МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ -
ВЕРХ-ТУЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 14

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела по гигиене питания, гигиене детей и подростков Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия населения по НСО
_____ О.Н. Берсон
«09» декабря 20 13 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-Верх-Тулинской СОШ № 14
_____ Н.И. Уксусова
«10» декабря 20 13 г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ – Верх-Тулинской СОШ № 14
Осенне-зимний сезон (12 лет и старше)

2013

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**15,65**	**16,02**	**77,33**	**534,81**	**0,29**	**8,04**	**0,12**	**0,64**	**321,36**	**351,61**	**94,73**	**3,1**
ОБЕД	**48,01**	**41,75**	**160,61**	**1069,76**	**0,376**	**113,15**	**0,39**	**4,82**	**146,35**	**441,3**	**124,84**	**15,58**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4,0**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**22,85**	**6,18**	**6,18**
ИТОГО:	**70,03**	**65,04**	**208,54**	**1868,77**	**0,756**	**125,19**	**0,58**	**6,4**	**502,61**	**815,78**	**225,75**	**24,86**

День: вторник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**16,45**	**12,51**	**102,79**	**480,72**	**0,37**	**33,44**	**0,29**	**1,05**	**267,94**	**321,96**	**74,53**	**11,68**
ОБЕД	**55,98**	**54,16**	**157,46**	**1291,47**	**0,51**	**59,31**	**0,74**	**5,13**	**17,91**	**523,14**	**141,24**	**18,44**
ПОЛДНИК	**5,75**	**3**	**27,95**	**168**	**0,1**	**4**	**0,02**	**0,92**	**16,59**	**59,86**	**23,89**	**6,24**
ИТОГО:	**78,18**	**69,67**	**288,2**	**1940,19**	**0,098**	**96,75**	**1,05**	**7,1**	**302,8**	**904,96**	**239,66**	**36,66**

День: среда Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**21,87**	**18,55**	**102,96**	**614,1**	**0,67**	**13,84**	**0,11**	**1,25**	**313,59**	**302,96**	**71,24**	**2,25**
ОБЕД	**75,25**	**36,04**	**77,16**	**1061,08**	**10,21**	**38,07**	**2,66**	**5,19**	**212,94**	**411,47**	**132,84**	**15,61**
ПОЛДНИК	**9,68**	**13,58**	**49,98**	**359,41**	**0,08**	**2,73**	**0,05**	**0**	**267**	**227,3**	**35,6**	**0,66**
Итого:	**106,8**	**68,17**	**330,10**	**2034,59**	**10,96**	**43,68**	**2,82**	**6,44**	**793,53**	**941,73**	**239,68**	**18,52**

День: четверг Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**13,01**	**8,07**	**103,9**	**555,23**	**0,17**	**10,38**	**0,05**	**1,30**	**208,62**	**205,29**	**751,45**	**5,73**
ОБЕД	**46,38**	**50,73**	**144,61**	**1196,59**	**0,45**	**78,4**	**0,79**	**10,91**	**244,42**	**496,95**	**175,7**	**17,52**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,11**	**4,45**	**0,01**	**0,9**	**27,52**	**62,24**	**25,01**	**6,29**
ИТОГО:	**65,76**	**66,07**	**291,11**	**2016,02**	**0,73**	**93,23**	**0,85**	**13,11**	**480,50**	**764,48**	**276,22**	**29,54**

День: пятница Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**13,74**	**8,63**	**95,36**	**527,03**	**0,30**	**3,4**	**0,05**	**1,34**	**209,29**	**403,86**	**47,83**	**5,52**
ОБЕД	**35,99**	**52,56**	**133,6**	**1108,94**	**1,01**	**66,11**	**9,16**	**8,77**	**838,64**	**624,82**	**126,4**	**21,54**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,07**	**2,8**	**0,07**	**10,75**	**46,51**	**16,51**	**9,129**	**8,7**
Итого:	**56,1**	**68,46**	**271,56**	**1917**	**1,38**	**106,51**	**9,28**	**20,86**	**494,44**	**1045,19**	**183,35**	**35,76**

