ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D134414C4C91B00F6514E463D052B875
Владелец: Бойко Жанна Геннадьевна
Действителен: с 11.10.2023 до 03.01.2025

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МО ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

СЕЗОН : ВЕСНА

Учебный год

ООО " Тимашевское ПРТ райпо"

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ООО " Тимашевское ПРТ райпо"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000071	Помидоры свежие в нарезке	40	0,44	0,08	1,52	9		0,03	7		116	5,6	8	10,4	0,36			
Я300120	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,3	15,6	2,3	203	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696			
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак	**665**	**21,3**	**21,51**	**73,26**	**575**	**108 800**	**0,23**	**15,25**		**563,963**	**112,984**	**75,088**	**363,69**	**6,811**	**16,5**	**0,2**	**0,0006**
	Обед																	
Я100025	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,67	5,33	6,33	80	15 100	0,03	3,73		285	20	14	43,3333	0,6333	9,1667	0,3667	18,3333
Я200032	Суп картофельный с клецками	250	5,78	4,18	14,25	118	127 750	0,06	4,6		277,5	13	16	45	0,675	12,85	1,1825	
ИН00405	Курица в соусе с томатом"	100	11,33	11,25	3,22	160	20	0,02	1,92			28,3333	13,3333	75	0,8333			
Ф334	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,55	37,13	214	20	0,04	1,08		122,1174	17,8834	31,1891	88,4258	0,7017	0,0021	0,008	0,042
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН112/5	Плоды или ягоды свежие (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10			8	42	28	0,6			
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	**1 000**	**29,43**	**27,64**	**128,82**	**885**	**142 890**	**0,29**	**47,73**		**74,4869**	**11,7467**	**39,4624**	**57,1191**	**5,8858**	**22,0208**	**1,5837**	**18,3839**
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Полдник	**400**	**5,06**	**9,26**	**50,9**	**373**	**40**	**0,16**	**260,88**		**417**	**40**	**22,5**	**27,5**	**5,5**			
	Всего в день		**55,79**	**58,41**	**252,98**	**1 833**	**251 730**	**0,68**	**323,86**		**55,4499**	**64,7307**	**37,0504**	**48,3091**	**18,1968**	**38,5208**	**1,7837**	**18,3845**
	Итого		**55,79**	**58,41**	**252,98**	**1 833**	**251 730**	**0,68**	**323,86**		**55,4499**	**64,7307**	**37,0504**	**48,3091**	**18,1968**	**38,5208**	**1,7837**	**18,3845**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,17**	**28,68**	**55,21**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67		0,03	4,7		132,38	22,322	13,186	39,59	0,573			
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
Я200068	Макароны отварные с овощами"	180	5,64	7,32	31,8	217	365 040	0,08	2,41		159,6	21,6	21,6	60	1,08	25,92	0,36	
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**705**	**21,82**	**24,32**	**83,65**	**650**	**384 600**	**0,27**	**173,25**		**83,3133**	**05,2553**	**141,986**	**377,84**	**6,5613**	**51,9887**	**20,5603**	**0,008**
	Обед																	
ИН00049	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,1	10,2	5,3	117		0,02	14,8			31	12	20	1,2			
Я200034	Суп картофельный с горохом"	250	8,35	5,75	20,35	166	121 500	0,19	5,95		478	33,75	36,25	100,5	1,845	19,95	2,5	
ИН00170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33		0,02				3,02	2,12	9,83	0,166			
К000229	Рыба" тушенная в томате с овощами, (минтай)	100	8,31	9,43	13,84	174		0,01	1,4		70,5998	11	8,6652	15,0162	0,261	0,001		0,0109
Я300077	Картофельное пюре"	180	3,66	6,94	23,74	172	20	0,14	12,24	0,01	749,3197	46,954	33,9062	100,6918	1,2211	0,009	0,001	0,045
