Утверждаю: директор школы Т.В. Окунева 28.12.2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | День 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 лет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Утверждено |  | 28.12.2024 |  |  |  |  |  |  |
| **№ 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **17,70** | **15,88** | **105,69** | **647,12** | **0,24** | **12,20** | **0,00** | **0,85** | **238,72** | **32,50** | **6,50** | **3,01** |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 253 | **Каша рисовая вязкая** | 200 | 6,84 | 5,84 | 22,90 | 177,54 | 0,08 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 140,88 | 0,00 | 0,00 | 0,38 |
|  | Крупа рисовая | 18,45/18,45 | 0,18 | 1,29 | 13,65 | 61,44 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 1,48 | 27,68 | 9,23 | 0,19 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 67,5/67,5 | 2,16 | 1,96 | 3,17 | 40,50 | 0,03 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 81,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| 495 | **Чай с молоком** | 200 | 1,60 | 1,66 | 15,36 | 81,18 | 0,02 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 69,84 | 0,00 | 0,00 | 0,92 |
|  | Вода | 100/100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Молоко | 50/50 | 1,60 | 1,45 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
|  | Сахарный песок | 13/13 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 49,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 112/6 | **Плоды свежие (бананы)** | 100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
|  | Банан | 143/100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | **Обед-школа** |  | **22,90** | **34,05** | **109,01** | **872,95** | **0,72** | **34,39** | **0,00** | **0,85** | **389,37** | **190,50** | **53,50** | **13,23** |
| 142 | **Щи из свежей капусты с картофелем** | 250 | 8,90 | 7,52 | 12,60 | 161,67 | 0,13 | 34,18 | 0,00 | 0,00 | 48,28 | 0,00 | 0,00 | 1,40 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Куриный окорочок | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 50/40 | 0,16 | 0,80 | 6,52 | 30,80 | 0,05 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | 4,00 | 23,20 | 9,20 | 0,36 |
|  | Капуста белокочанная | 50/40 | 0,04 | 0,72 | 1,88 | 11,20 | 0,01 | 18,00 | 0,00 | 0,04 | 19,20 | 12,40 | 6,40 | 0,24 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 12,6/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 291 | **Макаронные изделия отварные** | 180 | 3,74 | 6,97 | 42,66 | 231,93 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 43,63 | 0,00 | 0,00 | 1,39 |
|  | Соль поваренная пищевая | 2,55/2,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,38 | 1,91 | 0,56 | 0,07 |
|  | Масло сливочное | 3,33/3,33 | 2,05 | 0,04 | 0,06 | 18,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Макаронные изделия | 51/51 | 1,07 | 5,76 | 35,50 | 174,42 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,24 | 0,00 | 0,00 | 1,07 |
|  | Вода | 306/306 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 0,01 | 3,06 | 0,00 |
| 405 | **Курица отварная с овощами** | 100 | 2,72 | 10,83 | 2,26 | 77,10 | 0,04 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 9,77 | 0,00 | 0,00 | 0,74 |
|  | Куриная грудка (филе) | 58,33/44,33 | 0,84 | 10,46 | 0,18 | 50,09 | 0,03 | 0,80 | 0,03 | 0,09 | 3,55 | 75,80 | 38,12 | 0,62 |
|  | Лук репчатый | 7,75/6,25 | 0,01 | 0,09 | 0,51 | 2,56 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,01 | 1,94 | 3,63 | 0,88 | 0,05 |
|  | Масло сливочное | 3/3 | 1,84 | 0,04 | 0,05 | 16,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Мука пшеничная | 1,58/1,58 | 0,02 | 0,16 | 1,09 | 5,28 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Морковь | 7,75/6,25 | 0,01 | 0,08 | 0,43 | 2,19 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 1,69 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Вода | 38,33/38,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,73 | 0,00 | 0,38 | 0,00 |
| 518/1 | **Сок фруктовый(яблочный)** | 200 | 0,20 | 1,00 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
|  | Сок яблочный | 200/200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 84,44 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
| 7 | **Салат из помидор** | 100 | 5,09 | 1,27 | 9,76 | 90,62 | 0,06 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 26,55 | 0,00 | 0,00 | 0,69 |
|  | Соль поваренная пищевая | 3/3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Помидоры свежие | 110/98 | 0,10 | 1,27 | 6,76 | 34,30 | 0,06 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 26,46 | 0,00 | 0,00 | 0,69 |
|  | Масло растительное | 5/5 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | **Итого за день** |  | **40,60** | **49,93** | **214,70** | **1520,07** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **25,51** | **19,99** | **89,22** | **673,08** | **0,24** | **62,59** | **0,00** | **0,85** | **457,92** | **32,50** | **6,50** | **3,30** |
| 256 | **Каша пшеничная вязкая** | 200 | 5,04 | 5,35 | 16,92 | 131,83 | 0,08 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 145,19 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
|  | Пшеничная крупа | 18,75/18,75 | 0,19 | 3,00 | 13,12 | 62,91 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 46,88 | 46,88 | 9,38 | 0,38 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 79,5/79,5 | 2,54 | 2,31 | 3,74 | 47,70 | 0,03 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 95,40 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 496 | **Какао с молоком** | 200 | 4,10 | 4,36 | 17,28 | 122,82 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 133,00 | 0,00 | 0,00 | 1,46 |
|  | Сахарный песок | 12/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Какао-порошок | 6/6 | 0,90 | 1,46 | 0,61 | 17,34 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,68 | 39,30 | 25,50 | 1,32 |