День: понедельник Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**17,52**	**22,45**	**123,57**	**779,83**	**0,35**	**15,14**	**0,22**	**0,84**	**308,09**	**308,66**	**93,45**	**3,73**
ОБЕД	**40,74**	**4,25**	**141,99**	**1094,68**	**0,57**	**51,21**	**0,8**	**7,5**	**191,02**	**483,4**	**178,81**	**19,61**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**56,97**	**22,85**	**6,18**
ИТОГО:	**64,63**	**69,97**	**307,76**	**2138,71**	**1,01**	**70,38**	**1,09**	**9,28**	**526,01**	**849,03**	**295,11**	**20,52**

День: вторник Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**34,75**	**12,88**	**87,2**	**727,63**	**0,87**	**4,70**	**0,13**	**1,90**	**259,18**	**434,1**	**48,05**	**2,1**
ОБЕД	**42,35**	**39,2**	**180,96**	**963,77**	**0,92**	**54,3**	**0,26**	**6,24**	**215,61**	**679,86**	**145,54**	**22,34**
ПОЛДНИК	**10,43**	**8,78**	**57,88**	**333,19**	**0,16**	**2,9**	**0,11**	**0,84**	**273,56**	**254,27**	**42,49**	**1,11**
ИТОГО:	**87,53**	**68,86**	**326,04**	**2024,59**	**1,95**	**61,9**	**0,46.**	**8,98**	**748,35**	**1368,23**	**468,43**	**25,55**

День: среда Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**12,68**	**26,22**	**93,9**	**659,38**	**0,286**	**67,78**	**0,654**	**0,912**	**323,65**	**242,23**	**91,58**	**7,62**
ОБЕД	**26,45**	**41,62**	**154,6**	**957,21**	**10,82**	**18,01**	**1,48**	**12,02**	**266,07**	**673,2**	**147,37**	**28,29**
ПОЛДНИК	**6,49**	**11,56**	**43,32**	**180,24**	**0,1**	**1,26**	**0,23**	**2,3**	**63,03**	**90,02**	**39,21**	**1,72**
ИТОГО:	**45,62**	**79,4**	**291,82**	**1796,83**	**11,20**	**87,05**	**2,36**	**15,23**	**652,72**	**1005,45**	**278,16**	**37,63**

День: понедельник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**15,65**	**16,02**	**77,33**	**534,81**	**0,29**	**8,04**	**0,12**	**0,64**	**321,36**	**351,61**	**94,73**	**3,1**
ОБЕД	**48,01**	**41,75**	**160,61**	**1069,76**	**0,376**	**113,15**	**0,39**	**4,82**	**146,35**	**441,3**	**124,84**	**15,58**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4,0**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**22,85**	**6,18**	**6,18**
ИТОГО:	**70,03**	**65,04**	**208,54**	**1868,77**	**0,756**	**125,19**	**0,58**	**6,4**	**502,61**	**815,78**	**225,75**	**24,86**

День: вторник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**16,45**	**12,51**	**102,79**	**480,72**	**0,37**	**33,44**	**0,29**	**1,05**	**267,94**	**321,96**	**74,53**	**11,68**
ОБЕД	**55,98**	**54,16**	**157,46**	**1291,47**	**0,51**	**59,31**	**0,74**	**5,13**	**17,91**	**523,14**	**141,24**	**18,44**
ПОЛДНИК	**5,75**	**3**	**27,95**	**168**	**0,1**	**4**	**0,02**	**0,92**	**16,59**	**59,86**	**23,89**	**6,24**
ИТОГО:	**78,18**	**69,67**	**288,2**	**1940,19**	**0,098**	**96,75**	**1,05**	**7,1**	**302,8**	**904,96**	**239,66**	**36,66**
	722,86	690,35	2811,87	19545,66	28,938	906,63	48,41	100,9	5306,37	9415,59	2671,77	290,66

