

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 65» г. Перми

/В.Ю.Щукина/



М.П.

20.02.2023

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Пищальникова Н.Л.

М.П.

Н.Л. Пищальникова/



Примерное 12-дневное меню для обучающихся с 12 лет и старше на весна-лето период года

Меню разработано на основании 2-го варианта примерного меню, на основании письма № 059-08-01-09-749 от 30 августа 2022г. «Об организации питания в подведомственных муниципальных общеобразовательных учреждениях в 2022-2023 учебном году»

Примерное меню содержит перечень блюд, включенных в Сборники технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2008г., 2013г., 2018г., 2021г.

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
100/2013	СЫР СЫЧУЖНЫЙ ТВЕРДЫЙ ПОРЦИЯМИ 25	25	6,40	6,53		84,33	0,01	0,09	0,18	57,50	225,00	147,50	12,50	0,23
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
114/2008	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	41,34	131,85	143,73	30,34	0,44
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 180	180	1,62	0,36	14,58	68,04	0,07	0,05	108,00		61,20	41,40	23,40	0,54
	Итого Завтрак :		17,15	17,52	87,19	574,94	0,17	0,34	109,57	118,84	423,70	347,13	69,04	1,49
Обед														
115/2013	ИКРА КАБАЧКОВАЯ(ПРОМЫШЛЕННОГО	100	1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	0,05	7,00		41,00	37,00	15,00	0,70
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,95	5,36	12,12	104,47	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
337/2018	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,98	16,43	6,47	245,62	0,08	0,22	0,53	32,70	62,49	210,18	25,83	2,52
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого Обед :		34,06	38,18	120,35	962,01	0,34	0,44	33,44	80,10	190,86	404,81	106,15	6,25
	Всего за день :		51,21	55,70	207,54	1536,95	0,51	0,78	143,01	198,94	614,56	751,94	175,19	7,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,1

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10
301/2013	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	200	18,00	27,23	4,77	336,03	0,05	0,29	0,43	166,67	70,93	134,40	11,07	1,38
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
579/2013	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ 50	50	3,92	5,97	34,36	206,87	0,05	0,04	0,07	33,92	14,47	35,52	5,51	0,46
Итого Завтрак :			30,78	36,81	87,41	803,94	0,15	0,49	3,90	220,59	211,65	275,46	34,22	2,25
Обед														
33/2013	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,44	5,44	2,58	64,60	0,03	0,26	15,28	9,00	79,02	37,11	25,62	2,18
111/2018	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 250	250	14,32	16,10	3,82	217,42	0,35	0,54	49,19	231,35	139,57	588,85	103,35	6,27
161/2008	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	11,75	4,19	9,73	123,61	0,10	0,15	0,80	35,20	76,18	188,69	38,94	0,76
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			36,38	33,79	93,51	824,06	0,70	1,18	295,86	313,35	360,68	945,48	212,67	11,48
Всего за день :			67,16	70,60	180,92	1628,00	0,85	1,67	299,76	533,94	572,33	1220,94	246,89	13,73
			Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7											

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
370/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 280	280	22,94	23,98	60,12	548,05	0,14	0,21	2,87	44,80	29,87	313,90	72,91	3,57
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			29,16	34,56	108,07	859,94	0,19	0,24	30,97	44,80	79,90	362,15	91,47	4,49
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	26,99	28,26	0,70	364,97	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,49	8,60	47,38	308,97	0,36	0,18		32,40	18,50	249,17	165,60	5,56
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48		59,65	54,02	38,85	1,23
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			47,88	41,25	133,51	1097,60	0,66	0,51	34,74	107,60	132,39	559,71	264,78	9,78
Всего за день :			77,04	75,81	241,58	1957,54	0,85	0,75	65,71	152,40	212,29	921,86	356,25	14,27