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**1 030**	**30,19**	**33,91**	**125,46**	**935**	**121 520**	**0,6**	**82,39**	**0,01**	**75,9195**	**200,724**	**38,7414**	**369,738**	**9,1031**	**19,962**	**2,5013**	**0,0639**
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,3333	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5	
К000386	Кефир 2,5% промышленного производства	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4		292	240	28	180	0,2			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	**400**	**10,27**	**12,13**	**54,8**	**392**	**39 540**	**0,13**	**7,23**		**572,5**	**82,3333**	**70,6667**	**38,6667**	**3,9667**	**27,1667**	**15,5**	
	Всего в день		**62,28**	**70,36**	**263,91**	**1 977**	**545 660**	**1**	**262,87**	**0,01**	**31,7328**	**88,3126**	**51,3941**	**86,2447**	**19,6311**	**99,1174**	**38,5616**	**0,0719**
	Итого		**62,28**	**70,36**	**263,91**	**1 977**	**545 660**	**1**	**262,87**	**0,01**	**31,7328**	**88,3126**	**51,3941**	**86,2447**	**19,6311**	**99,1174**	**38,5616**	**0,0719**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,6**	**32,03**	**53,4**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08			
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	200	10,53	15,16	54	396	80	0,05	0,08		111,3143	71,8476	35,2572	165,2952	1,1048			
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Завтрак	**565**	**17,97**	**19,34**	**103,4**	**663**	**98 150**	**0,16**	**85,14**		**69,3643**	**08,8476**	**69,0572**	**03,6452**	**5,1448**	**0,0011**	**0,0231**	**0,0051**
	Обед																	
К000021	Салат из соленых помидоров с зеленым луком	100	0,83	5,03	1,83	57		0,15	7,08		151,27	33,96	13,92	23,22	0,638			
Б1113	Борщ сибирский"	250	3,49	4,05	14,18	108		0,06	7,14		317,7448	44,325	28,17	81,486	1,436	0,0051	0,0023	0,0229
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696			
К000348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115		0,02	0,6		258	32,32	17,56	21,9	0,48			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
ЛД00129	Печенье	15	1,4	1,5	10,3	62												
	Всего в Обед	**935**	**30,79**	**28,88**	**127,66**	**901**	**10**	**0,51**	**15,06**	**0,01**	**64,9092**	**204,108**	**31,2484**	**09,0156**	**7,3998**	**0,0104**	**0,0103**	**0,0714**
	Полдник																	
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	297	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,9714	0,8286			
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
	Всего в Полдник	**350**	**8,1**	**11,37**	**53,79**	**350**	**2 510**	**0,05**	**1,46**		**35,4857**	**63,8857**	**31,8729**	**33,9714**	**0,9486**	**0,48**	**0,02**	
	Всего в день		**56,86**	**59,59**	**284,85**	**1 914**	**100 670**	**0,72**	**101,66**	**0,01**	**69,7592**	**76,8413**	**32,1785**	**46,6322**	**13,4932**	**0,4915**	**0,0534**	**0,0765**
	Итого		**56,86**	**59,59**	**284,85**	**1 914**	**100 670**	**0,72**	**101,66**	**0,01**	**69,7592**	**76,8413**	**32,1785**	**46,6322**	**13,4932**	**0,4915**	**0,0534**	**0,0765**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11,88**	**28,02**	**59,53**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
ИН00019	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38		0,02	8,46			10,2	9,6	19,2	0,42			
Я200131	Плов из булгура с курицей ;	200	15,29	14,49	30,02	312	183 000	0,13	1,09		388	33	138	260	2,22	44	12,2	82
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Завтрак	**550**	**23,1**	**20,21**	**89,55**	**635**	**185 450**	**0,26**	**10,95**		**501,25**	**70,95**	**171,08**	**357,95**	**4,23**	**44,4811**	**12,2214**	**82,006**