Сборник рецептур Федеральной Академии
им А.Е. Вагнера 2008

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**15,65**	**16,02**	**77,33**	**534,81**	**0,29**	**8,04**	**0,12**	**0,64**	**321,36**	**351,61**	**94,73**	**3,1**
ОБЕД	**48,01**	**41,75**	**160,61**	**1069,76**	**0,376**	**113,15**	**0,39**	**4,82**	**146,35**	**441,3**	**124,84**	**15,58**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4,0**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**22,85**	**6,18**	**6,18**
ИТОГО:	**70,03**	**65,04**	**208,54**	**1868,77**	**0,756**	**125,19**	**0,58**	**6,4**	**502,61**	**815,78**	**225,75**	**24,86**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
104	Завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком и маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,4	78,65	2,12
300		Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
377 (2 вар)		Хлеб зерновой с сыром	50/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,04	0,11	0,07	0,35	148,96	127,21	14,58	0,73
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8								
		Яблоко	100	10,4	0	9,8	42	0,09	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ИТОГО:													
	Обед	Винегрет	100	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
47		Суп-лапша на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	12,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212		Куры отварные	120	31,24	31,24	1,66	416,02	0,07	0,97	0,13	0,56	1945	169,8	19,45	1,65
224		Рис отварной с маслом	180/5	4,7	6,10	48,33	270,22	0,02	0	0,02	0,12	3,67	49,95	16,22	0,33
274		Кисель из концентрата плодов и ягод (персик)	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,16	0	0	7,6	8,2	2,24	0,45
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
309	Полдник	Булочка осенняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,07	0	0,07	0,74	12,9	42,97	6,85	0,58
293		Сок персиковый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	16,0	5,6
		ИТОГО:													

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**16,45**	**12,51**	**102,79**	**480,72**	**0,37**	**33,44**	**0,29**	**1,05**	**267,94**	**321,96**	**74,53**	**11,68**
ОБЕД	**55,98**	**54,16**	**157,46**	**1291,47**	**0,51**	**59,31**	**0,74**	**5,13**	**17,91**	**523,14**	**141,24**	**18,44**
ПОЛДНИК	**5,75**	**3**	**27,95**	**168**	**0,1**	**4**	**0,02**	**0,92**	**16,59**	**59,86**	**23,89**	**6,24**
ИТОГО:	**78,18**	**69,67**	**288,2**	**1940,19**	**0,098**	**96,75**	**1,05**	**7,1**	**302,8**	**904,96**	**239,66**	**36,66**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,7	47,23	1,21
286		Кофейный напиток (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,55	123,39	93,96	18	0,25
381 (1 вариант)		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	119	0,065	0	0	1,03	13,33	43,3	9,3	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,03	6,2	0	0	0	0	0	0
		Апельсин	100	0,2	0,4	10,1	42	0,03	30	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:													
29	Обед	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	5,6	12,29	89,01	0,02	3,84	0	2,32	26,40	23,78	15,52	1,4
48		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,7	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2
180		Гуляш из отварной говядины	120/50	30,71	34,20	9,55	469,67	0,09	11,2	0,09	0,65	83,59	185,17	33,62	2,4
227		Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
282		Компот из плодов или сушеных ягод (курага)	200	0,33	0	26,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,091	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
274	Полдник	Сок ананасовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	16	5,6
319		Сдоба обыкновенная	50	3,75	2,8	22,15	132	0,08	0	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64
		ИТОГО:													

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**21,87**	**18,55**	**102,96**	**614,1**	**0,67**	**13,84**	**0,11**	**1,25**	**313,59**	**302,96**	**71,24**	**2,25**
ОБЕД	**75,25**	**36,04**	**77,16**	**1061,08**	**10,21**	**38,07**	**2,66**	**5,19**	**212,94**	**411,47**	**132,84**	**15,61**
ПОЛДНИК	**9,68**	**13,58**	**49,98**	**359,41**	**0,08**	**2,73**	**0,05**	**0**	**267**	**227,3**	**35,6**	**0,66**
Итого:	**106,8**	**68,17**	**330,10**	**2034,59**	**10,96**	**43,68**	**2,82**	**6,44**	**793,53**	**941,73**	**239,68**	**18,52**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
109	Завтрак	Каша геркулесовая с маслом (первый вариант)	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	0,09	0	0,02	0,41	14,62	72,61	24,26	0,84
376		Бутерброд с сыром	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,2	169,1	19,43	0,97
269		Какао с молоком (первый вариант)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
		Груша	100	0,2	0	10,1	42	0,03	6,2	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	45,8	0,06	6,2	0	0	0	0	0	0
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
27	Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	1,22	0,08	24,2	93,87	0,06	5,75	1,5	0,37	31,35	56,54	33,72	0,93
63		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
193		Плов из отварной говядины	280	34,09	28,96	47,2	585,72	0,1	3,08	0,84	0,69	30,98	187,6	31,11	1,7
281		Компот из плодов и ягод сушёных изюм	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
228	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	252	189	24,9	0,21
318		Коржик	60	4,09	7,2	40,60	242,10	0	0	0	0	15	38,3	6,2	0,45