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
377/2008	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (2-Й ВАРИАНТ)45	45	6,07	9,95	9,58	155,20	0,02	0,07	0,11	51,50	154,20	101,25	10,35	0,28
109/2008	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	205	6,82	8,15	28,72	215,54	0,18	0,20	1,39	41,34	152,35	197,43	54,08	1,27
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			16,70	18,68	81,80	565,20	0,29	0,33	103,50	92,84	368,80	350,78	89,33	2,33
Обед														
1/2008	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,29	10,35	7,61	128,77	0,05	0,04	9,53		22,68	42,19	19,41	0,80
142/2013	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 250	250	1,13	5,37	7,50	82,58	0,21	0,20	42,33		51,68	136,50	62,15	2,05
341/2018	КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ"	100	14,60	11,57	12,52	211,13	0,06	0,18	1,00		17,79	147,19	19,60	2,49
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,05	0,04		32,40	7,13	99,63	32,40	0,66
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			26,62	34,47	135,36	957,24	0,40	0,48	53,47	32,40	137,59	462,00	145,51	8,10
Всего за день :			43,32	53,15	217,16	1522,44	0,69	0,81	156,97	125,24	506,39	812,78	234,84	10,43
			Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,0											

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
22/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,17	3,46	109,38	0,06	0,04	22,75		12,74	23,86	18,20	0,82
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	20,01	5,56	11,43	173,33	0,11	0,17	1,85	35,43	49,44	156,67	20,59	1,38
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			29,44	23,36	85,43	667,28	0,39	0,38	55,19	73,23	116,89	310,56	80,71	3,91
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	250	7,95	14,94	17,32	235,57	0,12	0,14	17,08	15,00	33,38	155,29	44,01	1,55
214/2008	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 280	280	18,36	23,56	25,46	387,30	0,26	0,24	30,79	32,00	34,73	226,05	59,96	2,55
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (ИЗЮМ)	200	0,74	0,16	36,03	148,49	0,05	0,03			26,05	41,28	13,44	1,01
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			32,47	39,49	109,31	923,38	0,47	0,43	54,12	47,00	101,66	442,12	125,21	5,56
Всего за день :			61,91	62,85	194,74	1590,66	0,86	0,81	109,31	120,23	218,55	752,68	205,92	9,47

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,1

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
141/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,28	9,45	26,26	327,16	0,10	0,47	1,41	60,57	243,21	336,36	44,09	0,77
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 50	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			41,75	14,29	97,97	687,43	0,25	0,91	107,21	102,57	615,26	609,00	103,83	1,79
Обед														
18/2008	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,94	5,15	3,47	64,01	0,05	0,03	15,65		16,39	30,04	16,18	0,70
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,47	7,57	17,89	149,56	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,62	11,39	10,06	201,19	0,08	0,12	3,27		19,44	160,32	22,08	2,32
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,64	6,59	29,16	190,39	0,21	0,14	35,64	32,40	19,76	105,79	40,99	1,62
509/2013	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20	0,02	0,01	7,80		11,40	7,04	5,34	1,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			26,25	31,54	112,35	838,97	0,49	0,39	79,27	47,40	95,87	386,67	115,49	7,02
Всего за день :			68,00	45,83	210,32	1526,40	0,74	1,30	186,48	149,97	711,13	995,67	219,32	8,81