|  | Вода | 110/110 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 0,00 | 1,10 | 0,00 |
|  | Молоко | 100/100 | 3,20 | 2,90 | 4,70 | 60,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 90 | **Бутерброд с сыром** | 60 | 13,56 | 6,58 | 15,62 | 212,04 | 0,04 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 167,58 | 0,00 | 0,00 | 0,58 |
|  | Сыр "Российский" | 18/18 | 4,42 | 3,48 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 0,04 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | Масло сливочное | 12/12 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 30/30 | 0,72 | 1,88 | 12,85 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| 112/10 | **Плоды свежие (апельсин)** | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Апельсин | 143/100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | **Обед-школа** |  | **28,03** | **35,13** | **131,66** | **923,55** | **0,83** | **174,21** | **0,00** | **0,85** | **692,81** | **190,50** | **53,50** | **13,00** |
| 1 | **Салат из капусты белокочанный** | 100 | 3,15 | 2,52 | 10,38 | 80,94 | 0,05 | 57,75 | 0,00 | 0,00 | 65,89 | 0,00 | 0,00 | 0,91 |
|  | Лук репчатый | 11,5/10 | 0,02 | 0,14 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
|  | Капуста белокочанная | 156/125 | 0,12 | 2,25 | 5,88 | 35,00 | 0,04 | 56,25 | 0,00 | 0,13 | 60,00 | 38,75 | 20,00 | 0,75 |
|  | Сахарный песок | 3/3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 10,5/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 3/3 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 26,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 131 | **Суп куриный с вермишелью** | 250 | 9,95 | 7,38 | 20,13 | 200,30 | 0,08 | 14,54 | 0,00 | 0,00 | 38,72 | 0,00 | 0,00 | 1,62 |
|  | Лук репчатый | 10/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Куриный окорочок | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 53/40 | 0,16 | 0,80 | 6,52 | 30,80 | 0,05 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | 4,00 | 23,20 | 9,20 | 0,36 |
|  | Вермишель | 28,5/26 | 5,70 | 7,60 | 14,50 | 145,30 | 0,00 | 2,30 | 211,20 | 0,60 | 30,60 | 59,70 | 15,20 | 1,00 |
|  | Морковь | 12/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Масло подсолнечное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 429 | **Рагу овощное с тушенкой** | 180 | 5,20 | 8,37 | 29,58 | 147,15 | 0,18 | 29,10 | 0,00 | 0,00 | 42,27 | 0,00 | 0,00 | 1,32 |
|  | Картофель | 180/144 | 0,58 | 2,88 | 23,47 | 110,88 | 0,17 | 28,80 | 0,00 | 0,14 | 14,40 | 83,52 | 33,12 | 1,30 |
|  | Масло сливочное | 3/3 | 1,84 | 0,04 | 0,05 | 16,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Капуста белокочанная | 35/35,2 | 0,72 | 0,65 | 1,06 | 13,50 | 0,01 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Тушенка говяжья | 40/40 | 10,16 | 11,81 | 0,00 | 138,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 12,6/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
| 493 | **Компот из свежих яблок** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Яблоки | 50/55 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **53,54** | **55,12** | **220,88** | **1596,63** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **28,11** | **29,05** | **66,41** | **635,62** | **0,18** | **14,84** | **0,00** | **0,00** | **268,16** | **0,00** | **0,00** | **4,37** |
| 313 | **Запеканка из творога** | 200 | 20,38 | 25,24 | 20,56 | 365,06 | 0,10 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 225,52 | 0,00 | 0,00 | 0,74 |
|  | Крупа манная | 4/4 | 0,03 | 0,31 | 2,12 | 9,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 2,55 | 0,54 | 0,03 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Сахарный песок | 6/6 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 22,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Творог | 144/136 | 9,18 | 17,03 | 2,04 | 158,41 | 0,04 | 0,51 | 0,08 | 0,00 | 167,28 | 224,40 | 23,46 | 0,41 |
|  | Мука пшеничная | 7,5/7,5 | 0,08 | 0,77 | 5,18 | 25,05 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Яйцо | 6/6 | 0,69 | 0,76 | 0,04 | 9,42 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 3,30 | 11,52 | 0,72 | 0,15 |
|  | Масло растительное | 3/3 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 26,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 494 | **Чай с лимоном** | 200 | 0,02 | 0,28 | 15,32 | 62,16 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 16,14 | 0,00 | 0,00 | 0,92 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Лимон | 12/10 | 0,01 | 0,09 | 0,30 | 3,40 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,20 | 1,20 | 0,06 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 112/1 | **Плоды свежие (яблоки)** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 |
|  | Яблоки | 114/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | **Обед-школа** |  | **19,99** | **31,87** | **81,26** | **729,50** | **0,62** | **141,15** | **0,00** | **0,00** | **392,94** | **126,40** | **37,60** | **13,78** |
| 106/2 | **Овощи натуральные (помидоры)** | 100 | 1,63 | 2,01 | 16,17 | 87,55 | 0,12 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 10,48 | 0,00 | 0,00 | 0,90 |
|  | Помидор свежий | 105/100 | 0,10 | 0,80 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 144 | **Суп картофельный с бобовыми (гороховый)** | 250 | 8,32 | 10,92 | 23,65 | 213,75 | 0,28 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 2,65 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Тушенка говяжья | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 76,6/60 | 0,24 | 1,20 | 9,78 | 46,20 | 0,07 | 12,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 34,80 | 13,80 | 0,54 |