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**13,01**	**8,07**	**103,9**	**555,23**	**0,17**	**10,38**	**0,05**	**1,30**	**208,62**	**205,29**	**751,45**	**5,73**
ОБЕД	**46,38**	**50,73**	**144,61**	**1196,59**	**0,45**	**78,4**	**0,79**	**10,91**	**244,42**	**496,95**	**175,7**	**17,52**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,11**	**4,45**	**0,01**	**0,9**	**27,52**	**62,24**	**25,01**	**6,29**
ИТОГО:	**65,76**	**66,07**	**291,11**	**2016,02**	**0,73**	**93,23**	**0,85**	**13,11**	**480,50**	**764,48**	**276,22**	**29,54**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
105	Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
274		Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	1,0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	23,4	0,29
		Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	24,85	119	0,05	0	0	0,77	10	32,5	5,6	4,4
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		Яблоко	100	10,4	0	9,8	42	0,09	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ИТОГО:													
75	Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1,2	0,8	7,76	126,80	0,01	2,36	0	4,49	27,96	32,18	16,88	1,01
42		Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,1
235		Капуста тушёная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,05	34,11	0,1	0,2	57,47	47,67	19,82	0,91
176		Бефстроганов отварной из говядины	100/50	27,15	31,39	4,81	407,11	0,06	2,9	0,3	0,76	62,41	192,08	29,91	2,72
283		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	37,03	1,02
		Хлеб ржаной	40	1,11	0,2	6,4	37,9	0,04	14	0	0	34	23	13	0,3
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		ИТОГО:													
	Полдник	Булочка осенняя	60	4,37	7,07	36,8	228,20	0,09	0,45	0,1	0,7	13,52	48,24	9,05	0,69
293		Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	16	5,6
		ИТОГО:													

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**13,74**	**8,63**	**95,36**	**527,03**	**0,30**	**3,4**	**0,05**	**1,34**	**209,29**	**403,86**	**47,83**	**5,52**
ОБЕД	**35,99**	**52,56**	**133,6**	**1108,94**	**1,01**	**66,11**	**9,16**	**8,77**	**838,64**	**624,82**	**126,4**	**21,54**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,07**	**2,8**	**0,07**	**10,75**	**46,51**	**16,51**	**9,129**	**8,7**
Итого:	**56,1**	**68,46**	**271,56**	**1917**	**1,38**	**106,51**	**9,28**	**20,86**	**494,44**	**1045,19**	**183,35**	**35,76**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
115	Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	0,16	1,3	0,04	0,72	157,19	345,16	36,43	0,93
295		Чай с молоком	200	1,05	1,20	13,04	67,16	0,01	0,46	0,01	0	44,1	32,7	5,8	0,19
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	119	0,065	0	0	1,03	13,33	43,3	9,3	7,3
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		Апельсин	100	0,2	0,4	10,1	42	0,03	30	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:													
1	Обед	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,7
43		Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	21,66	1,49
241		Картофельное пюре	180	3,83	7,27	37,95	192,55	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
192		Печень говяжья по строгановски	100	21,2	26,32	4,27	336,5	0,27	8,3	7,26	1,02	47,07	299,61	19,5	6,05
284		Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	11,4	7,04	5,34	1,20
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
	Полдник	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
309		Булка Осенняя	50	4,37	7,03	36,8	228,2	0,07	0	0,67	0,74	12,9	42,97	6,85	0,58
		ИТОГО:													

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**17,52**	**22,45**	**123,57**	**779,83**	**0,35**	**15,14**	**0,22**	**0,84**	**308,09**	**308,66**	**93,45**	**3,73**
ОБЕД	**40,74**	**4,25**	**141,99**	**1094,68**	**0,57**	**51,21**	**0,8**	**7,5**	**191,02**	**483,4**	**178,81**	**19,61**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**56,97**	**22,85**	**6,18**
ИТОГО:	**64,63**	**69,97**	**307,76**	**2138,71**	**1,01**	**70,38**	**1,09**	**9,28**	**526,01**	**849,03**	**295,11**	**20,52**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Завтрак	Каша Боярская (пшенная с изюмом)	200/5	9,80	13,94	41,73	331,58	0,22	1,59	0,19	0,46	169,42	228,04	50,95	1,56
271		Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
381		Хлеб пшеничный	50	1,72	4,20	32,90	176,30	0,04	0,84	0,02	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		Груша	100	0,2	0	10,1	42	0,03	6,2	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:													
2	Обед	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,8
72		Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	1,78	0,21	1,55	57,3	136,36	41,83	1,49
189		Котлета из мяса говядины	120	12,82	14,06	6,89	212,1	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
219		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2
274		Кисель из концентратов плодов или ягод	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,16	0	0	7,64	8,27	2,24	0,45
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
309	Полдник	Булочка Веснушка	50	3,37	7,07	36,8	228,2	0,07	0	0,07	0,74	12,9	42,97	6,85	0,58
293		Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	16	5,6
		ИТОГО:													

