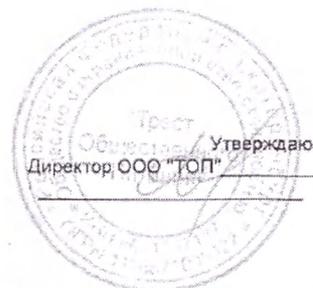




Согласовано  
Директор Школы № 3



День: День 1  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
294	Макаронные отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,60</b>	<b>15,38</b>	<b>60,35</b>	<b>426,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>63,63</b>	<b>61,07</b>	<b>118,10</b>	<b>24,14</b>	<b>42,83</b>

День: День 2  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
381	Котлеты из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
456	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,00	0,54	0,00	0,05	1,96	5,36	2,76	0,11
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,46</b>	<b>23,09</b>	<b>97,19</b>	<b>705,49</b>	<b>0,36</b>	<b>70,54</b>	<b>0,08</b>	<b>1,68</b>	<b>72,41</b>	<b>410,11</b>	<b>175,46</b>	<b>9,51</b>

День: День 3  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,66</b>	<b>25,64</b>	<b>74,24</b>	<b>595,12</b>	<b>0,15</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>1,71</b>	<b>152,80</b>	<b>261,53</b>	<b>71,28</b>	<b>3,13</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,38</b>	<b>27,03</b>	<b>88,23</b>	<b>689,14</b>	<b>0,14</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>	<b>61,14</b>	<b>205,42</b>	<b>47,96</b>	<b>4,29</b>

День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,71</b>	<b>15,01</b>	<b>87,09</b>	<b>575,94</b>	<b>0,45</b>	<b>38,64</b>	<b>0,05</b>	<b>4,12</b>	<b>147,27</b>	<b>314,41</b>	<b>85,52</b>	<b>7,40</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
306	Омлет с сосисками	180	15,68	31,97	3,38	364,23	0,13	0,43	0,32	1,28	124,94	266,83	23,29	2,75
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,48</b>	<b>37,65</b>	<b>59,34</b>	<b>668,73</b>	<b>0,24</b>	<b>4,73</b>	<b>0,34</b>	<b>64,82</b>	<b>273,24</b>	<b>440,53</b>	<b>67,79</b>	<b>44,07</b>

День: День 7  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,71</b>	<b>19,25</b>	<b>69,47</b>	<b>513,58</b>	<b>0,21</b>	<b>34,40</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>87,74</b>	<b>186,72</b>	<b>48,44</b>	<b>4,58</b>

День: День 8  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,59</b>	<b>12,31</b>	<b>60,19</b>	<b>435,47</b>	<b>0,36</b>	<b>8,79</b>	<b>0,06</b>	<b>1,72</b>	<b>109,46</b>	<b>268,60</b>	<b>63,30</b>	<b>3,10</b>

День: День 9  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,11	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,96</b>	<b>27,85</b>	<b>96,25</b>	<b>748,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>	<b>1,60</b>	<b>279,94</b>	<b>340,17</b>	<b>46,62</b>	<b>3,03</b>

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
407	Пагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,06</b>	<b>17,37</b>	<b>76,05</b>	<b>541,62</b>	<b>0,30</b>	<b>49,38</b>	<b>0,52</b>	<b>4,75</b>	<b>70,08</b>	<b>233,96</b>	<b>76,18</b>	<b>6,47</b>

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,46	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
294	Макаронные изделия с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,62</b>	<b>18,53</b>	<b>68,16</b>	<b>498,78</b>	<b>0,28</b>	<b>4,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>	<b>172,03</b>	<b>228,10</b>	<b>49,10</b>	<b>3,78</b>

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
405	Курица в соусе томатном	80	9,06	9,00	2,74	128,00	0,02	1,54	0,02	0,34	22,66	60,00	10,66	0,66
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,28</b>	<b>18,19</b>	<b>105,78</b>	<b>662,22</b>	<b>0,15</b>	<b>7,34</b>	<b>0,07</b>	<b>2,04</b>	<b>66,18</b>	<b>227,66</b>	<b>60,52</b>	<b>3,22</b>

День: День 13

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93		
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20		
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,42</b>	<b>15,67</b>	<b>77,92</b>	<b>539,94</b>	<b>0,40</b>	<b>23,64</b>	<b>0,05</b>	<b>66,54</b>	<b>127,97</b>	<b>297,91</b>	<b>72,02</b>	<b>43,30</b>		

День: День 14

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05		
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50		
817	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,56</b>	<b>25,64</b>	<b>77,44</b>	<b>608,12</b>	<b>0,21</b>	<b>32,70</b>	<b>0,68</b>	<b>1,71</b>	<b>138,60</b>	<b>257,53</b>	<b>69,28</b>	<b>2,73</b>		

День: День 15

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20		
423	Калуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78		
112	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,41</b>	<b>20,26</b>	<b>67,22</b>	<b>572,70</b>	<b>0,24</b>	<b>186,17</b>	<b>0,06</b>	<b>2,43</b>	<b>194,17</b>	<b>329,10</b>	<b>91,43</b>	<b>6,76</b>		

День: День 16  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	17,10	34,45	323,10	0,20	1,07	0,05	4,25	21,45	193,05	121,50	4,19
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,57</b>	<b>31,34</b>	<b>84,22</b>	<b>700,00</b>	<b>0,38</b>	<b>5,37</b>	<b>0,07</b>	<b>5,09</b>	<b>180,85</b>	<b>433,75</b>	<b>174,80</b>	<b>7,08</b>

День: День 17  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,71</b>	<b>19,25</b>	<b>69,47</b>	<b>513,58</b>	<b>0,21</b>	<b>34,40</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>87,74</b>	<b>186,72</b>	<b>48,44</b>	<b>4,58</b>

День: День 18  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,38</b>	<b>27,03</b>	<b>88,23</b>	<b>689,14</b>	<b>0,14</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>	<b>61,14</b>	<b>205,42</b>	<b>47,96</b>	<b>4,29</b>