|  | Горох шлифованный | 16,2/16 | 0,32 | 3,28 | 7,92 | 47,68 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 1,09 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло подсолнечное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | **Плов с мясом (куры)** | 240 | 12,65 | 16,66 | 27,05 | 290,30 | 0,07 | 80,04 | 0,00 | 0,00 | 90,79 | 0,00 | 0,00 | 1,39 |
|  | Лук репчатый | 14,88/12 | 0,02 | 0,17 | 0,98 | 4,92 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 3,72 | 6,96 | 1,68 | 0,10 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Крупа рисовая | 24/24 | 0,24 | 1,68 | 17,76 | 79,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,92 | 36,00 | 12,00 | 0,24 |
|  | Масло сливочное | 3,6/3,6 | 2,21 | 0,05 | 0,06 | 20,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Мясо курицы | 72/62,4 | 9,98 | 11,61 | 0,00 | 136,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 508 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,00 | 0,10 | 19,40 | 73,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Смесь сухофруктов | 25/30,5 | 0,00 | 0,09 | 4,42 | 16,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
|  | Вода | 190/190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 0,01 | 1,90 | 0,00 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **51,56** | **66,48** | **162,55** | **1479,89** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **10,02** | **19,28** | **133,33** | **697,00** | **0,30** | **63,00** | **0,00** | **1,10** | **326,30** | **65,00** | **14,00** | **3,37** |
| 256 | **Каша манная вязкая** | 200 | 6,84 | 5,84 | 22,90 | 177,54 | 0,08 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 145,19 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
|  | Манная крупа | 18,75/18,75 | 0,19 | 3,00 | 13,12 | 62,91 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 46,88 | 46,88 | 9,38 | 0,38 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 79,5/79,5 | 2,54 | 2,31 | 3,74 | 47,70 | 0,03 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 95,40 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 495 | **Чай с молоком** | 200 | 1,60 | 1,66 | 15,36 | 81,18 | 0,02 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 69,84 | 0,00 | 0,00 | 0,92 |
|  | Вода | 100/100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 1,00 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Молоко | 50/50 | 1,60 | 1,45 | 2,35 | 30,00 | 0,02 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
|  | Сахарный песок | 13/13 | 0,00 | 0,00 | 12,97 | 49,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 95 | **Бутерброд с джемом** | 60 | 0,70 | 1,98 | 38,11 | 162,24 | 0,03 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 0,00 | 0,00 | 0,43 |
|  | Джем | 36/36 | 0,00 | 0,15 | 21,48 | 82,80 | 0,00 | 0,72 | 0,02 | 0,24 | 3,60 | 5,40 | 2,70 | 0,12 |
|  | Батон нарезной | 24/24 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 |
| 108 | **Хлеб пшеничный** | 100 | 0,80 | 7,60 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
|  | Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта | 100/100 | 0,80 | 7,60 | 49,20 | 235,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 20,00 | 65,00 | 14,00 | 1,10 |
| 112/10 | **Плоды свежие (апельсин)** | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Апельсин | 143/100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
|  | **Обед-школа** |  | **33,24** | **33,88** | **105,49** | **865,27** | **0,88** | **208,23** | **0,00** | **1,10** | **487,60** | **223,00** | **61,00** | **12,28** |
| 53 | **Салат из свеклы с солеными огурцами** | 100 | 7,09 | 1,26 | 6,84 | 96,48 | 0,02 | 8,35 | 0,00 | 0,00 | 31,75 | 0,00 | 0,00 | 1,15 |
|  | Свекла | 94/74 | 0,07 | 1,11 | 6,51 | 31,08 | 0,02 | 7,40 | 0,00 | 0,07 | 27,38 | 31,82 | 16,28 | 1,04 |
|  | Огурцы соленые | 23/19 | 0,02 | 0,15 | 0,32 | 2,47 | 0,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | 4,37 | 0,00 | 0,00 | 0,11 |
|  | Масло растительное | 7/7 | 6,99 | 0,00 | 0,00 | 62,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 128 | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 8,85 | 7,75 | 16,17 | 175,87 | 0,10 | 31,18 | 0,00 | 0,00 | 60,30 | 0,00 | 0,00 | 1,90 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Куриный окорочок | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 33,4/26 | 0,10 | 0,52 | 4,24 | 20,02 | 0,03 | 5,20 | 0,00 | 0,03 | 2,60 | 15,08 | 5,98 | 0,23 |
|  | Капуста белокочанная | 40/32 | 0,03 | 0,58 | 1,50 | 8,96 | 0,01 | 14,40 | 0,00 | 0,03 | 15,36 | 9,92 | 5,12 | 0,19 |
|  | Свекла | 50/40 | 0,04 | 0,60 | 3,52 | 16,80 | 0,01 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | 14,80 | 17,20 | 8,80 | 0,56 |
|  | Томат-пюре | 6/6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахарный песок | 2/2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 7,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 12,6/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 369 | **Жаркое по-домашнемусо свининой** | 280 | 15,93 | 18,20 | 34,89 | 356,08 | 0,25 | 42,70 | 0,00 | 0,00 | 27,83 | 0,00 | 0,00 | 2,02 |
|  | Лук репчатый | 19,08/16,37 | 0,03 | 0,23 | 1,34 | 6,71 | 0,01 | 1,64 | 0,00 | 0,03 | 5,07 | 9,49 | 2,29 | 0,13 |
|  | Картофель | 213,82/174,77 | 0,70 | 3,50 | 28,49 | 134,57 | 0,21 | 34,95 | 0,01 | 0,18 | 17,48 | 101,37 | 40,20 | 1,57 |
|  | Томат-пюре | 7,63/7,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 4,51/4,51 | 2,77 | 0,06 | 0,08 | 25,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Мясо свинина | 71,14/63,48 | 10,16 | 11,81 | 0,00 | 138,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 493 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **43,26** | **53,16** | **238,82** | **1562,47** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **24,30** | **20,92** | **80,61** | **627,40** | **0,23** | **14,78** | **0,00** | **0,85** | **240,44** | **32,50** | **6,50** | **3,91** |