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,1

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,76	14,78	8,69	226,81	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66
219/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,49	8,60	47,38	308,97	0,36	0,18		32,40	18,50	249,17	165,60	5,56
493/2013	ЧАЙ КАРКАДЕ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			30,91	24,06	104,36	757,70	0,49	0,34	7,07	47,80	58,65	420,23	193,08	7,76
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
59-2008Г.	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3,14	5,36	13,67	115,49	0,08	0,12	16,86	27,50	72,18	85,23	30,08	0,77
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 110	110	14,21	18,70	3,27	238,24	0,10	0,16	5,22	82,50	28,62	160,87	24,52	1,41
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,05	0,04		32,40	7,13	99,63	32,40	0,66
518/2013	СОК ФРУКТОВЫЙ,ЯГОДНЫЙ,ОВОЩНОЙ 200	200	1,00		25,40	105,60	0,02	0,04	4,00		20,00	18,00	10,00	0,20
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			28,38	31,41	120,90	880,67	0,29	0,38	32,33	142,40	135,43	383,23	104,80	3,49
Всего за день :			59,29	55,47	225,26	1638,37	0,78	0,72	39,40	190,20	194,08	803,46	297,88	11,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
105/2013	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)5	5	0,04	3,63	0,07	33,05		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
102/2008	КАША "ДРУЖБА"	205	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	40,40	127,92	141,43	30,91	0,57
501/2013	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,20	2,74	18,34	109,82	0,04	0,15	1,30	20,00	120,30	90,00	14,00	0,13
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(50)	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
517/2013	ЙОГУРТ 100	100	5,00	3,20	8,50	82,80	0,03	0,15	0,60	20,00	119,00	91,00	14,00	0,10
Итого Завтрак :			17,35	16,66	79,88	537,78	0,19	0,49	3,23	100,40	372,42	336,93	61,71	1,03
Обед														
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,60
45/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,05	4,38	19,81	142,79	0,25	0,09	15,38	20,00	36,60	90,75	37,38	2,08
192/2008	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	19,05	17,54	6,85	261,48	0,32	2,28	34,05	8480,00	26,89	336,76	20,30	7,16
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
519/2013	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76	0,01	0,06	200,00		12,45	3,40	3,40	0,65
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			34,77	30,08	105,74	833,60	0,81	2,62	285,02	8537,80	152,40	582,34	116,44	12,11
Всего за день :			52,12	46,74	185,62	1371,38	1,00	3,11	288,25	8638,20	524,82	919,27	178,15	13,14
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6														

День 9

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
212/2008	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100	100	26,99	28,26	0,70	364,97	0,09	0,16	6,63	60,00	23,23	165,73	22,50	1,39
227/2008	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,91	6,86	41,96	257,20	0,15	0,06		32,40	17,24	73,42	27,54	1,55
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80		3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			39,62	35,81	91,16	845,25	0,29	0,24	15,68	92,40	52,02	262,79	59,24	3,52
Обед														
42/2018	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2,11	6,30	11,88	112,62	0,10	0,06	15,10		14,73	56,14	20,15	0,79
37/2008	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,95	5,36	12,12	104,47	0,05	0,06	21,91	15,00	46,13	53,21	24,98	1,06
347/2018	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	14,76	14,78	8,69	226,81	0,08	0,14	0,82	15,40	31,40	148,96	19,12	1,66
213/2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 180	180	5,75	6,17	19,15	155,10	0,98	1,20	7,02	228,00	690,72	1024,25	430,80	12,50
507/2013	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД(ЯБЛОКИ)	200	0,16	0,16	18,89	77,64	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			29,05	33,40	97,43	807,26	1,24	1,48	48,85	258,40	793,83	1299,96	501,45	17,16
Всего за день :			68,67	69,21	188,59	1652,51	1,53	1,72	64,53	350,80	845,85	1562,75	560,69	20,68
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,7														

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
141/2008	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	34,28	9,45	26,26	327,16	0,10	0,47	1,41	60,57	243,21	336,36	44,09	0,77
471/2018	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 50	50	3,60	4,25	28,00	164,65	0,06	0,38	1,00	42,00	307,00	219,00	34,00	0,20
496/2013	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	25,07	141,33	0,04	0,16	1,30	20,00	124,44	109,65	26,75	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
89/2008	ФРУКТ 170	170	1,53	0,34	13,77	64,26	0,07	0,05	102,00		57,80	39,10	22,10	0,51
Итого Завтрак :			45,32	17,23	107,86	767,72	0,29	1,07	105,71	122,57	736,45	717,11	129,74	2,52
Обед														
7/2008	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,60	10,09	3,25	110,21	0,02	0,02	25,30		41,98	31,11	14,36	0,57
47/2008	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	3,06	3,45	21,09	127,58	0,13	0,08	20,38	15,20	23,51	71,29	30,03	1,15
406/2013	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 280	280	49,68	60,77	50,96	949,51	0,24	0,41	6,80	171,73	53,98	521,68	85,85	4,83
508/2013	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	32,97	134,82	0,01	0,01	0,61		34,31	23,49	9,15	1,88
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22	
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
Итого Обед :			59,33	74,97	134,97	1452,74	0,42	0,53	53,09	186,93	157,78	660,57	142,19	8,65
Всего за день :			104,65	92,20	242,83	2220,46	0,71	1,60	158,80	309,50	894,23	1377,68	271,93	11,17