День: День 19  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,59</b>	<b>12,31</b>	<b>60,19</b>	<b>435,47</b>	<b>0,36</b>	<b>8,79</b>	<b>0,06</b>	<b>1,72</b>	<b>109,46</b>	<b>268,60</b>	<b>63,30</b>	<b>3,10</b>

День: День 20  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
380	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,80	195,20	0,06	7,76	0,06	0,48	29,60	135,20	24,00	2,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,19</b>	<b>16,21</b>	<b>80,96</b>	<b>556,80</b>	<b>0,19</b>	<b>11,08</b>	<b>0,06</b>	<b>1,99</b>	<b>59,30</b>	<b>229,00</b>	<b>50,70</b>	<b>5,09</b>

День: День 21  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,78</b>	<b>22,33</b>	<b>71,85</b>	<b>543,22</b>	<b>0,16</b>	<b>4,30</b>	<b>0,07</b>	<b>63,29</b>	<b>157,22</b>	<b>274,56</b>	<b>67,06</b>	<b>41,61</b>

День: День 22  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
410	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	6,08	158,94	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80	0,96
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,59</b>	<b>17,01</b>	<b>80,56</b>	<b>549,54</b>	<b>0,31</b>	<b>40,04</b>	<b>0,60</b>	<b>1,21</b>	<b>106,16</b>	<b>227,80</b>	<b>61,10</b>	<b>3,70</b>

День: День 23  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,44</b>	<b>14,73</b>	<b>103,72</b>	<b>614,32</b>	<b>0,31</b>	<b>22,86</b>	<b>0,01</b>	<b>3,01</b>	<b>119,19</b>	<b>120,08</b>	<b>40,60</b>	<b>4,65</b>

День: День 24  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,41</b>	<b>14,61</b>	<b>80,47</b>	<b>542,68</b>	<b>0,42</b>	<b>27,84</b>	<b>0,05</b>	<b>4,02</b>	<b>130,69</b>	<b>312,91</b>	<b>83,98</b>	<b>4,34</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>В среднем в день</b>	<b>20,44</b>	<b>20,57</b>	<b>78,52</b>	<b>580,27</b>	<b>0,26</b>	<b>26,23</b>	<b>0,13</b>	<b>12,58</b>	<b>126,08</b>	<b>265,82</b>	<b>70,29</b>	<b>11,11</b>

Утверждаю  
Директор



*М. П. Точев*  
М. П. Точев

Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного питания"  
Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ\***  
**ДЛЯ ШКОЛ**  
**НА 2020 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11-ТИ И СТАРШЕ**

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

\* Разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

Согласовано  
Директор Школы № 3

15.05.2015  
МБОУ «СОШ №3»  
Министерство образования  
и науки Республики  
Удмуртия  
Областное государственное  
образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа №3»  
ИНН 6607007932  
ОГРН 1026600783237

Утверждаю  
Директор ООО «ТОП»

День: День 1  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
294	Макароны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,93</b>	<b>27,06</b>	<b>72,55</b>	<b>608,66</b>	<b>0,34</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>63,94</b>	<b>86,25</b>	<b>208,80</b>	<b>39,69</b>	<b>44,50</b>

День: День 2  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
381	Котлеты из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
456	Соус красный основной	25	0,36	0,61	2,32	16,17	0,01	0,67	0,01	0,07	2,46	6,70	3,45	0,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>	<b>29,49</b>	<b>119,82</b>	<b>882,67</b>	<b>0,47</b>	<b>70,67</b>	<b>0,11</b>	<b>2,21</b>	<b>90,70</b>	<b>539,70</b>	<b>233,50</b>	<b>12,20</b>

День: День 3  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Залеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,18</b>	<b>31,95</b>	<b>86,96</b>	<b>720,30</b>	<b>0,21</b>	<b>6,33</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>196,31</b>	<b>350,81</b>	<b>96,38</b>	<b>4,22</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,61	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,44</b>	<b>27,19</b>	<b>95,17</b>	<b>721,54</b>	<b>0,16</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>66,39</b>	<b>229,12</b>	<b>55,01</b>	<b>4,88</b>	

День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93	
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60	
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,32</b>	<b>17,27</b>	<b>101,73</b>	<b>664,34</b>	<b>0,53</b>	<b>45,04</b>	<b>0,05</b>	<b>5,08</b>	<b>174,52</b>	<b>376,11</b>	<b>104,07</b>	<b>8,39</b>	

День: День 6  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
306	Омлет с сосисками	200	17,42	35,52	3,76	404,70	0,14	0,48	0,36	1,42	138,82	296,48	25,88	3,06	
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,28</b>	<b>41,36</b>	<b>66,66</b>	<b>741,60</b>	<b>0,29</b>	<b>4,78</b>	<b>0,38</b>	<b>65,17</b>	<b>292,37</b>	<b>493,88</b>	<b>77,43</b>	<b>44,97</b>	

День: День 7  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,55</b>	<b>23,59</b>	<b>80,80</b>	<b>612,56</b>	<b>0,27</b>	<b>40,62</b>	<b>0,01</b>	<b>1,66</b>	<b>106,14</b>	<b>240,18</b>	<b>61,98</b>	<b>5,68</b>

День: День 8  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,94</b>	<b>15,10</b>	<b>71,56</b>	<b>526,16</b>	<b>0,45</b>	<b>10,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,20</b>	<b>133,32</b>	<b>341,40</b>	<b>80,85</b>	<b>4,04</b>

День: День 9  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,26	42,26	516,00	0,14	0,40	0,14	0,94	305,34	374,66	44,00	1,86
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,86</b>	<b>34,73</b>	<b>107,60</b>	<b>883,96</b>	<b>0,22</b>	<b>0,87</b>	<b>0,15</b>	<b>1,84</b>	<b>360,78</b>	<b>437,33</b>	<b>58,17</b>	<b>3,51</b>

День: День 10  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,12</b>	<b>17,53</b>	<b>82,99</b>	<b>574,02</b>	<b>0,33</b>	<b>49,38</b>	<b>0,52</b>	<b>4,96</b>	<b>75,33</b>	<b>257,66</b>	<b>83,23</b>	<b>7,06</b>