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**34,75**	**12,88**	**87,2**	**727,63**	**0,87**	**4,70**	**0,13**	**1,90**	**259,18**	**434,1**	**48,05**	**2,1**
ОБЕД	**42,35**	**39,2**	**180,96**	**963,77**	**0,92**	**54,3**	**0,26**	**6,24**	**215,61**	**679,86**	**145,54**	**22,34**
ПОЛДНИК	**10,43**	**8,78**	**57,88**	**333,19**	**0,16**	**2,9**	**0,11**	**0,84**	**273,56**	**254,27**	**42,49**	**1,11**
ИТОГО:	**87,53**	**68,86**	**326,04**	**2024,59**	**1,95**	**61,9**	**0,46**	**8,98**	**748,35**	**1368,23**	**468,43**	**25,55**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
141	Завтрак	Запеканка из творога	200	29,22	12,11	29,11	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
294		Чай витаминный с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Хлеб пшеничный	50	1,7	15,10	10,26	65,2	0,04	0	0	0,62	8	26	5,6	0,44
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		Яблоко	100	10,4	0	9,8	42	0,09	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ИТОГО:													
233	Обед	Икра морковная	200	2,24	7,57	13,62	119,59	0,07	5,7	0	6,82	73,66	115,59	35,59	3,30
51		Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,14	15,43	140,59	0,17	12,1	0,23	0,35	25,77	138,94	38,32	1,45
181		Жаркое по домашнему	280	28,28	22,05	28,16	425,19	0,25	12,2	0,05	0,76	29,55	265,03	47,4	3,97
280		Компот из плодов и ягод сушеных чернослив	200	0,33	0	22,66	91,66	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
288	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	252	189	29,4	0,21
		Печенье Ленинградское	60	4,84	2,40	48,5	215,88	0,08	0,17	0,06	0,84	21,56	65,27	13,09	0,9
		ИТОГО:													

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда Неделя: вторая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**12,68**	**26,22**	**93,9**	**659,38**	**0,286**	**67,78**	**0,654**	**0,912**	**323,65**	**242,23**	**91,58**	**7,62**
ОБЕД	**26,45**	**41,62**	**154,6**	**957,21**	**10,82**	**18,01**	**1,48**	**12,02**	**266,07**	**673,2**	**147,37**	**28,29**
ПОЛДНИК	**6,49**	**11,56**	**43,32**	**180,24**	**0,1**	**1,26**	**0,23**	**2,3**	**63,03**	**90,02**	**39,21**	**1,72**
ИТОГО:	**45,62**	**79,4**	**291,82**	**1796,83**	**11,20**	**87,05**	**2,36**	**15,23**	**652,72**	**1005,45**	**278,16**	**37,63**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	B_1	С	B_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,1	9,22	,64	0,74	70,80	59,5	38,4	6,44
285		Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,04	0,56	0	0,1	184,68	136,16	27,04	0,46
379 (1 вариант)		Хлеб пшеничный	50	1,7	15,10	10,26	183,6	0,006	0	0,014	0,072	0,177	0,564	0,14	0,12
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		Апельсин	100	0,2	0,4	10,1	42	0,03	30	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:													
24	Обед	Салат из отварной свеклы и отварной моркови	200	1,32	10,08	7,68	126,08	0,06	5,44	1,2	9,16	56,84	80,62	46,96	1,96
45		Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
164		Рыба жареная	120	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0,02	0,4	18	103,71	11,93	1,27
239		Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,1	4,16	0,02	0,14	9,99	53,03	19,38	0,77
274		Кисель из плодов и сушеных ягод курага	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
321	Полдник	Слойка с повидлом	60	4,49	11,36	37,52	144,24	0,07	0,04	0,05	0,62	13,52	45,49	7,18	0,70
293		Сок яблочный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
		ИТОГО:													

