

День 1

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	255	1,93	5,67	11,11	111,80	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	195	6,91	11,68	38,50	286,56	0.07	0,00	60,00	1,08	17,03	49,10	10,34	1,05
260	Гуляш	130	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0,00	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	952	36,25	40,42	124,15	1013,88	0,23	16,83	65,00	6,96	153,27	431,37	109,96	9,06
	итого за 1 день	1612	55,79	59,96	215,47	1584,80	0,55	32,67	186,65	7,88	673,49	905,11	218,03	15,23

День 2

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
378	Каша гречневая рассыпчатая	195	10,46	13,62	47,86	355,80	0,25	0,00	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
268	Биточки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	2,77	43,75	166,38	32,12	1,50
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
п/п	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	0,61
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	770	34,04	26,63	148,91	934,01	0,52	19,25	88,75	3,92	144,29	542,05	254,49	14,74

День 2

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
79	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	3,43	38,08	87,18	35,30	2,03
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	7,53	6,46	51,73	186,02	52,19	1,08
125	Картофель отварной с маслом сливочным	195	3,55	16,05	27,81	259,82	0,18	25,20	85,20	15,24	21,17	100,17	35,19	1,42
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	997	33,55	35,78	140,92	1019,19	0,72	73,39	92,73	27,52	188,29	510,8	176,58	8,06
	итого за 2 день	1767	67,59	62,41	289,83	1953,2	1,24	92,64	181,48	31,44	332,58	1052,85	431,07	22,8

День 3

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Сырники из творога	160	33,64	22,81	20,52	421,20	0,13	0,45	102,60	0,00	280,44	410,58	46,80	1,39
п/п	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	605	46,20	35,08	110,56	905,67	0,34	15,25	175,20	0,71	650,24	725,18	109,80	6,04

День 3

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник Ленинградский	255	2,13	5,86	17,11	129,85	0,10	7,56	5,00	2,38	29,35	60,35	26,85	0,94
336	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	0,31	42,00	42,00	0,00	29,28	159,45	58,65	2,31
317.	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,00	243,33	40,00	0,00	40,00	0,40	33,00	156,00	19,00	1,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	867	37,31	32,66	137,9	1002,9	40,56	53,56	87	2,98	131,39	495,22	146,1	9,72
	итого за 3 день	1472	83,51	67,74	248,46	1908,57	40,9	68,81	262,2	3,69	781,63	1220,4	255,9	15,76

День 4

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,91	0,19	8,15	21,82	0,84	28,27	306,36	59,73	3,66
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	20,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
п/п	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	0,61
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	585	35,64	15,43	96,32	626,47	0,36	60,6	41,82	3,15	210,97	503,62	114,54	5,84

День 4

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
187	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
291	Плов из птицы	190	16,09	9,94	33,94	268,38	0,10	5,72	18,49	0,46	44,02	166,56	31,53	1,87
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	итого	942	26,85	16,59	125,95	742,45	0,34	42,11	18,49	3,16	161,91	352,71	109,88	8,32
	итого за 4 день	1527	62,49	32,02	222,27	1368,92	0,7	102,71	60,31	6,31	372,88	856,33	224,42	14,16

День 5

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша вязкая молочная манная	210	7,51	11,72	37,05	197,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0,00	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
п/п	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	0,61
п/п	Хлеб ржано-пшеничнй	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	725	19,99	20,56	121,28	627,66	0,38	21,50	158,00	2,58	238,65	382,52	101,15	7,41

День 5

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,70	35,15	40,96	20,90	1,33
204	Суп картофяфельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	1,26	23,05	62,55	25,00	0,89
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
239	Котлета рыбная	110	4,48	13,87	9,33	133,38	0,08	0,33	24,75	1,05	27,37	178,48	29,29	0,78

389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	952	20,44	29,62	131,56	827,75	0,51	43,88	55,35	5,39	169,7	505,32	150,09	9,08
	итого за 5 день	1677	40,43	50,18	252,84	1455,41	0,89	65,38	213,35	7,97	408,35	887,84	251,24	16,49

День 6

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	18,84	181,50	0,11	1,14	38,25	0,19	202,03	127,48	30,18	0,64
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	660	19,27	19,20	88,81	587,17	0,29	15,84	121,65	0,92	521,15	394,14	80,17	5,40

День 6

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,04	8,23	5,00	2,42	35,50	42,58	21,00	0,95
171	Каша рассыпчатая гречневая	195	10,46	13,62	47,86	355,80	0,25	0,00	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
268	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	2,77	43,75	166,38	32,12	1,50
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	итого	1047	44,49	35,32	166,41	1163,92	0,59	27,48	93,75	6,34	150,5	610,4	283,44	16,22
	итого за 6 день	1707	63,76	54,52	255,22	1751,09	0,88	43,32	215,4	7,26	671,65	1004,54	363,61	21,62