День: День 11  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
294	Макароны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,95</b>	<b>30,21</b>	<b>80,36</b>	<b>681,00</b>	<b>0,41</b>	<b>4,84</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>197,21</b>	<b>318,80</b>	<b>64,65</b>	<b>5,45</b>

День: День 12  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,87</b>	<b>22,82</b>	<b>140,41</b>	<b>863,70</b>	<b>0,21</b>	<b>7,72</b>	<b>0,08</b>	<b>3,09</b>	<b>81,08</b>	<b>290,80</b>	<b>75,98</b>	<b>4,29</b>

День: День 13

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,03</b>	<b>17,93</b>	<b>92,56</b>	<b>628,34</b>	<b>0,49</b>	<b>30,04</b>	<b>0,05</b>	<b>67,50</b>	<b>155,22</b>	<b>359,61</b>	<b>90,57</b>	<b>44,29</b>

День: День 14

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,08</b>	<b>31,95</b>	<b>90,16</b>	<b>733,30</b>	<b>0,27</b>	<b>33,53</b>	<b>0,73</b>	<b>2,22</b>	<b>182,11</b>	<b>346,61</b>	<b>94,38</b>	<b>3,82</b>

День: День 15

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
423	Калуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	124,20	0,07	30,60	0,05	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Флоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,58</b>	<b>21,50</b>	<b>75,33</b>	<b>625,80</b>	<b>0,28</b>	<b>191,27</b>	<b>0,06</b>	<b>2,85</b>	<b>217,72</b>	<b>369,30</b>	<b>105,68</b>	<b>7,65</b>

День: День 16  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,05	5,09	25,74	231,66	145,80	5,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,39</b>	<b>45,37</b>	<b>98,06</b>	<b>912,02</b>	<b>0,52</b>	<b>5,58</b>	<b>0,07</b>	<b>6,34</b>	<b>205,89</b>	<b>563,06</b>	<b>214,65</b>	<b>9,30</b>

День: День 17  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,55</b>	<b>23,59</b>	<b>80,80</b>	<b>612,56</b>	<b>0,27</b>	<b>40,62</b>	<b>0,01</b>	<b>1,66</b>	<b>106,14</b>	<b>240,18</b>	<b>61,98</b>	<b>5,68</b>

День: День 18  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,44</b>	<b>27,19</b>	<b>95,17</b>	<b>721,54</b>	<b>0,16</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>66,39</b>	<b>229,12</b>	<b>55,01</b>	<b>4,88</b>

День: День 19

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,94</b>	<b>15,10</b>	<b>71,56</b>	<b>526,16</b>	<b>0,45</b>	<b>10,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,20</b>	<b>133,32</b>	<b>341,40</b>	<b>80,85</b>	<b>4,04</b>

День: День 20

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244,00	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,53</b>	<b>20,23</b>	<b>94,41</b>	<b>666,98</b>	<b>0,24</b>	<b>13,02</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>	<b>73,09</b>	<b>293,64</b>	<b>65,37</b>	<b>6,33</b>

День: День 21

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,47</b>	<b>33,59</b>	<b>76,36</b>	<b>685,50</b>	<b>0,23</b>	<b>4,30</b>	<b>0,08</b>	<b>63,53</b>	<b>173,40</b>	<b>351,00</b>	<b>78,60</b>	<b>42,48</b>

День: День 22  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
410	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,03</b>	<b>20,97</b>	<b>77,09</b>	<b>588,27</b>	<b>0,37</b>	<b>38,42</b>	<b>0,62</b>	<b>1,56</b>	<b>113,28</b>	<b>284,60</b>	<b>75,05</b>	<b>4,34</b>

День: День 23  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,50</b>	<b>15,21</b>	<b>111,44</b>	<b>653,25</b>	<b>0,34</b>	<b>22,89</b>	<b>0,01</b>	<b>3,23</b>	<b>128,94</b>	<b>147,27</b>	<b>48,20</b>	<b>5,24</b>

День: День 24  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,02</b>	<b>16,87</b>	<b>95,11</b>	<b>631,08</b>	<b>0,51</b>	<b>34,24</b>	<b>0,05</b>	<b>4,98</b>	<b>157,94</b>	<b>375,61</b>	<b>102,53</b>	<b>5,33</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		593,00	607,80	2164,66	16465,31	7,98	672,09	3,50	314,18	3573,84	7986,20	2103,79
<b>В среднем в день</b>	<b>24,71</b>	<b>25,33</b>	<b>90,19</b>	<b>686,05</b>	<b>0,33</b>	<b>28,00</b>	<b>0,15</b>	<b>13,09</b>	<b>148,91</b>	<b>332,76</b>	<b>87,66</b>	<b>12,19</b>

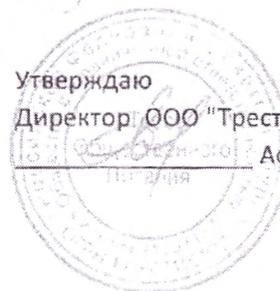
Утверждаю  
Директор



*Иванов*  
*И.И. Иванов*

Утверждаю

Директор ООО "Трест Общественного питания"  
Афоничев И.Д.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ\***  
**ДЛЯ ШКОЛ**  
**НА 2020 ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

(используются "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации". 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

\* Разработано в соответствии СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

Согласовано  
Директор Школы № 3



День: День 1  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80	
294	Макаронь отварные с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,75	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,60</b>	<b>15,38</b>	<b>60,35</b>	<b>426,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>63,53</b>	<b>61,07</b>	<b>118,10</b>	<b>24,14</b>	<b>42,83</b>	

День: День 2  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
381	Котлеты из говядины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
456	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,00	0,54	0,00	0,05	1,96	5,36	2,76	0,11
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,05	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,46</b>	<b>23,09</b>	<b>97,19</b>	<b>705,49</b>	<b>0,36</b>	<b>70,54</b>	<b>0,08</b>	<b>1,68</b>	<b>72,41</b>	<b>410,11</b>	<b>175,46</b>	<b>9,51</b>