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	100	1,38	13,31	7,48	155	30	0,02	21,86		209,2264	36,783	13,968	33,507	1,269			
Ф086/6	Суп картофельный с крупой пшенной	250	2,18	2,84	14,29	91		0,11	8,25		474,025	24	26,65	66,7	0,9675			
К000255	Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5			
Я300066	Макароны отварные	180	6,72	0,8	34,8	174		0,07	0,02		77,2068	6,84	9,72	42,84	0,936	0,001		0,014
ИН00508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		27	110		0,01	0,5			28	7	19	1,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,37	22,63	108		0,05				9,2	6,44	29,9	0,506			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**1 016**	**30,58**	**29,43**	**133,08**	**940**	**5 810**	**0,56**	**204,08**		**42,3582**	**168,063**	**109,048**	**505,467**	**13,9385**	**0,003**	**0,0003**	**0,022**
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001		0,0015
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34				
	Всего в Полдник	**400**	**13,32**	**9,44**	**53,7**	**367**	**60**	**0,14**	**12,84**		**56,4885**	**04,7602**	**46,6411**	**76,5537**	**1,6934**	**0,0001**		**0,0021**
	Всего в день		**67**	**59,08**	**276,33**	**1 942**	**191 320**	**0,96**	**227,87**		**00,0967**	**43,7732**	**26,7691**	**39,9707**	**19,8619**	**44,4842**	**12,2217**	**82,0301**
	Итого		**67**	**59,08**	**276,33**	**1 942**	**191 320**	**0,96**	**227,87**		**00,0967**	**43,7732**	**26,7691**	**39,9707**	**19,8619**	**44,4842**	**12,2217**	**82,0301**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,8**	**27,38**	**56,92**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000274	Зразы рубленые (говядина);	70/30	9,56	12,4	12,25	199	30	0,05	1,32		177,4	40,29	24	124,29	6,69			
ИН00258	Каша пшенная вязкая.	180	7,85	11,58	33,41	269	70	0,17	1,22			124,2	49,86	188,82	1,314			
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**635**	**22,24**	**24,77**	**91,65**	**681**	**100**	**0,36**	**43,34**		**546,613**	**228,44**	**102,81**	**393,11**	**9,809**	**0,0031**	**0,0017**	**0,0146**
	Обед																	
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62	107 330	0,05	19,17		220	28,3333	16,6667	30	0,8333	15,5	0,3333	
К000096	Рассольник ленинградский	250	3,07	5,25	16,07	124		0,08	6,7		402,135	17,55	23,265	64,485	0,8685	0,004	0,0002	0,0287
Я300124	Биточки из курицы..	100	9,33	6,88	16	169	6 270	0,07	0,62		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	180	3,77	4,79	23,95	154	10	0,07			68,582	28,8763	17,248	119,5954	0,6257			0,0313
К000382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	20	0,06	1,59		216,34	152,22	21,34	124,56	0,478			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		0,07				14	18,8	63,2	1,56			
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Обед	**940**	**29,69**	**28,51**	**128,26**	**899**	**113 630**	**0,46**	**28,08**		**36,3903**	**80,3129**	**68,3197**	**78,3404**	**6,2488**	**32,5707**	**18,7335**	**0,06**
	Полдник																	
ИН00530	Блинчики с джемом	150	11	11,28	52,01	354	60	0,12	4,64			191,8182	31,8182	196,3637	1,1819			
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в Полдник	**350**	**11,4**	**11,68**	**61,81**	**401**	**60**	**0,15**	**14,64**			**07,8182**	**40,8182**	**07,3637**	**3,3819**			
	Всего в день		**63,33**	**64,96**	**281,72**	**1 981**	**113 790**	**0,97**	**86,06**		**83,0033**	**16,5711**	**11,9479**	**78,8141**	**19,4397**	**32,5738**	**18,7352**	**0,0746**