| 260 | **Каша пшенная** | 200 | 4,30 | 4,23 | 22,08 | 143,79 | 0,09 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 98,75 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,25/2,25 | 1,38 | 0,03 | 0,04 | 12,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Сахарный песок | 3,75/3,75 | 0,00 | 0,00 | 3,74 | 14,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Пшено | 11,25/11,25 | 0,37 | 1,29 | 7,48 | 38,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Вода | 52,5/52,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,36 | 0,00 | 0,53 | 0,00 |
|  | Молоко | 76,5/76,5 | 2,45 | 2,22 | 3,60 | 45,90 | 0,03 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 91,80 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 501 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 4,06 | 3,74 | 17,58 | 120,36 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 125,76 | 0,00 | 0,00 | 0,14 |
|  | Сахарный песок | 12/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Кофейный напиток | 6/6 | 0,86 | 0,83 | 0,90 | 14,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода | 120/120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 0,00 | 1,20 | 0,00 |
|  | Молоко | 100/100 | 3,20 | 2,90 | 4,70 | 60,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 112/1 | **Плоды свежие (яблоки)** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 |
|  | Яблоки | 114/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 111 | **Батон нарезной** | 40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,68 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
|  | **Обед-школа** |  | **32,84** | **34,41** | **110,39** | **885,20** | **0,90** | **50,69** | **0,00** | **0,68** | **351,50** | **152,40** | **42,80** | **15,27** |
| 2 | **Салат витаминный** | 100 | 10,13 | 1,22 | 6,64 | 123,56 | 0,03 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 31,62 | 0,00 | 0,00 | 1,08 |
|  | Капуста белокочанная | 40/30 | 0,03 | 0,54 | 1,41 | 8,40 | 0,01 | 13,50 | 0,00 | 0,03 | 14,40 | 9,30 | 4,80 | 0,18 |
|  | Яблоки | 26/18 | 0,07 | 0,07 | 1,76 | 8,46 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,04 | 2,88 | 1,98 | 1,62 | 0,40 |
|  | Свекла | 40/30 | 0,03 | 0,45 | 2,64 | 12,60 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 12,90 | 6,60 | 0,42 |
|  | Морковь | 18/12 | 0,01 | 0,16 | 0,83 | 4,20 | 0,01 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 3,24 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
|  | Масло растительное | 10/10 | 9,99 | 0,00 | 0,00 | 89,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 134 | **Рассольник ленинградский** | 250 | 9,40 | 8,55 | 17,63 | 190,42 | 0,15 | 19,05 | 0,00 | 0,00 | 31,13 | 0,00 | 0,00 | 1,63 |
|  | Лук репчатый | 4,8/4 | 0,01 | 0,06 | 0,33 | 1,64 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 1,24 | 2,32 | 0,56 | 0,03 |
|  | Куриный окорочок | 30/22 | 2,42 | 4,69 | 0,02 | 40,61 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,52 | 30,80 | 4,40 | 0,44 |
|  | Крупа перловая | 3,2/3,2 | 0,04 | 0,30 | 2,14 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 1,22 | 10,34 | 1,28 | 0,06 |
|  | Картофель | 80/60 | 0,24 | 1,20 | 9,78 | 46,20 | 0,07 | 12,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 34,80 | 13,80 | 0,54 |
|  | Томат-паста | 4/4 | 0,00 | 0,19 | 0,76 | 3,96 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Огурцы соленые | 13,4/12 | 0,01 | 0,10 | 0,20 | 1,56 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 2,76 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло растительное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 372 | **Голубцы ленивые с мясом (кура)** | 280 | 14,76 | 19,43 | 31,56 | 338,69 | 0,08 | 93,38 | 0,00 | 0,00 | 105,92 | 0,00 | 0,00 | 1,62 |
|  | Лук репчатый | 14,88/12 | 0,02 | 0,17 | 0,98 | 4,92 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 0,02 | 3,72 | 6,96 | 1,68 | 0,10 |
|  | Капуста белокочанная | 204/175,2 | 0,18 | 3,15 | 8,23 | 49,06 | 0,05 | 78,84 | 0,01 | 0,18 | 84,10 | 54,31 | 28,03 | 1,05 |
|  | Крупа рисовая | 24/24 | 0,24 | 1,68 | 17,76 | 79,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 1,92 | 36,00 | 12,00 | 0,24 |
|  | Масло сливочное | 3,6/3,6 | 2,21 | 0,05 | 0,06 | 20,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Филе куриное | 72/62,4 | 9,98 | 11,61 | 0,00 | 136,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 518/1 | **Сок фруктовый(яблочный)** | 200 | 0,20 | 1,00 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
|  | Сок яблочный | 200/200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 84,44 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **59,84** | **60,06** | **208,88** | **1630,41** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **18,21** | **18,43** | **107,64** | **672,80** | **0,30** | **60,23** | **0,04** | **1,15** | **245,24** | **167,50** | **50,50** | **4,04** |
| 250 | **Каша ячневая вязкая** | 200 | 7,13 | 9,58 | 27,27 | 168,15 | 0,06 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 105,66 | 0,00 | 0,00 | 0,29 |
|  | Крупа ячка | 18,75/18,75 | 0,19 | 1,93 | 13,24 | 62,44 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,28 | 3,75 | 15,94 | 3,38 | 0,19 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 82,5/82,5 | 2,64 | 2,39 | 3,88 | 49,50 | 0,03 | 1,07 | 0,00 | 0,00 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 493 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 90 | **Бутерброд с сыром** | 60 | 13,56 | 6,58 | 15,62 | 212,04 | 0,04 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 167,58 | 0,00 | 0,00 | 0,58 |
|  | Сыр "Российский" | 18/18 | 4,42 | 3,48 | 0,00 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 0,04 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