День: День 3  
Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,66</b>	<b>25,64</b>	<b>74,24</b>	<b>595,12</b>	<b>0,15</b>	<b>5,50</b>	<b>0,18</b>	<b>1,71</b>	<b>152,80</b>	<b>261,53</b>	<b>71,28</b>	<b>3,13</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,38</b>	<b>27,03</b>	<b>88,23</b>	<b>689,14</b>	<b>0,14</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>	<b>61,14</b>	<b>205,42</b>	<b>47,96</b>	<b>4,29</b>

День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,71</b>	<b>15,01</b>	<b>87,09</b>	<b>575,94</b>	<b>0,45</b>	<b>38,64</b>	<b>0,05</b>	<b>4,12</b>	<b>147,27</b>	<b>314,41</b>	<b>85,52</b>	<b>7,40</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
306	Омлет с сосисками	180	15,68	31,97	3,38	364,23	0,13	0,43	0,32	1,28	124,94	266,83	23,29	2,75
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,48</b>	<b>37,65</b>	<b>59,34</b>	<b>668,73</b>	<b>0,24</b>	<b>4,73</b>	<b>0,34</b>	<b>64,82</b>	<b>273,24</b>	<b>440,53</b>	<b>67,79</b>	<b>44,07</b>

День: День 7  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,71</b>	<b>19,25</b>	<b>69,47</b>	<b>513,58</b>	<b>0,21</b>	<b>34,40</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>87,74</b>	<b>186,72</b>	<b>48,44</b>	<b>4,58</b>

День: День 8  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,59</b>	<b>12,31</b>	<b>60,19</b>	<b>435,47</b>	<b>0,36</b>	<b>8,79</b>	<b>0,06</b>	<b>1,72</b>	<b>109,46</b>	<b>268,60</b>	<b>63,30</b>	<b>3,10</b>

День: День 9  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,69	387,00	0,11	0,30	0,11	0,71	229,01	281,00	33,00	1,40
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,96</b>	<b>27,85</b>	<b>96,25</b>	<b>748,43</b>	<b>0,18</b>	<b>0,73</b>	<b>0,12</b>	<b>1,60</b>	<b>279,94</b>	<b>340,17</b>	<b>46,62</b>	<b>3,03</b>

День: День 10

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
407	Пагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,06</b>	<b>17,37</b>	<b>76,05</b>	<b>541,62</b>	<b>0,30</b>	<b>49,38</b>	<b>0,52</b>	<b>4,75</b>	<b>70,08</b>	<b>233,96</b>	<b>76,18</b>	<b>6,47</b>

День: День 11

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,46	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
294	Макаронные изделия с овощами	150	3,21	3,21	15,78	104,48	0,08	0,53	0,00	0,00	13,29	0,00	0,00	0,86
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,62</b>	<b>18,53</b>	<b>68,16</b>	<b>498,78</b>	<b>0,28</b>	<b>4,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,81</b>	<b>172,03</b>	<b>228,10</b>	<b>49,10</b>	<b>3,78</b>

День: День 12

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
405	Курица в соусе томатном	80	9,06	9,00	2,74	128,00	0,02	1,54	0,02	0,34	22,66	60,00	10,66	0,66
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,72	3,30	15,00	2,70	0,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,28</b>	<b>18,19</b>	<b>105,78</b>	<b>662,22</b>	<b>0,15</b>	<b>7,34</b>	<b>0,07</b>	<b>2,04</b>	<b>66,18</b>	<b>227,66</b>	<b>60,52</b>	<b>3,22</b>

День: День 13

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93	
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,42</b>	<b>15,67</b>	<b>77,92</b>	<b>539,94</b>	<b>0,40</b>	<b>23,64</b>	<b>0,05</b>	<b>66,54</b>	<b>127,97</b>	<b>297,91</b>	<b>72,02</b>	<b>43,30</b>	

День: День 14

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	0,08	2,37	0,17	0,87	101,25	186,26	52,50	1,50
817	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,56</b>	<b>25,64</b>	<b>77,44</b>	<b>608,12</b>	<b>0,21</b>	<b>32,70</b>	<b>0,68</b>	<b>1,71</b>	<b>138,60</b>	<b>257,53</b>	<b>69,28</b>	<b>2,73</b>

День: День 15

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
423	Калуста тушеная	150	5,55	5,40	5,85	103,50	0,06	25,50	0,05	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,41</b>	<b>20,26</b>	<b>67,22</b>	<b>572,70</b>	<b>0,24</b>	<b>186,17</b>	<b>0,06</b>	<b>2,43</b>	<b>194,17</b>	<b>329,10</b>	<b>91,43</b>	<b>6,76</b>

День: День 16  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	7,85	17,10	34,45	323,10	0,20	1,07	0,05	4,25	21,45	193,05	121,50	4,19
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20,57</b>	<b>31,34</b>	<b>84,22</b>	<b>700,00</b>	<b>0,38</b>	<b>5,37</b>	<b>0,07</b>	<b>5,09</b>	<b>180,85</b>	<b>433,75</b>	<b>174,80</b>	<b>7,08</b>

День: День 17  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80	8,80	9,36	6,24	144,00	0,04	0,08	0,01	0,48	8,00	80,80	10,40	1,28
195	Рагу из овощей	150	2,93	9,23	14,11	152,88	0,11	31,02	0,00	0,12	55,74	47,82	19,44	0,99
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,71</b>	<b>19,25</b>	<b>69,47</b>	<b>513,58</b>	<b>0,21</b>	<b>34,40</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>87,74</b>	<b>186,72</b>	<b>48,44</b>	<b>4,58</b>

День: День 18  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,38</b>	<b>27,03</b>	<b>88,23</b>	<b>689,14</b>	<b>0,14</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,82</b>	<b>61,14</b>	<b>205,42</b>	<b>47,96</b>	<b>4,29</b>