	Итого		**63,33**	**64,96**	**281,72**	**1 981**	**113 790**	**0,97**	**86,06**		**83,0033**	**16,5711**	**11,9479**	**78,8141**	**19,4397**	**32,5738**	**18,7352**	**0,0746**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12,79**	**29,51**	**56,88**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Лш493	Птица* тушенная в сметанном соусе	100	12,4	10,2	2,93	155	2 700	0,05	4,14		70,76	225	41,25	16,24	118,18			
Ф334	Рис отварной с овощами	180	3,98	5,55	37,13	214	20	0,04	1,08		122,1174	17,8834	31,1891	88,4258	0,7017	0,0021	0,008	0,042
К000349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,06		20,8	83					0,498	0,36			0,054			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,02	42		0,04				8,4	11,28	37,92	0,936			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**644**	**21,46**	**16,76**	**98,56**	**635**	**2 720**	**0,2**	**170,22**		**68,5754**	**75,6434**	**98,3191**	**79,5858**	**22,5117**	**0,0054**	**0,0347**	**0,0558**
	Обед																	
Лш045	Салат из квашеной капусты	100	1,3	5	8	84			24,1									
Лш150	Суп с крупой и томатом	250	1,8	4	17	116												
Я300122	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	131	12 800	0,03	11		271	32	19	92	1,4	17	0,9	
Ф331/4	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	180	4,91	4,84	25,77	166	20	0,1			1,2027	0,9979	0,0219	103,6066	1,7281	0,004	0,0076	
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102			1,2		25,75	6,12	1,44	8,217	0,162			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677			
	Всего в Обед	**1 023**	**24,65**	**23,16**	**142,5**	**888**	**12 820**	**0,31**	**46,3**		**45,9527**	**72,1679**	**89,6719**	**32,2636**	**6,1171**	**17,004**	**0,9076**	
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001		0,0015
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07	
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	**380**	**16,86**	**13,55**	**50,55**	**404**	**15 590**	**0,16**	**5,65**		**79,5255**	**18,2602**	**71,5111**	**71,5537**	**4,5834**	**10,5301**	**2,07**	**0,0015**
	Всего в день		**62,97**	**53,47**	**291,61**	**1 927**	**31 130**	**0,67**	**222,17**		**94,0536**	**66,0715**	**59,5021**	**83,4031**	**33,2122**	**27,5395**	**3,0123**	**0,0573**
	Итого		**62,97**	**53,47**	**291,61**	**1 927**	**31 130**	**0,67**	**222,17**		**94,0536**	**66,0715**	**59,5021**	**83,4031**	**33,2122**	**27,5395**	**3,0123**	**0,0573**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,07**	**24,97**	**60,53**													

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67		0,03	4,7		132,38	22,322	13,186	39,59	0,573			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	200	15	10	18,33	223		0,15	9,75		777,0512	34,7881	50,9926	202,2804	2,2215	0,0105	0,0003	0,1417
Я200180	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91	13 290	0,03	0,52		184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**660**	**24,26**	**20,5**	**67,63**	**553**	**13 290**	**0,32**	**179,97**		**17,7312**	**99,8601**	**20,5286**	**22,1204**	**7,4495**	**9,0147**	**1,8251**	**0,1608**
	Обед																	
Лш045	Салат из квашеной капусты"	100	1,3	5	8	84			24,1									
Лш140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120												
Я200120	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210	108 800	0,04	0,45		263	30	21	152	2	16,5	0,2	
Я300244	каша гречневая (вязкая)гарнир	180	3,84	5,04	24,96	161		0,07				32,184	19,188	133,44	0,696			
Я300203	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	15 000					50	2	4	0,1			
ИН00108	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	106		0,05				9	6,3	29,25	0,495			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	**1 005**	**29,24**	**29,16**	**118,52**	**861**	**123 800**	**0,23**	**29,55**		**418**	**150,684**	**74,588**	**382,09**	**6,761**	**16,5**	**0,2**	