|  | Масло сливочное | 12/12 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 30/30 | 0,72 | 1,88 | 12,85 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,75 | 16,25 | 3,25 | 0,30 |
| 112/10 | **Плоды свежие (апельсин)** | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Апельсин | 143/100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 | 32,50 | 6,50 | 0,60 |
|  | **Обед-школа** |  | **22,10** | **39,16** | **135,62** | **898,09** | **0,77** | **79,53** | **0,04** | **3,45** | **411,61** | **363,50** | **116,50** | **12,68** |
| 50 | **Салат из капусты** | 100 | 5,50 | 1,50 | 8,40 | 89,00 | 0,02 | 5,70 | 0,00 | 2,30 | 33,00 | 38,00 | 19,00 | 1,30 |
|  | Капуста | 121/95 | 0,10 | 1,42 | 8,36 | 39,90 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | 0,10 | 35,15 | 40,85 | 20,90 | 1,33 |
|  | Масло растительное | 5/5 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 44,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 150 | **Суп картофельный с рыб.консервами** | 250 | 9,95 | 7,38 | 20,13 | 200,20 | 0,08 | 11,50 | 0,00 | 0,00 | 21,70 | 0,00 | 0,00 | 0,70 |
|  | Рыбные консервы | 38/32 | 2,94 | 4,29 | 5,38 | 65,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 10/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Крупа перловая | 4/4 | 0,04 | 0,37 | 2,68 | 12,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 1,52 | 12,92 | 1,60 | 0,07 |
|  | Картофель | 90/40 | 0,16 | 0,80 | 6,52 | 30,80 | 0,05 | 8,00 | 0,00 | 0,04 | 4,00 | 23,20 | 9,20 | 0,36 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло подсолнечное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 291 | **Макаронные изделия отварные** | 180 | 3,74 | 6,97 | 42,66 | 231,93 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 43,63 | 0,00 | 0,00 | 1,39 |
|  | Соль поваренная пищевая | 2,55/2,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,38 | 1,91 | 0,56 | 0,07 |
|  | Масло сливочное | 3,33/3,33 | 2,05 | 0,04 | 0,06 | 18,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Макаронные изделия | 51/51 | 1,07 | 5,76 | 35,50 | 174,42 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,24 | 0,00 | 0,00 | 1,07 |
|  | Вода | 306/306 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,77 | 0,01 | 3,06 | 0,00 |
| 412 | **Котлеты куриные** | 100 | 1,71 | 16,61 | 11,03 | 122,06 | 0,09 | 2,05 | 0,00 | 0,00 | 24,04 | 0,00 | 0,00 | 1,32 |
|  | Полуфабрикаты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 508 | **Компот из смеси сухофруктов** | 200 | 0,00 | 0,10 | 19,40 | 73,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Смесь сухофруктов | 25/30,5 | 0,00 | 0,09 | 4,42 | 16,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
|  | Вода | 190/190 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 0,01 | 1,90 | 0,00 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **40,31** | **57,59** | **243,26** | **1570,89** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **13,39** | **18,67** | **123,85** | **686,96** | **0,33** | **14,78** | **0,04** | **0,85** | **398,04** | **212,50** | **34,50** | **2,49** |
| 260 | **Каша геркулесовая** | 200 | 5,74 | 5,64 | 29,44 | 191,72 | 0,12 | 1,32 | 0,00 | 0,00 | 131,66 | 0,00 | 0,00 | 0,66 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Масло сливочное | 2,25/2,25 | 1,38 | 0,03 | 0,04 | 12,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Сахарный песок | 3,75/3,75 | 0,00 | 0,00 | 3,74 | 14,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Геркулес | 11,25/11,25 | 0,37 | 1,29 | 7,48 | 38,48 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,04 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Вода | 52,5/52,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,36 | 0,00 | 0,53 | 0,00 |
|  | Молоко | 76,5/76,5 | 2,45 | 2,22 | 3,60 | 45,90 | 0,03 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 91,80 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 95 | **Бутерброд с джемом** | 60 | 0,70 | 1,98 | 38,11 | 162,24 | 0,03 | 0,86 | 0,00 | 0,00 | 8,88 | 0,00 | 0,00 | 0,43 |
|  | Джем | 36/36 | 0,00 | 0,15 | 21,48 | 82,80 | 0,00 | 0,72 | 0,02 | 0,24 | 3,60 | 5,40 | 2,70 | 0,12 |
|  | Батон нарезной | 24/24 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,40 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 13,00 | 2,60 | 0,24 |
| 515 | **Молоко кипяченое** | 200 | 5,00 | 5,80 | 9,60 | 106,00 | 0,08 | 2,60 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,20 |
|  | Молоко | 210/200 | 6,40 | 5,80 | 9,40 | 120,00 | 0,08 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 |
| 112/6 | **Плоды свежие (бананы)** | 100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
|  | Банан | 143/100 | 0,50 | 1,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
|  | **Обед-школа** |  | **24,34** | **31,98** | **90,61** | **804,01** | **0,79** | **71,54** | **0,04** | **0,68** | **500,14** | **332,40** | **70,80** | **11,20** |
| 107 | **Овощи натуральные соленые (огурцы)** | 100 | 0,10 | 0,80 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
|  | Огурцы соленые | 105/100 | 0,10 | 0,80 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 128 | **Борщ с капустой и картофелем** | 250 | 8,85 | 7,75 | 16,17 | 175,87 | 0,10 | 31,18 | 0,00 | 0,00 | 60,30 | 0,00 | 0,00 | 1,90 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Куриный окорочок | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 33,4/26 | 0,10 | 0,52 | 4,24 | 20,02 | 0,03 | 5,20 | 0,00 | 0,03 | 2,60 | 15,08 | 5,98 | 0,23 |
|  | Капуста белокочанная | 40/32 | 0,03 | 0,58 | 1,50 | 8,96 | 0,01 | 14,40 | 0,00 | 0,03 | 15,36 | 9,92 | 5,12 | 0,19 |
|  | Свекла | 50/40 | 0,04 | 0,60 | 3,52 | 16,80 | 0,01 | 4,00 | 0,00 | 0,04 | 14,80 | 17,20 | 8,80 | 0,56 |