День: День 19  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	80	14,66	5,25	4,62	122,77	0,15	0,89	0,02	0,96	43,26	128,00	19,20	0,54
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,59</b>	<b>12,31</b>	<b>60,19</b>	<b>435,47</b>	<b>0,36</b>	<b>8,79</b>	<b>0,06</b>	<b>1,72</b>	<b>109,46</b>	<b>268,60</b>	<b>63,30</b>	<b>3,10</b>

День: День 20  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
380	Котлеты из говядины с овощами	80	12,56	14,88	2,80	195,20	0,06	7,76	0,06	0,48	29,60	135,20	24,00	2,00
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,19</b>	<b>16,21</b>	<b>80,96</b>	<b>556,80</b>	<b>0,19</b>	<b>11,08</b>	<b>0,06</b>	<b>1,99</b>	<b>59,30</b>	<b>229,00</b>	<b>50,70</b>	<b>5,09</b>

День: День 21  
 Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	50	5,20	10,45	0,00	115,00	0,07	0,00	0,00	0,20	15,50	67,00	8,50	0,80
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,78</b>	<b>22,33</b>	<b>71,85</b>	<b>543,22</b>	<b>0,16</b>	<b>4,30</b>	<b>0,07</b>	<b>63,29</b>	<b>157,22</b>	<b>274,56</b>	<b>67,06</b>	<b>41,61</b>

День: День 22

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
410	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	6,08	158,94	0,04	0,64	0,06	0,42	33,06	80,00	12,80	0,96
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>18,59</b>	<b>17,01</b>	<b>80,56</b>	<b>549,54</b>	<b>0,31</b>	<b>40,04</b>	<b>0,60</b>	<b>1,21</b>	<b>106,16</b>	<b>227,80</b>	<b>61,10</b>	<b>3,70</b>

День: День 23

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
440	Соус молочный сладкий	25	0,01	1,59	3,93	32,62	0,01	0,18	0,01	0,03	22,53	17,48	2,75	0,04
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,44</b>	<b>14,73</b>	<b>103,72</b>	<b>614,32</b>	<b>0,31</b>	<b>22,86</b>	<b>0,01</b>	<b>3,01</b>	<b>119,19</b>	<b>120,08</b>	<b>40,60</b>	<b>4,65</b>

День: День 24

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

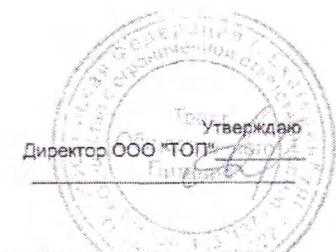
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	150	4,65	6,30	23,10	168,00	0,17	19,20	0,02	2,25	66,00	114,00	34,50	1,20
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	9,26	43,20	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,41</b>	<b>14,61</b>	<b>80,47</b>	<b>542,68</b>	<b>0,42</b>	<b>27,84</b>	<b>0,05</b>	<b>4,02</b>	<b>130,69</b>	<b>312,91</b>	<b>83,98</b>	<b>4,34</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
<b>В среднем в день</b>	<b>20,44</b>	<b>20,57</b>	<b>78,52</b>	<b>580,27</b>	<b>0,26</b>	<b>26,23</b>	<b>0,13</b>	<b>12,58</b>	<b>126,08</b>	<b>265,82</b>	<b>70,29</b>	<b>11,11</b>



Согласовано  
Директор Школы № 3

*В.М. Пичев*



День: День 1  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60	
294	Макаронны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,93</b>	<b>27,06</b>	<b>72,55</b>	<b>608,66</b>	<b>0,34</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>63,94</b>	<b>86,25</b>	<b>208,80</b>	<b>39,69</b>	<b>44,50</b>	

День: День 2  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
381	Котлеты из говядины	100	17,30	17,50	14,30	266,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
456	Соус красный основной	25	0,36	0,61	2,32	16,17	0,01	0,67	0,01	0,07	2,45	6,70	3,45	0,14
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,28	0,00	0,06	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,00</b>	<b>29,49</b>	<b>119,82</b>	<b>882,67</b>	<b>0,47</b>	<b>70,67</b>	<b>0,11</b>	<b>2,21</b>	<b>90,70</b>	<b>539,70</b>	<b>233,50</b>	<b>12,20</b>

День: День 3  
Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,18</b>	<b>31,95</b>	<b>86,96</b>	<b>720,30</b>	<b>0,21</b>	<b>6,33</b>	<b>0,23</b>	<b>2,22</b>	<b>196,31</b>	<b>350,81</b>	<b>96,38</b>	<b>4,22</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,61	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18	
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,44</b>	<b>27,19</b>	<b>95,17</b>	<b>721,54</b>	<b>0,16</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>66,39</b>	<b>229,12</b>	<b>55,01</b>	<b>4,88</b>	

День: День 5  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93	
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60	
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86	
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,32</b>	<b>17,27</b>	<b>101,73</b>	<b>664,34</b>	<b>0,53</b>	<b>45,04</b>	<b>0,05</b>	<b>5,08</b>	<b>174,52</b>	<b>376,11</b>	<b>104,07</b>	<b>8,39</b>	

День: День 6  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
306	Омлет с сосисками	200	17,42	35,52	3,76	404,70	0,14	0,48	0,36	1,42	138,82	296,48	25,88	3,06	
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20	
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,28</b>	<b>41,36</b>	<b>66,66</b>	<b>741,60</b>	<b>0,29</b>	<b>4,78</b>	<b>0,38</b>	<b>65,17</b>	<b>292,37</b>	<b>493,88</b>	<b>77,43</b>	<b>44,97</b>	

День: День 7  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,55</b>	<b>23,59</b>	<b>80,80</b>	<b>612,56</b>	<b>0,27</b>	<b>40,62</b>	<b>0,01</b>	<b>1,66</b>	<b>106,14</b>	<b>240,18</b>	<b>61,98</b>	<b>5,68</b>

День: День 8  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,94</b>	<b>15,10</b>	<b>71,56</b>	<b>526,16</b>	<b>0,45</b>	<b>10,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,20</b>	<b>133,32</b>	<b>341,40</b>	<b>80,85</b>	<b>4,04</b>

