	53,55	201,60	1504,08	55,30	1,07	1,14	1600,54	75,37	487,02	206,61	828,59	13,05
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18