|  | Томат-пюре | 6/6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Сахарный песок | 2/2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 7,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 12,6/10 | 0,01 | 0,13 | 0,69 | 3,50 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Масло растительное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 388 | **Тефтели в сметанном соусе** | 100 | 11,05 | 12,82 | 10,87 | 192,80 | 0,06 | 4,58 | 0,00 | 0,00 | 11,59 | 0,00 | 0,00 | 0,54 |
|  | Вода | 14/14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,63 | 0,00 | 0,14 | 0,00 |
|  | Лук репчатый | 27/23 | 0,05 | 0,32 | 1,89 | 9,43 | 0,01 | 2,30 | 0,00 | 0,05 | 7,13 | 13,34 | 3,22 | 0,18 |
|  | Мука пшеничная | 5/5 | 0,05 | 0,52 | 3,45 | 16,70 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Сметана | 5/5 | 0,00 | 0,24 | 0,95 | 4,95 | 0,01 | 2,25 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
|  | Фарш куриный | 77/59 | 9,44 | 10,97 | 0,00 | 128,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 2,3/2,3 | 1,41 | 0,03 | 0,04 | 13,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 518/1 | **Сок фруктовый(яблочный)** | 200 | 0,20 | 1,00 | 0,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 |
|  | Сок яблочный | 200/200 | 0,00 | 1,00 | 20,20 | 84,44 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **39,18** | **53,14** | **229,74** | **1576,86** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **19,94** | **18,46** | **96,37** | **635,54** | **0,27** | **12,68** | **0,00** | **0,85** | **355,50** | **32,50** | **6,50** | **4,07** |
| 256 | **Каша вермишелевая вязкая** | 200 | 5,04 | 5,35 | 16,92 | 131,83 | 0,08 | 1,04 | 0,00 | 0,00 | 145,19 | 0,00 | 0,00 | 0,47 |
|  | Вермишель | 18,75/18,75 | 0,19 | 3,00 | 13,12 | 62,91 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 46,88 | 46,88 | 9,38 | 0,38 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 79,5/79,5 | 2,54 | 2,31 | 3,74 | 47,70 | 0,03 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 95,40 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 501 | **Кофейный напиток с молоком** | 200 | 4,06 | 3,74 | 17,58 | 120,36 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 125,76 | 0,00 | 0,00 | 0,14 |
|  | Сахарный песок | 12/12 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 45,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Кофейный напиток | 6/6 | 0,86 | 0,83 | 0,90 | 14,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода | 120/120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 0,00 | 1,20 | 0,00 |
|  | Молоко | 100/100 | 3,20 | 2,90 | 4,70 | 60,00 | 0,04 | 1,30 | 0,00 | 0,00 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| 112/1 | **Плоды свежие (яблоки)** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 |
|  | Яблоки | 114/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
|  | **Обед-школа** |  | **24,40** | **30,69** | **132,51** | **878,99** | **0,74** | **64,95** | **0,00** | **0,85** | **501,58** | **190,50** | **53,50** | **12,44** |
| 106/2 | **Овощи натуральные (огурцы)** | 100 | 1,63 | 2,01 | 16,17 | 87,55 | 0,12 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 10,48 | 0,00 | 0,00 | 0,90 |
|  | Огурец свежий | 105/100 | 0,10 | 0,80 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 149 | **Суп картофельный с фрикадельками (мясными)** | 250 | 2,92 | 2,28 | 17,80 | 107,08 | 0,13 | 21,50 | 0,00 | 0,00 | 15,80 | 0,00 | 0,00 | 1,05 |
|  | Картофель | 106,6/80 | 0,32 | 1,60 | 13,04 | 61,60 | 0,10 | 16,00 | 0,00 | 0,08 | 8,00 | 46,40 | 18,40 | 0,72 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло растительное | 2/2 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 17,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Томат-пюре | 2/2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 392 | **Фрикадельки куриные (для супа)** | 50 | 5,89 | 7,24 | 2,91 | 92,25 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,79 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
|  | Вода | 9,1/9,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 0,09 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 6/6 | 0,06 | 0,47 | 2,90 | 12,82 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,00 | 0,11 |
|  | Филе куриное | 39,5/35 | 5,60 | 6,51 | 0,00 | 76,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Яйцо | 2/2 | 0,23 | 0,25 | 0,01 | 3,14 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 1,10 | 3,84 | 0,24 | 0,05 |
| 429 | **Картофельное пюре** | 180 | 3,76 | 4,28 | 29,50 | 169,63 | 0,22 | 34,92 | 0,00 | 0,00 | 50,72 | 0,00 | 0,00 | 1,58 |
|  | Картофель | 180/144 | 0,58 | 2,88 | 23,47 | 110,88 | 0,17 | 28,80 | 0,00 | 0,14 | 14,40 | 83,52 | 33,12 | 1,30 |
|  | Масло сливочное | 3/3 | 1,84 | 0,04 | 0,05 | 16,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Молоко | 24/22,5 | 0,72 | 0,65 | 1,06 | 13,50 | 0,01 | 0,29 | 0,00 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 342 | **Рыба, тушеная в сметанном соусе** | 100 | 11,72 | 12,27 | 19,78 | 234,94 | 0,04 | 1,93 | 0,00 | 0,00 | 16,69 | 0,00 | 0,00 | 0,27 |
|  | Лук репчатый | 12/10 | 0,02 | 0,14 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,80 | 1,40 | 0,08 |
|  | Филе минтая | 98/83 | 7,64 | 11,12 | 13,94 | 169,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 23/17 | 0,02 | 0,22 | 1,17 | 5,95 | 0,01 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,00 | 0,00 | 0,12 |
|  | Сметана | 10/10 | 1,00 | 0,27 | 0,39 | 11,90 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Масло растительное | 3/3 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 26,97 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Мука пшеничная | 5/5 | 0,05 | 0,52 | 3,45 | 16,70 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