День: День 9  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	200	27,60	26,26	42,26	516,00	0,14	0,40	0,14	0,94	305,34	374,66	44,00	1,86
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,86</b>	<b>34,73</b>	<b>107,60</b>	<b>883,96</b>	<b>0,22</b>	<b>0,87</b>	<b>0,15</b>	<b>1,84</b>	<b>360,78</b>	<b>437,33</b>	<b>58,17</b>	<b>3,51</b>

День: День 10  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
407	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,18	283,42	0,14	11,88	0,02	3,54	28,58	158,86	44,58	2,06
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Фрукты свежие (груши)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,12</b>	<b>17,53</b>	<b>82,99</b>	<b>574,02</b>	<b>0,33</b>	<b>49,38</b>	<b>0,52</b>	<b>4,96</b>	<b>75,33</b>	<b>257,66</b>	<b>83,23</b>	<b>7,06</b>

День: День 11  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
294	Макароны отварные с овощами	200	4,28	4,28	21,04	139,30	0,10	0,70	0,00	0,00	17,72	0,00	0,00	1,14
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
5	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	3,36	21,60	0,03	2,94	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,21
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,95</b>	<b>30,21</b>	<b>80,36</b>	<b>681,00</b>	<b>0,41</b>	<b>4,84</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>197,21</b>	<b>318,80</b>	<b>64,65</b>	<b>5,45</b>

День: День 12  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
589	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,05	0,00	0,00	1,44	6,60	30,00	5,40	0,48
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,87</b>	<b>22,82</b>	<b>140,41</b>	<b>863,70</b>	<b>0,21</b>	<b>7,72</b>	<b>0,08</b>	<b>3,09</b>	<b>81,08</b>	<b>290,80</b>	<b>75,98</b>	<b>4,29</b>

День: День 13

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,03</b>	<b>17,93</b>	<b>92,56</b>	<b>628,34</b>	<b>0,49</b>	<b>30,04</b>	<b>0,05</b>	<b>67,50</b>	<b>155,22</b>	<b>359,61</b>	<b>90,57</b>	<b>44,29</b>

День: День 14

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
157	Суп с макаронными изделиями	250	2,52	5,45	15,43	120,95	0,00	0,15	0,00	0,03	2,13	2,70	0,73	0,05
213	Запеканка из творога с морковью	200	13,84	23,34	20,00	345,00	0,10	3,16	0,22	1,16	135,00	248,34	70,00	2,00
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,08</b>	<b>31,95</b>	<b>90,16</b>	<b>733,30</b>	<b>0,27</b>	<b>33,53</b>	<b>0,73</b>	<b>2,22</b>	<b>182,11</b>	<b>346,61</b>	<b>94,38</b>	<b>3,82</b>

День: День 15

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
366	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,13	13,80	2,40	194,00	0,05	0,67	0,01	0,47	26,67	158,00	19,33	2,20
423	Калуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	124,20	0,07	30,60	0,05	1,26	109,80	99,00	43,20	1,80
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
112	Флоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,00	0,30	51,00	34,50	19,50	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,58</b>	<b>21,50</b>	<b>75,33</b>	<b>625,80</b>	<b>0,28</b>	<b>191,27</b>	<b>0,06</b>	<b>2,85</b>	<b>217,72</b>	<b>369,30</b>	<b>105,68</b>	<b>7,65</b>

День: День 16  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,05	5,09	25,74	231,66	145,80	5,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,39</b>	<b>45,37</b>	<b>98,06</b>	<b>912,02</b>	<b>0,52</b>	<b>5,58</b>	<b>0,07</b>	<b>6,34</b>	<b>205,89</b>	<b>563,06</b>	<b>214,65</b>	<b>9,30</b>

День: День 17  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
392	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
195	Рагу из овощей	180	3,51	11,07	16,94	183,46	0,13	37,22	0,00	0,14	66,89	57,38	23,33	1,19
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,55</b>	<b>23,59</b>	<b>80,80</b>	<b>612,56</b>	<b>0,27</b>	<b>40,62</b>	<b>0,01</b>	<b>1,66</b>	<b>106,14</b>	<b>240,18</b>	<b>61,98</b>	<b>5,68</b>

День: День 18  
 Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
406	Плов из отварной птицы	200	18,96	26,54	36,70	461,54	0,06	1,48	0,02	0,18	13,24	128,12	23,16	1,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,44</b>	<b>27,19</b>	<b>95,17</b>	<b>721,54</b>	<b>0,16</b>	<b>3,48</b>	<b>0,02</b>	<b>1,03</b>	<b>66,39</b>	<b>229,12</b>	<b>55,01</b>	<b>4,88</b>

День: День 19

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
334	Кнели рыбные припущенные	100	18,32	6,56	5,78	153,46	0,19	1,11	0,02	1,20	54,07	160,00	24,00	0,68
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,94</b>	<b>15,10</b>	<b>71,56</b>	<b>526,16</b>	<b>0,45</b>	<b>10,03</b>	<b>0,07</b>	<b>2,20</b>	<b>133,32</b>	<b>341,40</b>	<b>80,85</b>	<b>4,04</b>

День: День 20

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
380	Котлеты из говядины с овощами	100	15,70	18,60	3,50	244,00	0,07	9,70	0,07	0,60	37,00	169,00	30,00	2,50
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,00	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,53</b>	<b>20,23</b>	<b>94,41</b>	<b>666,98</b>	<b>0,24</b>	<b>13,02</b>	<b>0,07</b>	<b>2,47</b>	<b>73,09</b>	<b>293,64</b>	<b>65,37</b>	<b>6,33</b>

День: День 21

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
106	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,20	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
46	Чоко-Пай	28	0,31	1,26	5,53	34,50	0,00	0,00	0,00	62,72	4,70	0,00	0,00	39,20
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
414	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,06	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,47</b>	<b>33,59</b>	<b>76,36</b>	<b>685,50</b>	<b>0,23</b>	<b>4,30</b>	<b>0,08</b>	<b>63,53</b>	<b>173,40</b>	<b>351,00</b>	<b>78,60</b>	<b>42,48</b>