	Полдник																	
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	60	6	6	41,1	249												
ИН516/2	Ряженка; промышленного производства	200	5,8	3	8	92	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Полдник	**360**	**12,4**	**9,6**	**63,8**	**408**	**40**	**0,13**	**248,9**		**417**	**264**	**41,5**	**196,5**	**3,5**			
	Всего в день		**65,9**	**59,26**	**249,95**	**1 822**	**137 130**	**0,68**	**458,42**		**52,7312**	**14,5441**	**36,6166**	**00,7104**	**17,7105**	**25,5147**	**2,0251**	**0,1608**
	Итого		**65,9**	**59,26**	**249,95**	**1 822**	**137 130**	**0,68**	**458,42**		**52,7312**	**14,5441**	**36,6166**	**00,7104**	**17,7105**	**25,5147**	**2,0251**	**0,1608**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,47**	**29,27**	**54,87**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000020	Салат из свежих огурцов*	100	0,75	6,02	2,35	67		0,03	4,7		132,38	22,322	13,186	39,59	0,573			
Я200121	Гуляш из говядины"	100	16,88	16,88	3,88	237	32 000	0,03	1,41		321,25	13,75	23,75	166,25	2,5	17,125	0,375	
К000303	Каша вязкая (ячневая)"	180	3,77	4,79	23,95	154	10	0,07			68,582	28,8763	17,248	119,5954	0,6257			0,0313
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,25	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				8,75	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25		11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	**630**	**25,05**	**28,24**	**66,21**	**621**	**32 010**	**0,21**	**8,91**		**613,425**	**92,8983**	**71,434**	**85,1854**	**5,3487**	**17,1261**	**0,3764**	**0,0379**
	Обед																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	100	1,5	5,83	9,67	97	738 000	0,03	3,83		206,6667	23,1667	27,8333	45,8333	0,75	16,6667	0,1667	
Б2204	Солянка домашняя,	250	5,59	15	54,48	326	10	0,05	4,78		331,1555	23,3266	16,8049	80,3358	1,3335	0,0042	0,0001	0,0236
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761
Я200077	Картофельное пюре	180	3,7	7,41	23,73	176	50	0,14	12,24	0,01	749,3197	48,0211	35,0753	104,1638	1,2633	0,009	0,001	0,0451
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
	Всего в Обед	**900**	**30,51**	**33,3**	**133,21**	**906**	**836 120**	**0,42**	**102,65**	**0,02**	**05,0211**	**42,6563**	**23,4814**	**36,5995**	**5,8932**	**16,7133**	**0,2228**	**0,3506**
	Полдник																	
К000410	Ватрушка;	100	12,32	9,29	29	261	60	0,1	0,04		126,5255	70,5602	28,6411	138,5537	1,2934	0,0001		0,0015
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
К000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5		155	19	12	16	2,3			
	Всего в Полдник	**400**	**13,12**	**9,99**	**49,1**	**355**	**60**	**0,15**	**15,04**		**81,5255**	**05,5602**	**49,6411**	**65,5537**	**5,7934**	**0,0001**		**0,0015**
	Всего в день		**68,68**	**71,53**	**248,52**	**1 882**	**868 190**	**0,78**	**126,6**	**0,02**	**99,9716**	**41,1148**	**44,5565**	**87,3386**	**17,0353**	**33,8395**	**0,5992**	**0,39**
	Итого		**68,68**	**71,53**	**248,52**	**1 882**	**868 190**	**0,78**	**126,6**	**0,02**	**99,9716**	**41,1148**	**44,5565**	**87,3386**	**17,0353**	**33,8395**	**0,5992**	**0,39**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,6**	**34,21**	**52,82**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200006	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62	107 330	0,05	19,17		220	28,3333	16,6667	30	0,8333	15,5	0,3333	
ИН00301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	327	400	0,12	0,61			163,0769	24,6153	307,6923	3,0769			
ИН00499	Какао с молоком сгущенным	200	2,2	2,2	22,4	118	10	0,02	0,2			62	23	71	1			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