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**15,65**	**16,02**	**77,33**	**534,81**	**0,29**	**8,04**	**0,12**	**0,64**	**321,36**	**351,61**	**94,73**	**3,1**
ОБЕД	**48,01**	**41,75**	**160,61**	**1069,76**	**0,376**	**113,15**	**0,39**	**4,82**	**146,35**	**441,3**	**124,84**	**15,58**
ПОЛДНИК	**6,37**	**7,27**	**42,6**	**264,2**	**0,09**	**4,0**	**0,07**	**0,94**	**26,9**	**22,85**	**6,18**	**6,18**
ИТОГО:	**70,03**	**65,04**	**208,54**	**1868,77**	**0,756**	**125,19**	**0,58**	**6,4**	**502,61**	**815,78**	**225,75**	**24,86**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
104	Завтрак	Каша гречневая вязкая с молоком и маслом	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,4	78,65	2,12
300		Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
377 (2 вар)		Хлеб зерновой с сыром	50/15	4,97	8,01	7,56	122,2	0,04	0,11	0,07	0,35	148,96	127,21	14,58	0,73
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8								
		Яблоко	100	10,4	0	9,8	42	0,09	6,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ИТОГО:													
	Обед	Винегрет	100	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	1,9	0	2,3	31,65	36,88	18,82	1,2
47		Суп-лапша на курином бульоне	250	2,83	2,86	21,76	12,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
212		Куры отварные	120	31,24	31,24	1,66	416,02	0,07	0,97	0,13	0,56	1945	169,8	19,45	1,65
224		Рис отварной с маслом	180/5	4,7	6,10	48,33	270,22	0,02	0	0,02	0,12	3,67	49,95	16,22	0,33
274		Кисель из концентрата плодов и ягод (персик)	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0,16	0	0	7,6	8,2	2,24	0,45
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,91	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
309	Полдник	Булочка осенняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0,07	0	0,07	0,74	12,9	42,97	6,85	0,58
293		Сок персиковый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	16,0	5,6
		ИТОГО:													

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник Неделя: первая	Пищевые вещества (в г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК	**16,45**	**12,51**	**102,79**	**480,72**	**0,37**	**33,44**	**0,29**	**1,05**	**267,94**	**321,96**	**74,53**	**11,68**
ОБЕД	**55,98**	**54,16**	**157,46**	**1291,47**	**0,51**	**59,31**	**0,74**	**5,13**	**17,91**	**523,14**	**141,24**	**18,44**
ПОЛДНИК	**5,75**	**3**	**27,95**	**168**	**0,1**	**4**	**0,02**	**0,92**	**16,59**	**59,86**	**23,89**	**6,24**
ИТОГО:	**78,18**	**69,67**	**288,2**	**1940,19**	**0,098**	**96,75**	**1,05**	**7,1**	**302,8**	**904,96**	**239,66**	**36,66**

№ рец		Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,3	0,05	0,17	132,15	184,7	47,23	1,21
286		Кофейный напиток (1 вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,55	123,39	93,96	18	0,25
381 (1 вариант)		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	119	0,065	0	0	1,03	13,33	43,3	9,3	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,03	6,2	0	0	0	0	0	0
		Апельсин	100	0,2	0,4	10,1	42	0,03	30	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО:													
29	Обед	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	5,6	12,29	89,01	0,02	3,84	0	2,32	26,40	23,78	15,52	1,4
48		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,7	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	37,16	2,2
180		Гуляш из отварной говядины	120/50	30,71	34,20	9,55	469,67	0,09	11,2	0,09	0,65	83,59	185,17	33,62	2,4
227		Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,06	0	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
282		Компот из плодов или сушеных ягод (курага)	200	0,33	0	26,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	34,86	166,6	0,091	0	0	1,44	18,66	60,6	13,02	10,22
		Хлеб ржаной	40	2,22	0,4	12,8	75,8	0,08	0	0	0	68	46	26	0,6
		ИТОГО:													
274	Полдник	Сок ананасовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	16	5,6
319		Сдоба обыкновенная	50	3,75	2,8	22,15	132	0,08	0	0,02	0,72	12,59	45,86	7,89	0,64
		ИТОГО:													