День: День 22

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
410	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,40	7,60	198,67	0,05	0,80	0,07	0,53	41,33	100,00	16,00	1,20
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
617	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
107 (2)	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>23,03</b>	<b>20,97</b>	<b>77,09</b>	<b>588,27</b>	<b>0,37</b>	<b>38,42</b>	<b>0,62</b>	<b>1,56</b>	<b>113,28</b>	<b>284,60</b>	<b>75,05</b>	<b>4,34</b>

День: День 23

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	83,00	0,05	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
292	Макаронник (макаронная запеканка)	200	10,90	7,70	52,80	324,00	0,18	1,40	0,00	0,00	35,46	0,00	0,00	2,30
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
440	Соус молочный сладкий	30	0,01	1,91	4,71	39,15	0,01	0,22	0,01	0,03	27,03	20,97	3,30	0,05
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,50</b>	<b>15,21</b>	<b>111,44</b>	<b>653,25</b>	<b>0,34</b>	<b>22,89</b>	<b>0,01</b>	<b>3,23</b>	<b>128,94</b>	<b>147,27</b>	<b>48,20</b>	<b>5,24</b>

День: День 24

Возрастная категория: Школьники 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
344	Зразы рыбные рубленые	100	14,58	7,65	10,25	164,98	0,17	4,34	0,03	0,96	29,69	132,81	21,88	0,93
174	Картофель в молоке	200	6,20	8,40	30,80	224,00	0,22	25,60	0,02	3,00	88,00	152,00	46,00	1,60
507	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
109	Хлеб ржаной	35	2,46	0,38	16,20	75,60	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,02</b>	<b>16,87</b>	<b>95,11</b>	<b>631,08</b>	<b>0,51</b>	<b>34,24</b>	<b>0,05</b>	<b>4,98</b>	<b>157,94</b>	<b>375,61</b>	<b>102,53</b>	<b>5,33</b>

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	В среднем в день	24,71	25,33	90,19	686,05	0,33	28,00	0,15	13,09	148,91	332,76	87,66

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»

620078 г. Екатеринбург, пер. Отдельный, 3  
тел. (343)374-13-79, факс: (343) 374-47-03  
e-mail: mail@66.rospotrebnadzor.ru  
http://www.fbuz66.ru/  
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510  
ИНН/КПП 6670081969/667001001

Аттестат аккредитации (орган инспекции)  
№ RA.RU.710069 от 28.07.2015г.



Утверждаю

Главный врач Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области»  
руководитель органа инспекции

С.В.Романов

«23» июня 2020 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 66-20-12/13- 2441 -2020

Заключение составлено Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области», г. Екатеринбург, пер.  
Отдельный, 3, каб. 207, 23.06.2020г. 15 ч. 40 мин.

время, дата и место составления

На  
основании:  
заявки субъекта права № 66-20/1801-2020 от 18.02.2020г.  
группой специалистов в составе (специалистом):

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Свердловской области» (Аттестат  
аккредитации органа инспекции RA. RU. 710069 от 28.07.2015 г.)

Князева Марина Фаритовна	врач по гигиене детей и подростков	Сертификат «Гигиеническое воспитание» № 1177040020026, дата выдачи 04.10.2019г. Сертификат специалиста «Гигиена детей и подростков» № 0166270005496, 2017г. ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России"
--------------------------	------------------------------------	--

проведена санитарно-эпидемиологическая  
экспертиза 24-хдневного меню для школ  
круглогодичного для детей с 7-10 лет и с 11 лет и  
старше

с 18.02.2020 по 23.06.2020

вид экспертизы

в отношении:  
Общества с ограниченной ответственностью «Трест Общественного Питания» (ООО ТОП), 620146, г.  
Екатеринбург, ул Московская, д. 216, оф. 88.

на объекте(ах):

ООО «ТОП»	620075, г. Екатеринбург, ул. Тургенева, д. 13, оф. 905.
-----------	---

Материалы для проведения экспертизы представил:  
ООО «ТОП», 620146, г. Екатеринбург, ул Московская, д. 216, оф. 88.

наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы с указанием юридического адреса

Материалы поступили «18» февраля 2020г.

**Рассмотрев материалы:**

1. Двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.
2. Двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.
3. Комплекты технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, утвержденных директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д., и используемых в меню детей 7-10 лет и 11 лет и старше.
4. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Уральский региональный центр питания, А.Я. Первалов, 2013г.
5. Пояснительная записка к рациону питания детей в образовательных учреждениях, утвержденная директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

**УСТАНОВЛЕНО:**

**1. Данные учета субъекта права**

1.	наименование	Общество с ограниченной ответственностью «Трест Общественного питания» (ООО «ТОП»)
2.	адрес	620146, г. Екатеринбург, Московская ул., д. 216, офис 88
3.	дата регистрации	11.07.2011г.
4.	ИНН	6671357137
5.	ОКПО	92913346
6.	ОГРН	1116671009322
7.	организационно-правовая форма	Общества с ограниченной ответственностью
8.	вид собственности	Частная собственность
9.	наличие ППК	
10.	ОКВЭД	56.10, 56.29
11.	группировка предпринимательства	
12.	руководитель: ФИО, должность	директор Афоничев Игорь Дмитриевич
13.	телефон, факс, e-mail	89222126569

Предмет экспертизы (обследования, оценки)		
№ п/п	наименование НД	Пункты НД
1.	СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»	6.4, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 6.14, 6.16, 6.19, 6.25, 6.29.

**Описательная часть**  
Описательная часть рассмотренных материалов с указанием места размещения объекта экспертизы, используемых технологических процессов, исходных материалов, готовой продукции, образующихся отходов производства и потребления, организации производства, сбора, отсечки и сброса сточных вод, перечня факторов воздействующих на среду обитания и на здоровье населения, уровней воздействия определенных расчетным путем или по результатам натурных исследований и испытаний проведенных лабораториями аккредитованными на выполнение данного вида работ, с учетом имеющейся ситуации на объекте экспертизы, организацию бытового обслуживания работающих.