ИН00109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		0,04				7	9,4	31,6	0,78			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**650**	**24,43**	**35,02**	**61,45**	**660**	**107 740**	**0,29**	**184,98**		**498**	**82,4102**	**86,882**	**70,7923**	**8,2202**	**15,502**	**0,3336**	**0,008**
	Обед																	
Я200004	Помидоры соленые в нарезке,	100	1,17	0,17	3,83	22	133 000	0,07	25		290	13,3333	20	26,6667	0,8333	2	0,3333	
К000097	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114		0,13	12		676,625	30,45	31,4	77,725	1,2			
К000268	Шницель (из говядины)	100	13,91	18,66	10,74	267	20	0,07	0,11	0,01	248,0808	37,76	29,9758	158,452	1,5252	0,0064	0,0099	0,0433
Ф331/2	Каша пшенная вязкая (гарнир)	180	4,8	5,09	29,47	182	20	0,1			101,268	18,774	25,92	121,14	2,043			
ИН00456	Соус красный основной т/п	25	0,33	0,52	2,11	14			0,6		34,0067	2,5806	0,9716	5,6115	0,1231	0,0004		0,0015
ИН00495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	10	0,04	1,3			127	15	93	0,4			
ИН00108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		0,06			145,8	12	8,4	39	0,66	0,0019	0,0396	0,0087
ИН00109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		0,05				10,5	14,1	47,4	1,17			
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**1 045**	**31,39**	**29,61**	**125,96**	**911**	**133 050**	**0,58**	**77,01**	**0,01**	**73,7805**	**87,3979**	**56,7674**	**85,9952**	**8,0546**	**2,0107**	**0,3831**	**0,0615**
	Полдник																	
Я300255	Блинчики с повидлом	100	4,06	8,26	26,4	259	40	0,08	3,38									
ИН00515	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	40	0,08	2,6			240	28	180	0,2			
	Всего в Полдник	**300**	**9,86**	**13,26**	**36**	**365**	**80**	**0,16**	**5,98**			**240**	**28**	**180**	**0,2**			
	Всего в день		**65,68**	**77,89**	**223,41**	**1 936**	**240 870**	**1,03**	**267,97**	**0,01**	**71,7805**	**09,8081**	**71,6494**	**36,7875**	**16,4748**	**17,5127**	**0,7167**	**0,0695**
	Итого		**65,68**	**77,89**	**223,41**	**1 936**	**240 870**	**1,03**	**267,97**	**0,01**	**71,7805**	**09,8081**	**71,6494**	**36,7875**	**16,4748**	**17,5127**	**0,7167**	**0,0695**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,57**	**36,21**	**46,16**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я200023	Маринад овощной с томатом"	100	1,5	5,83	9,67	97	738 000	0,03	3,83		206,6667	23,1667	27,8333	45,8333	0,75	16,6667	0,1667	
К000015	Сыр сычужный твердый (порциями)	10	2,46	3,16		38	30	0,01	0,06		10	93	4,5	65	0,08			
Б1303	Рыба (филе) припущенная"	100	14,1	4,18	0,43	96	20	0,1	1,8	0,01	212,6792	18,6419	21,0679	129,8666	0,4364	0,0321	0,0286	0,2761
Я200077	Картофельное пюре	180	3,7	7,41	23,73	176	50	0,14	12,24	0,01	749,3197	48,0211	35,0753	104,1638	1,2633	0,009	0,001	0,0451
ИН00494	Чай с лимоном (витамин).	200	0,1	0,05	15,2	61			2,8		29,963	14,2	2	4	0,4			0,0006
ИН00108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82		0,03			85,05	7	4,9	22,75	0,38	0,0011	0,0231	0,0051
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	**650**	**26,17**	**21,21**	**74,78**	**593**	**738 100**	**0,36**	**20,73**	**0,02**	**54,9286**	**12,7797**	**07,1265**	**11,1137**	**4,2847**	**16,71**	**0,2208**	**0,3329**
	Обед																	
Лш051	Салат из свеклы с квашенной капустой	100	1,38	13,31	7,48	155	30	0,02	21,86		209,2264	36,783	13,968	33,507	1,269			
Ф088/2	Суп картофельный с домашней лапшой.	250	2,86	3,08	16,83	106		0,11	8,25		483,725	26,725	26,975	70,775	1,0975			
Лш436	Жаркое по-домашнему* из птицы	240	18	12	22	268		0,18	11,7		932,4615	41,7457	61,1911	242,7365	2,6658	0,0126	0,0004	0,1701