День 7

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	37,78	264	0,06	0,91	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	0,11	59,00	0,44	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	600	15,86	18,64	105,43	592,07	0,18	16,85	89,60	0,71	339,92	283,96	54,11	4,89

День 7

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
49	Салат из соленых огурцов	100	0,64	3,78	1,93	44,33	0,11	3,09	0,00	0,25	18,06	17,42	9,99	0,46
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,43	24,60	66,65	27,00	1,09
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0,18	44,37	103,91	33,30	1,21
330	Печень по строгановски	125	19,50	14,12	4,40	213,75	0,25	7,01	7,22	0,00	41,55	299,15	21,83	6,25
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	967	34,51	27,68	117,76	849,75	0,76	42,98	37,82	1,87	168,54	596,95	128,12	11,44
	итого за 7 день	1567	50,37	46,32	223,19	1441,82	0,94	59,83	127,42	2,58	508,46	880,91	182,23	16,33

День 8

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	2,31	37,37	27,61	15,16	0,51
291	Плов из птицы	190	16,09	9,94	33,94	268,38	0,10	5,72	18,49	0,46	44,02	166,56	31,53	1,87
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	20,00	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
п/п	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	0,61
п/п	Хлеб ржано-пшеничнй	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	575	26,70	18,58	110,31	653,94	0,27	58,17	38,49	2,77	226,72	363,82	86,34	4,05

День 8

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	255	1,93	5,67	11,11	111,80	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
223	Запеканка из творога	180	31,97	21,78	33,07	455,40	0,11	0,43	133,20	0,86	260,40	385,56	43,92	1,44
п/п	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	777	44,07	31,18	130,59	987,82	0,3	14,26	150,8	3,35	446,59	618,73	116,7	5,17
	итого за 8 день	1352	70,77	49,76	240,9	1641,76	0,57	72,43	189,29	6,12	673,31	982,55	203,04	9,22

День 9

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой рисовой	250	7,46	6,85	21,35	165,60	0,14	0,48	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
п/п	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	22,88	156,00	0,01	0,30	12,60	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
	итого	705	23,05	21,23	90,07	614,67	0,34	15,18	190,85	0,75	582,90	575,68	120,28	6,46

День 9

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0,00	2,70	35,15	40,96	20,90	1,33
197	Рассольник Питербургский	255	1,60	4,09	13,54	97,40	0,08	6,03	0,00	2,41	19,96	50,64	21,12	0,75
125	Картофель отварной с маслом сливочным	195	3,68	11,47	25,25	228,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
261	Тефтели мясные с соусом	190	8,87	9,83	11,71	169,90	0,06	0,85	39,00	0,36	43,90	106,70	21,60	0,96
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	1052	27,54	36,18	131,00	968,02	0,52	39,60	103,40	5,72	298,08	512,72	149,04	6,83
	итого за 9 день	1757	50,59	57,41	221,07	1582,69	0,86	54,78	294,25	6,47	880,98	1088,40	269,32	13,29

День 10

завтрак

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные соленные	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
259	Жаркое по-домашнему	200	25,03	6,79	19,95	240,91	0,19	8,15	21,82	0,84	28,27	306,36	59,73	3,66
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,00	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
п/п	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0,00	0,00	0,00	12,65	47,85	18,15	0,61
п/п	Хлеб ржано-пшеничнй	30	1,68	0,33	24,82	68,97	0,04	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93
	итого	675	33,06	8,25	105,3	590,37	0,36	27,25	21,82	1,36	96,42	428,71	113,48	11,22

День 10

обед

5-11 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,24	23,20	44,97	20,75	0,85
99	Суп из овощей	255	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	195	10,46	13,62	47,86	355,80	0,25	0,00	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
239	Котлета рыбная	110	4,48	13,87	9,33	133,38	0,08	0,33	24,75	1,05	27,37	178,48	29,29	0,78
324	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
п/п	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	23,10	0,77
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0,00	0,00	0,00	9,66	44,52	10,50	1,30
	итого	972	25,93	39,98	157,22	1054,05	0,60	21,86	84,75	4,33	157,75	635,87	278,15	11,11
	итого за 10 день	1647	58,99	48,23	262,52	1644,42	0,96	49,11	106,57	5,69	254,17	1064,58	391,63	22,33

Утверждаю
И.О директор МБОУ «Ручьевская школа»
_____ А.Е. Бутыльский
« ____ » _____ 20 ____ .

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(Для обучающихся с 11 лет и старше)