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 2,3

День 11

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
33/2013	САЛАТ "ВЕСНА"	100	1,44	5,44	2,58	64,60	0,03	0,26	15,28	9,00	79,02	37,11	25,62	2,18
353/2013	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	15,07	2,05	7,55	107,27	0,11	0,14	0,40	33,00	43,52	220,30	47,16	1,15
414/2018	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 60	60	2,46	3,94	2,62	55,78	0,02	0,02	4,44	12,00	10,03	28,16	5,81	0,41
241/2008	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 180	180	3,87	7,15	26,05	184,05	0,19	0,16	30,59	37,80	49,46	114,43	38,56	1,40
493/2013	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,97	59,88					0,45			0,05
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01			4,80	15,60	3,36	0,26
590/2013	ПЕЧЕНЬЕ ПОРЦИОННО 20	20	1,50	1,96	14,88	83,16	0,02	0,01		2,00	5,80	18,00	4,00	0,42
Итого Завтрак :			28,90	21,02	98,17	695,38	0,40	0,60	50,71	93,80	193,08	433,60	124,51	5,87
Обед														
106/2013	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,02	0,01	6,25		3,50	6,50	5,00	0,23
42/2008	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,47	7,57	17,89	149,56	0,11	0,08	16,91	15,00	24,88	70,48	28,10	0,96
372/2018	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100	2,16	4,13	11,13	87,77	0,05	0,06	0,33	5,14	38,84	35,53	6,20	0,40
257/2018	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТОМАТОМ 180	180	6,44	7,39	38,34	245,62	0,15	0,07	3,04	36,00	17,01	69,93	27,68	1,52
509/2018	НАПИТОК "ВИТОШКА" ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШК.И ШК.	200												
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30								
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
Итого Обед :			16,49	19,92	97,86	634,97	0,35	0,23	26,53	56,14	88,23	195,44	69,78	3,33
Всего за день :			45,39	40,94	196,03	1330,35	0,75	0,83	77,24	149,94	281,31	629,04	194,29	9,20
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3														

День 12

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
149/2018	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00			23,00	24,00	14,00	0,60
348/2018	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100	14,62	11,39	10,06	201,19	0,08	0,12	3,27			19,44	160,32	22,08	2,32
224/2008	РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,05	0,04			32,40	7,13	99,63	32,40	0,66
494/2013	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	15,18	61,04			2,80			3,25	1,54	0,84	0,09
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(60)	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,03	0,01				4,80	15,60	3,36	0,26
Итого Завтрак :			24,65	18,50	104,52	683,09	0,18	0,19	11,07	32,40	57,62	301,09	72,68	3,93	
Обед															
15/2018	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (ЗЕЛЕНЫМ)	100	0,74	6,09	1,97	65,67	0,03	0,03	9,46			26,23	28,35	13,88	0,54
44/2008	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,26	6,58	11,85	115,66	0,09	0,08	21,41	38,75		34,53	61,53	23,43	0,83
172/2008	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 110	110	11,65	6,78	5,68	130,10	0,10	0,10	8,66	6,84		45,71	188,97	52,55	0,94
173/2013	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,64	6,59	29,16	190,39	0,21	0,14	35,64	32,40		19,76	105,79	40,99	1,62
512/2013	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ (КУРАГА)	200	1,92	0,11	33,84	144,06	0,04	0,07	1,48			59,65	54,02	38,85	1,23
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ(30)	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ(30)	30	2,04	0,39	11,94	60,30									
Итого Обед :			24,53	26,78	109,20	776,50	0,49	0,43	76,65	77,99	189,88	451,66	172,50	5,38	
Всего за день :			49,18	45,28	213,72	1459,59	0,67	0,62	87,72	110,39	247,50	752,75	245,18	9,31	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,3