С целью проведения экспертизы представлены:

- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.;
- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.;
- комплекты технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, утвержденных директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д., и используемых в меню детей 7-10 лет и 11 лет и старше;

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации», Уральский региональный центр питания, А.Я. Перевалов, 2013г.;

- пояснительная записка к рациону питания детей в образовательных учреждениях, утвержденная директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

При рассмотрении представленных материалов установлено:

Примерные меню разработаны ООО «Трест Общественного питания» (г. Екатеринбург, Московская ул., д. 216, офис 88) и утверждены директором Афоничевым И.Д., что соответствует требованиям п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В ходе экспертизы оценка ассортимента готовых блюд и кулинарных изделий, включенных в примерное меню, проведена без учета набора помещений, обеспечения технологическим и холодильным оборудованием пищеблоков образовательных организаций. Указанную оценку необходимо провести при практической реализации примерных меню в условиях конкретного пищеблока.

Оценка выполнения норм пищевых веществ и энергии, а так же продуктового набора произведена на основании расчетных данных представленных Заявителем. Ответственность за правильность расчетов и достоверность сведений по выполнению продуктового набора и пищевой ценности представленных меню несет Заявитель.

Примерное меню составлено на 24 дня, предусмотрено одно- разовое питание - завтрак, ежедневно включены овощные салаты из свежих или вареных овощей, овощи порционно или овощные закуски.

По представленным заявителем расчетным данным, содержание основных питательных веществ в процентном соотношении от суточных физиологических потребностей составляет в среднем:

- для детей 7-10 лет белки 29,6%, жиры 29,4%, углеводы 23,4%,

- для детей 11 лет и старше белки 29,2%, жиры 30,2%, углеводы 23,0%.

Форма меню соответствует требованиям приложения 2 и п. 6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Представленные примерные меню разработаны с учетом сезонности, указан круглогодичный период использования меню, дифференцированы по возрастным группам обучающихся (7 – 10 лет и с 11 лет и старше) с учетом пищевой ценности рациона, что соответствует требованиям пп. 6.6, 6.29 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню составлено с учетом времени нахождения обучающихся в образовательном учреждении, предусмотрено одноразовое питание (завтрак), что соответствует требованиям п. 6.7 СанПиН 2.4.5.2409-08. При организации завтраков, необходимо соблюдать рекомендации по режиму питания.

Для реализации п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08 рекомендуется рассмотреть потребность учащихся образовательных учреждений, где будет оказываться услуга, в предоставлении в том числе обеда для учащихся средней и старшей школы, и обеда и полдника для детей посещающих группу продленного дня.

В меню соблюдены требования по массе (объему) порций готовых блюд с учетом возраста обучающихся, а именно: каши по 200г, фрукты по 100-150г для детей обеих возрастных групп, творожные блюда по 150г для детей 7-10 лет и по 200г для детей 11 лет и старше, гарниры - 150г для детей 7-10 лет и 180г для детей 11 лет и старше, порционные мясные и рыбные блюда 80-100г и 100г, соответственно, салаты, овощные закуски и овощи порционно - 60г и 100г соответственно, что соответствует требованиям п. 6.9 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур и технологических картах что соответствует требованиям п. 6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В ходе выборочной экспертизы технологических карт готовых блюд и кулинарных изделий, использованных в меню установлено: технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями приложения 5 и п. 6.11 СанПиН 2.4.5.2409-08. В технологических картах указана энергетическая и пищевая ценность блюд, включая содержание витаминов и минеральных веществ, в соответствии с массой готового блюда указанного в технологической карте и в примерном меню.

В примерное меню включены свежеприготовленные блюда, не подвергающиеся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В представленном примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий (салатов, горячих блюд) в один и

тот же день или в последующие 2 дня, что соответствует требованиям пп. 6.12, 6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню учтено требование к рациональному распределению энергетической ценности по отдельным приемам пищи, а именно: при организации одноразового питания калорийность завтраков составляет для детей 7-10 лет 24,5-28,1%, для детей 11-18 лет – 24,4-29,1% (рекомендовано 25%), что соответствует требованиям п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерное меню включены готовые блюда и кулинарные изделия при приготовлении которых используются технологии соответствующие принципам щадящего питания (варка, тушение, запекание). Отсутствуют готовые блюда и кулинарные изделия, не разрешенные к использованию при организации питания в учреждениях для детей и подростков, что соответствует требованиям пп. 6.16, 6.25 и приложения 7 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В представленных меню завтрак включает закуску (овощной салат, икра овощная или овощи порционно), каши, творожные блюда или второе горячее блюдо (овощной или крупяной гарнир, мясное или рыбное блюдо порционно), какао, чай или витаминный напиток, свежие фрукты включены в рецептуру напитков и 1 раз в неделю выдаются порционно. В меню используется хлеб пшеничный и ржано-пшеничный, что соответствует требованиям п 6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Несоответствие требований других пунктов НД не установлено

**Выводы:** Настоящим экспертным заключением о проведении санитарно-эпидемиологической экспертизы удостоверяется, что представленная документация в объеме проведенной экспертизы:

- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 7-10 лет, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.,

- двадцатичетырехдневное меню для школ круглогодичное для детей с 11 лет и старше, утвержденное директором ООО «ТОП» Афоничевым И.Д.

**соответствует (юг)** требованиям

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

перечень поступивших материалов, работ, услуг, ЮЛ, ИП и др.  
перечень нормативных документов

Экспертное заключение  
составлено:

врач по гигиене детей и подростков  
должность

  
подпись

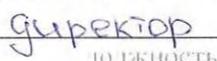
Князева Марина Фаритовна  
ФИО

К заключению  
прилагаются

акты отбора проб (образцов) продукции, протоколы (заключения) проведенных исследований (испытаний).

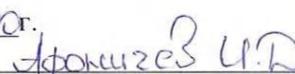
другие документы или их копии, связанные с проведением экспертизы

Экспертное заключение получил

  
должность

  
подпись

23.06 2020г.

  
ФИО

руководитель (должностное лицо, уполномоченное руководителем) юридического лица или индивидуального предпринимателя