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
ИН00108	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	200		0,1				17	11,9	55,25	0,935			
ИН00109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		0,09				17,5	23,5	79	1,95			
К000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10		348	8	42	28	0,6			
	Всего в Обед	**1 025**	**33,7**	**30,17**	**138,83**	**965**	**2 480**	**0,55**	**53,21**		**25,4129**	**57,7537**	**84,9641**	**19,2685**	**8,6373**	**0,4926**	**0,0204**	**0,1701**
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,3333	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5	
Я200178	Какао с молоком	180	4,14	3,96	11,25	96	15 530	0,04	0,61		198	128,7	30,87	117	0,99	10,53	2,07	
ИН112/3	Плоды или ягоды свежие (Персики)	100	0,9	0,1	9,5	45		0,04	10			20	16	34				
	Всего в Полдник	**380**	**9,11**	**10,89**	**57,25**	**386**	**55 030**	**0,11**	**11,44**		**323,5**	**72,0333**	**77,5367**	**93,6667**	**2,4567**	**37,6967**	**17,57**	
	Всего в день		**68,98**	**62,27**	**270,86**	**1 944**	**795 610**	**1,02**	**85,38**	**0,02**	**03,8415**	**42,5667**	**69,6273**	**24,0489**	**15,3787**	**54,8993**	**17,8112**	**0,503**
	Итого		**68,98**	**62,27**	**270,86**	**1 944**	**795 610**	**1,02**	**85,38**	**0,02**	**03,8415**	**42,5667**	**69,6273**	**24,0489**	**15,3787**	**54,8993**	**17,8112**	**0,503**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,19**	**28,83**	**55,73**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
К000071	Огурцы свежие (порционно)	60	0,42	0,06	1,14	7		0,02	2,94		117,6	10,2	8,4	18	0,3			
Я300066	Макароны отварные	180	6,72	0,8	34,8	174		0,07	0,02		77,2068	6,84	9,72	42,84	0,936	0,001		0,014
К000268	Шницель (из говядины)	100	13,91	18,66	10,74	267	20	0,07	0,11	0,01	248,0808	37,76	29,9758	158,452	1,5252	0,0064	0,0099	0,0433
Я300245	Компот из плодов и ягод (зам):	200	0,15	0,15	17,19	71		0,01	26,4		92,6695	6,03	3,24	3,96	0,8325	0,0007	0,0001	0,0028
ИН00108	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59		0,03				5	3,5	16,25	0,275			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
	Всего в Завтрак	**590**	**24,75**	**20,17**	**84,7**	**621**	**20**	**0,25**	**29,47**	**0,01**	**96,8071**	**74,58**	**66,5858**	**279,002**	**4,8437**	**0,0092**	**0,0114**	**0,0661**
	Обед																	
Я300253	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,3	4,87	4,97	68		0,03	7,77			25,9667	14,9667	29	0,7			
К000082	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	104		0,05	10,68		385,3	49,725	26,125	54,6	1,225			
Я300130	Плов из отварной говядины	240	18	18,13	44,87	416	20	0,07	0,86		319,6284	28,7738	52,6009	230,8744	2,6401	0,0071	0,0086	0,086
К000389	Сок фруктовый пакетированный (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10			16	9	11	2,2			
ИН00108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,04			97,2	8	5,6	26	0,44	0,0013	0,0264	0,0058
ИН00109	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,96	66		0,07			93,1	13,3	17,86	60,04	1,482	0,0017	0,0021	0,0091
ЛД00129	Пирожное школьное к чаю (с повидлом)	20	2	2	13,7	83												
	Всего в Обед	**888**	**29,05**	**31,1**	**116,91**	**878**	**20**	**0,29**	**29,31**		**95,2284**	**41,7655**	**26,1526**	**11,5144**	**8,6871**	**0,0101**	**0,0371**	**0,1009**
	Полдник																	
К000188	Запеканка* рисовая с творогом (с маслом)	150	7,9	11,37	40,79	297	60	0,04	0,06		83,4857	53,8857	26,4429	123,9714	0,8286			
Я300223	Кисель из вишни	200	0,2		13	53	2 450	0,01	1,4		52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02	