| 493 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **44,34** | **48,85** | **228,88** | **1514,53** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **19,67** | **19,95** | **98,17** | **649,56** | **0,22** | **10,94** | **0,00** | **0,00** | **359,08** | **0,00** | **0,00** | **5,41** |
| 256 | **Каша пшенная вязкая** | 200 | 4,30 | 4,23 | 22,08 | 143,79 | 0,09 | 0,99 | 0,00 | 0,00 | 98,75 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | Пшено | 18,75/18,75 | 0,19 | 3,00 | 13,12 | 62,91 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 46,88 | 46,88 | 9,38 | 0,38 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Вода | 40,5/40,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,82 | 0,00 | 0,41 | 0,00 |
|  | Молоко | 79,5/79,5 | 2,54 | 2,31 | 3,74 | 47,70 | 0,03 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 95,40 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 493 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 112/1 | **Плоды свежие (яблоки)** | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 16,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 |
|  | Яблоки | 114/100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
|  | **Обед-школа** |  | **28,09** | **40,52** | **90,05** | **872,23** | **0,94** | **92,32** | **0,00** | **0,00** | **527,11** | **158,00** | **47,00** | **17,40** |
| 107 | **Овощи натуральные соленые (огурцы)** | 100 | 0,10 | 0,80 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
|  | Огурцы соленые | 105/100 | 0,10 | 0,80 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 |
| 144 | **Суп картофельный с бобовыми (гороховый)** | 250 | 8,32 | 10,92 | 23,65 | 213,75 | 0,28 | 16,50 | 0,00 | 0,00 | 40,10 | 0,00 | 0,00 | 2,65 |
|  | Лук репчатый | 9,6/8 | 0,02 | 0,11 | 0,66 | 3,28 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,02 | 2,48 | 4,64 | 1,12 | 0,06 |
|  | Куриный окорочок | 26/19 | 2,09 | 4,05 | 0,02 | 35,07 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,04 | 26,60 | 3,80 | 0,38 |
|  | Картофель | 76,6/60 | 0,24 | 1,20 | 9,78 | 46,20 | 0,07 | 12,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 34,80 | 13,80 | 0,54 |
|  | Горох шлифованный | 16,2/16 | 0,32 | 3,28 | 7,92 | 47,68 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 1,09 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло подсолнечное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 195 | **Каша гречневая отварная с маслом** | 180 | 5,35 | 5,75 | 34,80 | 174,31 | 0,18 | 45,90 | 0,00 | 0,00 | 43,97 | 0,00 | 0,00 | 1,64 |
|  | Крупа гречневая | 54/54 | 0,54 | 3,78 | 39,96 | 179,82 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 4,32 | 81,00 | 27,00 | 0,54 |
|  | Масло сливочное | 3/3 | 1,84 | 0,04 | 0,05 | 16,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Соль пищевая йодированная | 2,16/2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Вода | 324/324 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,58 | 0,01 | 3,24 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 2,77 | 0,06 | 0,08 | 25,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 357 | **Азу куриное** | 100 | 14,26 | 16,70 | 0,82 | 198,17 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 3,17 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
|  | Лук репчатый | 7/5 | 0,01 | 0,07 | 0,41 | 2,05 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,01 | 1,55 | 2,90 | 0,70 | 0,04 |
|  | Филе куриное | 112/89 | 14,24 | 16,55 | 0,00 | 194,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Морковь | 8/6 | 0,01 | 0,08 | 0,41 | 2,10 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
| 493 | **Компот из свежих яблок** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Яблоки | 50/55 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
|  | **Итого за день** |  | **47,76** | **60,47** | **188,22** | **1521,79** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День:** | День 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрастная категория:** | Старшие школьники 12-18 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** |
|  | **Завтрак-школа** |  | **22,26** | **21,44** | **79,69** | **610,72** | **0,38** | **79,34** | **0,00** | **0,85** | **206,08** | **32,50** | **6,50** | **2,83** |
| 302 | **Омлет с зеленым горошком** | 200 | 13,28 | 13,38 | 9,84 | 213,16 | 0,24 | 15,24 | 0,00 | 0,00 | 135,94 | 0,00 | 0,00 | 0,50 |
|  | Горошек зеленый | 45/41,82 | 0,08 | 2,09 | 3,47 | 23,00 | 0,14 | 10,46 | 0,03 | 0,08 | 10,87 | 51,02 | 15,89 | 0,29 |
|  | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 2,31 | 0,05 | 0,06 | 21,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Яйцо | 45/45 | 5,18 | 5,72 | 0,32 | 70,65 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,27 | 24,75 | 86,40 | 5,40 | 1,13 |
|  | Молоко | 75/75 | 2,40 | 2,17 | 3,52 | 45,00 | 0,03 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 93 | **Бутерброды с маслом** | 50 | 7,31 | 3,13 | 20,73 | 161,40 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,00 | 0,51 |
|  | Масло сливочное | 10/10 | 6,15 | 0,13 | 0,17 | 56,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
|  | Батон нарезной | 40/40 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
| 494 | **Чай с лимоном** | 200 | 0,02 | 0,28 | 15,32 | 62,16 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 16,14 | 0,00 | 0,00 | 0,92 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Лимон | 12/10 | 0,01 | 0,09 | 0,30 | 3,40 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 2,20 | 1,20 | 0,06 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 112/10 | **Плоды свежие (апельсин)** | 100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
|  | Апельсин | 143/100 | 0,20 | 0,90 | 8,10 | 43,00 | 0,04 | 60,00 | 0,01 | 0,20 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 |