	Всего в Полдник	**350**	**8,1**	**11,37**	**53,79**	**350**	**2 510**	**0,05**	**1,46**		**35,4857**	**63,8857**	**31,8729**	**33,9714**	**0,9486**	**0,48**	**0,02**	
	Всего в день		**61,9**	**62,64**	**255,4**	**1 849**	**2 550**	**0,59**	**60,24**	**0,01**	**27,5212**	**80,2312**	**24,6113**	**24,4878**	**14,4794**	**0,4993**	**0,0685**	**0,167**
	Итого		**61,9**	**62,64**	**255,4**	**1 849**	**2 550**	**0,59**	**60,24**	**0,01**	**27,5212**	**80,2312**	**24,6113**	**24,4878**	**14,4794**	**0,4993**	**0,0685**	**0,167**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**13,39**	**30,49**	**55,25**													

Сезон: **Весенний**

Категория: **Дети 12 лет и старше**

2-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
Я300143	Шницель из птицы *	100	19,2	4,4	13,47	169	6 270	0,07	0,63		229,3333	29,3333	64	144	1,3333	17,0667	18,4	
Ф148/5	Рагу из овощей* (с соусом томатным)	180	3,6	9,64	15,3	162	20	0,11	13,78		499,3565	61,2	35,1	94,5	1,26	0,0052	0,0002	0,0384
Я300215	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65	98 040	0,01	80		8	11	3	3	0,5			
ИН00108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71		0,03				6	4,2	19,5	0,33			
ИН00109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,53	43		0,05			61,25	8,75	11,75	39,5	0,975	0,0011	0,0014	0,006
К000338	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38		0,06	38		278	35	11	17	0,1	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Завтрак	**635**	**28,13**	**14,98**	**74,76**	**548**	**104 330**	**0,33**	**132,41**		**75,9398**	**51,2833**	**129,05**	**317,5**	**4,4983**	**17,075**	**18,4019**	**0,0524**
	Обед																	
Лш045	Салат из квашеной капусты"	100	1,3	5	8	84			24,1									
Лш142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,81	4,45	13	100												
Я300123	Котлеты из говядины" с соусом(70/30)	100	14,01	12,33	10,8	210	10	0,08	0,24	0,01	237,8944	37,319	26,6104	153,2696	2,0398	0,0053	0,008	0,0485
Ф331/3	Каша перловая вязкая (гарнир)	180	3,62	4,99	25,63	162	30	0,03			67,86	16,074	15,354	125,802	0,7038			
Б1590	Кисель из плодов или ягод свежих (зам)	200	0,1		25,37	102			1,2		25,75	6,12	1,44	8,217	0,162			
ИН00108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118		0,06				10	7	32,5	0,55			
ИН00109	Хлеб ржаной	43	2,84	0,52	14,36	75		0,08				15,05	20,21	67,94	1,677			
К000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10	47		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
	Всего в Обед	**1 023**	**27,88**	**28,09**	**131,76**	**898**	**40**	**0,28**	**190,54**	**0,01**	**09,5044**	**100,563**	**79,6144**	**98,7286**	**7,3326**	**0,0073**	**0,0083**	**0,0565**
	Полдник																	
Я300239	Булочка маковая	100	4,07	6,83	36,5	245	39 500	0,03	0,83		125,5	123,3333	30,6667	142,6667	1,4667	27,1667	15,5	
ИН516/1	Кефир (промышленного производства)	200	5,8	5	8	100	40	0,08	1,4			240	28	180	0,2			
001	Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	0,6	0,6	14,7	67		0,05	247,5		417	24	13,5	16,5	3,3			
	Всего в Полдник	**400**	**10,47**	**12,43**	**59,2**	**412**	**39 540**	**0,16**	**249,73**		**542,5**	**87,3333**	**72,1667**	**39,1667**	**4,9667**	**27,1667**	**15,5**	
	Всего в день		**66,48**	**55,5**	**265,72**	**1 858**	**143 910**	**0,77**	**572,68**	**0,01**	**27,9442**	**39,1796**	**80,8311**	**55,3953**	**16,7976**	**44,249**	**33,9102**	**0,1089**
	Итого		**66,48**	**55,5**	**265,72**	**1 858**	**143 910**	**0,77**	**572,68**	**0,01**	**27,9442**	**39,1796**	**80,8311**	**55,3953**	**16,7976**	**44,249**	**33,9102**	**0,1089**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14,31**	**26,88**	**57,21**													