| 111 | **Батон нарезной** | 50 | 1,45 | 3,75 | 25,70 | 131,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 9,50 | 32,00 | 6,50 | 0,60 |
|  | Батон нарезной | 50/50 | 1,16 | 3,00 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 26,00 | 5,20 | 0,48 |
|  | **Обед-школа** |  | **31,93** | **33,76** | **79,18** | **746,58** | **0,37** | **98,69** | **0,00** | **2,30** | **186,94** | **159,40** | **55,60** | **8,16** |
| 60 | **Салат из свеклы с яблоками** | 100 | 5,40 | 1,20 | 11,30 | 99,00 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 2,30 | 31,00 | 33,00 | 18,00 | 1,60 |
|  | Яблоки | 36/25 | 0,10 | 0,10 | 2,45 | 11,75 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,05 | 4,00 | 2,75 | 2,25 | 0,55 |
|  | Свекла | 86/67 | 0,07 | 1,00 | 5,90 | 28,14 | 0,01 | 6,70 | 0,00 | 0,07 | 24,79 | 28,81 | 14,74 | 0,94 |
|  | Масло сливочное | 5/5 | 3,08 | 0,06 | 0,08 | 28,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,45 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Сахарный песок | 3/3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| 134 | **Рассольник ленинградский** | 250 | 9,40 | 8,55 | 17,63 | 190,42 | 0,15 | 19,05 | 0,00 | 0,00 | 31,13 | 0,00 | 0,00 | 1,63 |
|  | Лук репчатый | 4,8/4 | 0,01 | 0,06 | 0,33 | 1,64 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,01 | 1,24 | 2,32 | 0,56 | 0,03 |
|  | Куриный окорочок | 30/22 | 2,42 | 4,69 | 0,02 | 40,61 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 3,52 | 30,80 | 4,40 | 0,44 |
|  | Крупа перловая | 3,2/3,2 | 0,04 | 0,30 | 2,14 | 10,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 1,22 | 10,34 | 1,28 | 0,06 |
|  | Картофель | 80/60 | 0,24 | 1,20 | 9,78 | 46,20 | 0,07 | 12,00 | 0,00 | 0,06 | 6,00 | 34,80 | 13,80 | 0,54 |
|  | Томат-паста | 4/4 | 0,00 | 0,19 | 0,76 | 3,96 | 0,01 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,09 |
|  | Огурцы соленые | 13,4/12 | 0,01 | 0,10 | 0,20 | 1,56 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 2,76 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
|  | Сметана | 8/8 | 0,80 | 0,22 | 0,31 | 9,52 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
|  | Морковь | 10/8 | 0,01 | 0,10 | 0,55 | 2,80 | 0,01 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 0,06 |
|  | Масло растительное | 4/4 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 35,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 423 | **Капуста тушеная** | 180 | 4,55 | 4,25 | 12,89 | 112,21 | 0,09 | 91,85 | 0,00 | 0,00 | 105,25 | 0,00 | 0,00 | 1,44 |
|  | Лук репчатый | 9,99/9,99 | 0,02 | 0,14 | 0,82 | 4,10 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,02 | 3,10 | 5,79 | 1,40 | 0,08 |
|  | Капуста белокочанная | 253,47/166,67 | 0,17 | 3,00 | 7,83 | 46,67 | 0,05 | 75,00 | 0,01 | 0,17 | 80,00 | 51,67 | 26,67 | 1,00 |
|  | Томат-пюре | 12/12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Масло сливочное | 5,82/5,82 | 3,58 | 0,08 | 0,10 | 32,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,69 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Мука пшеничная | 1,8/1,8 | 0,02 | 0,19 | 1,24 | 6,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
|  | Морковь | 10,83/10,83 | 0,01 | 0,14 | 0,75 | 3,79 | 0,01 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 2,92 | 0,00 | 0,00 | 0,08 |
| 493 | **Чай с сахаром** | 200 | 0,00 | 0,20 | 15,02 | 58,76 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,16 | 0,00 | 0,00 | 0,86 |
|  | Вода | 150/150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 0,01 | 1,50 | 0,00 |
|  | Чай черный | 1/1 | 0,00 | 0,20 | 0,04 | 1,91 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,82 |
|  | Сахарный песок | 15/15 | 0,00 | 0,00 | 14,97 | 56,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,05 |
| 110 | **Хлеб столовый (ржано-пшеничный)** | 100 | 1,20 | 6,60 | 34,00 | 181,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 35,00 | 158,00 | 47,00 | 3,90 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный, столовый | 100/100 | 0,80 | 12,80 | 56,00 | 268,40 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 4,80 | 200,00 | 200,00 | 40,00 | 1,60 |
| 412 | **Мясо отварное (свинина)** | 100 | 1,71 | 16,61 | 11,03 | 122,06 | 0,09 | 2,05 | 0,00 | 0,00 | 24,04 | 0,00 | 0,00 | 1,32 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | **57,07** | **58,94** | **171,35** | **1450,28** | **0,83** | **197,14** | **0,00** | **3,15** | **423,78** | **223,50** | **71,50** | **12,34** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Химический состав за период (всего)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| 1 | Завтрак-школа | | 199,10 | 201,77 | 980,99 | 6536,00 | 2,67 | 345,38 | 0,08 | 7,35 | 3095,32 | 607,50 | 131,50 | 36,80 |
| 2 | Обед-школа | | 278,39 | 361,96 | 1126,28 | 8887,84 | 5,76 | 801,36 | 0,00 | 4,60 | 1760,48 | 1651,00 | 507,00 | 102,24 |
|  | **Итого** | | **477,49** | **563,74** | **2107,27** | **15423,84** | **8,43** | **1146,74** | **0,08** | **11,95** | **4855,80** | **2258,50** | **638,50** | **139,03** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Химический состав за период (в среднем за день)** | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **№ п/п** | **Прием пищи** | | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Энергетическая ценность, ккал** | **В1, мг** | **C, мг** | **A, мг** | **E, мг** | **Ca, мг** | **P, мг** | **Mg, мг** | **Fe, мг** |
| 1 | Завтрак-школа | | 19,91 | 20,18 | 98,10 | 653,60 | 0,27 | 34,54 | 0,01 | 0,74 | 309,53 | 60,75 | 13,15 | 3,68 |
| 2 | Обед-школа | | 27,84 | 36,20 | 112,63 | 888,78 | 0,58 | 80,14 | 0,00 | 0,46 | 176,05 | 165,10 | 50,70 | 10,22 |
|  | **Итого** | | **47,75** | **56,37** | **210,73** | **1542,38** | **0,84** | **114,67** | **0,01** | **1,20** | **485,58** | **225,85** | **63,85** | **13,90** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |