

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тыловайская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тыловайская СОШ»

Н.Л. Коробова
Н.Л. Коробова

«*02*» *сентября* 20*14* г.

Рацион питания детей от 12 до 18 лет,
получающих завтрак и обед

сезон: осень - зима

Пояснительная записка

Организатор питания: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гыловайская средняя общеобразовательная школа»

Составитель рациона питания: Управление образования и архивов Администрации муниципального образования «Муниципальный округ Дебёсский район Удмуртской Республики»

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 8.00-16.00

Кратность питания: 2

Возраст: 12-18 лет

Сезонность: осень-зима

Витаминизация: _____

Микронутриенты: _____

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
У119	Каша "Дружба" вязкая	200/5	6,77	8,82	40,59	265	0,16	1,29	0,04	128,41	183,51	46,60	1,00	
У5	Масло сливочное порциями	20	0,04	16,60	0,20	154	0,00	0,00	0,08	4,80	6,00	0,10	0,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50	
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33	
У248	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	575	14,91	29,17	109,04	788	0,36	11,94	20,14	227,11	404,51	134,20	4,47	
ОБЕД														
У13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	85	0,03	0,00	0,22	46,70	30,30	13,64	0,59	
М132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,30	6,50	20,40	156	0,14	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98	
У209	Каша гречневая вязкая	180	5,49	5,99	24,62	175	0,13	0,00	0,72	15,62	117,18	67,90	2,25	
У65	Бифштекс рубленый "Школьный"	100	20,90	15,90	5,80	249	0,09	0,00	0,00	12,70	243,80	29,98	3,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	975	39,73	34,49	130,74	993	0,67	16,70	0,96	139,18	747,23	217,77	13,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,64	63,66	239,78	1781	1,03	28,64	21,10	366,29	1151,74	351,97	17,53	

Сезон: осень-зима **Неделя: первая, третья**

Возрастная категория: 12 лет и старше **День: вторник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
У125	Каша манная молочная жидкая	250/5	7,40	10,71	36,98	267	0,10	1,75	0,05	170,17	155,24	26,03	0,49			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,00	5,60	29,80	186	0,06	1,20	0,02	248,00	91,00	30,00	0,10			
У248	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	615	17,48	17,25	106,40	644	0,35	12,95	5,07	459,97	415,64	111,23	5,79			
ОБЕД																
П3	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40			
У47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	0,31	18,10	0,35	51,90	183,60	34,10	2,70			
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40			
У81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247	0,11	0,00	0,07	17,10	157,60	24,70	1,67			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70			
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	34,66	32,10	144,16	1006	0,96	54,56	0,57	302,14	749,61	221,90	12,60			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,14	49,35	250,56	1650	1,31	67,51	5,64	762,11	1165,25	333,13	18,39			

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20		
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00		
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04		
У248	Фрукт свежий (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	575	25,78	34,14	56,72	643	0,33	61,04	8,40	228,38	509,56	85,81	6,54		
ОБЕД															
У37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119	0,03	6,60	0,04	18,70	154,00	28,00	1,50		
У41	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,29	6,28	10,21	109	0,06	12,95	0,02	52,41	48,89	21,39	0,75		
У97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13	0,00	0,13	16,38	60,30	10,18	1,04		
У63	Гуляш	100/50	13,90	6,50	4,00	132	0,23	6,20	0,35	28,50	337,90	40,40	4,99		
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70		
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	990	36,32	29,16	140,71	981	0,73	37,63	0,54	168,75	877,69	182,94	14,11		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,10	63,30	197,43	1624	1,06	98,67	8,94	397,13	1387,25	268,75	20,65		

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
У128	Каша пшеничная молочная жидкая	250/5	8,50	11,25	41,50	253	0,03	0,45	0,13	192,75	60,38	53,00	2,48
У6	Сыр порциями российский	20	0,93	1,18	0,00	14	0,00	0,06	0,01	40,00	21,76	1,88	0,02
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У248	Фрукт свежий (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	635	20,51	18,47	124,82	697	0,27	11,81	20,17	389,15	384,74	164,72	6,81
ОБЕД													
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60	0,05	12,40	0,51	19,10	35,10	15,70	0,71
У65	Суп картофельный с клецками	250	11,85	11,35	59,88	391	0,13	1,85	1,25	112,50	169,13	22,15	2,03
У104	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	4,50	41,76	223	0,04	0,72	0,18	25,20	73,80	46,80	0,72
У88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	6,80	6,80	136	0,03	2,39	0,09	54,40	230,20	1,71	179,30
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,08	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	34,49	28,25	154,85	1005	0,39	20,26	2,11	242,05	655,41	131,80	186,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,00	46,72	279,67	1702	0,66	32,07	22,28	631,20	1040,15	296,52	193,33

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Углеводы				В1	С	А	Са	P	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы									
ЗАВТРАК														
У129	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200/5	6,14	9,51	26,34	210	0,00	1,37	0,04	146,03	198,88	49,28	1,23	
У130	Яйцо варёное	40	5,00	4,60	0,28	63	0,02	0,00	0,14	22,00	74,00	21,60	1,08	
У148	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00	
У248	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33	
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	595	18,92	17,75	89,14	617	0,22	7,02	2,20	277,23	502,28	136,08	7,94	
ОБЕД														
ПЗ	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,83	23	0,03	25,00	0,00	14,00	0,00	20,00	0,90	
У44	Агурчи шьд со сметаной	250/10	8,20	9,50	16,80	173	0,09	26,45	0,56	50,70	76,90	22,60	0,94	
У209	Каша пшённая вязкая	200	5,58	6,68	31,92	210	17,33	0,00	0,00	14,52	0,00	39,87	1,20	
У188	Тфтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83	
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	
У251	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	86	0,04	1,55	0,54	9,18	1,08	2,54	0,27	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	34,02	30,02	141,86	959	17,77	54,22	1,10	152,60	352,78	185,27	9,84	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,94	47,77	231,00	1576	17,99	61,24	3,30	429,83	855,06	321,35	17,78	

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: суббота

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
У130	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	2,81	10,45	26,74	219	0,02	1,75	0,05	13,67	181,36	38,71	0,50			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71			
У248	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	615	12,79	16,39	98,86	600	0,25	13,05	5,08	178,07	466,96	115,55	6,41			
ОБЕД																
У28	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	67	0,03	4,69	0,00	21,85	40,02	13,30	0,57			
У46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120	0,20	22,60	0,39	32,00	137,10	30,20	2,10			
У176	Жаркое по-домашнему	280	24,92	13,72	30,24	317	0,22	12,88	0,00	44,80	263,20	61,60	3,92			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70			
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	37,75	23,43	136,27	886	0,74	40,85	0,41	162,61	733,8	208,45	13,02			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,54	39,82	235,13	1486	0,99	53,90	5,49	340,68	1200,76	324,00	19,43			

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
У127	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,04	12,83	33,47	273	0,22	1,3	0,2	130,20	47,34	179,74	6,95			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33			
У248	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	565	14,82	16,47	95,99	617	0,42	6,93	2,18	239,40	276,74	244,94	12,58			
ОБЕД																
П3	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40			
У47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167	0,31	18,10	0,35	51,90	183,60	34,10	2,70			
У97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13	0,00	0,13	16,38	60,30	10,18	1,04			
У191	Голубцы "Уралочка"	100	8,80	5,65	12,60	137	0,07	0,00	0,01	18,00	151,00	28,00	1,60			
У141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70	0,00	0,31	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70			
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1015	32,64	24,73	154,72	981	0,82	23,41	0,49	143,65	677,70	173,68	11,53			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,46	41,20	250,71	1598	1,24	30,34	2,67	383,05	954,44	418,62	24,11			

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
У121	Каша гречневая на молоке (вязкая)	250/5	7,65	11,99	39,53	306	0,29	2,15	0,05	20,98	304,59	123,28	3,48
У3	Бутерброд с сыром	50	2,87	7,03	14,27	134	0,09	0,04	0,04	42,57	93,11	23,39	1,46
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
У248	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	0,04	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	665	16,40	19,76	106,92	687	0,58	65,09	8,17	131,40	588,88	211,11	9,15
ОБЕД													
У13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	85	0,03	0,00	0,22	46,70	30,30	13,64	0,59
У60	Уха с взбитым яйцом	250	13,50	2,88	10,00	132	0,18	18,70	0,09	49,20	260,00	49,30	1,73
У200	Плов из птицы	280	28,63	26,25	47,59	541	0,08	1,34	64,00	60,13	265,73	63,34	2,92
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,08	0,00	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35
У251	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	86	0,04	1,55	0,54	9,18	1,08	2,54	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	47,79	34,77	116,79	979	0,47	21,59	64,85	188,01	694,51	169,02	8,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,19	54,53	223,71	1666	1,05	86,68	73,02	319,41	1283,39	380,13	17,51

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181	0,08	0,75	0,04	148,00	125,00	20,00	0,50	
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00	
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71	
У248	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610	18,28	12,57	106,87	611	0,32	12,05	20,1	304,4	427,6	129,84	4,81	
ОБЕД														
У2	Салат из свежих помидоров	100	1,10	5,00	4,70	63	0,06	20,80	0,90	16,70	31,10	17,80	0,84	
У39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,30	7,20	13,40	127	0,10	24,90	0,39	48,20	95,00	24,13	1,65	
У92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,40	
У84	Рыба, тушённая с овощами в томате	100/35	16,3	10,6	1,90	168	0,14	0,50	1,00	17,17	166,70	24,15	0,47	
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70	
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	975	32,66	32,10	128,96	936	0,81	77,66	2,44	303,71	701,21	208,18	10,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,94	44,67	235,83	1547	1,13	89,71	22,51	608,11	1128,81	338,02	15,60	

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	1,41	0,04	136,80	124,80	20,93	0,39		
У5	Масло сливочное порциями	20	0,04	16,60	0,20	154	0,00	0,08	4,80	6,00	0,10	0,04		
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00		
М685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04		
У248	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	12,37	26,25	95,75	667	11,41	20,12	175,66	325,2	109,23	4,07		
ОБЕД														
У3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60	12,40	0,51	19,10	35,10	15,70	0,71		
М132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,30	6,50	20,40	156	16,70	0,02	18,30	73,15	25,85	0,98		
У209	Каша пшеничная вязкая	180	4,79	5,09	29,47	184	0,24	0,00	6,78	124,20	0,40	1,74		
У181	Котлеты	100	16,50	24,20	14,32	344	0,34	0,01	43,04	151,00	55,78	2,80		
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	72	0,08	0,00	12,90	79,20	23,10	1,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70		
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60	0,00	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	930	32,09	41,72	122,90	1002	32,34	0,62	127,97	588,83	160,27	11,34		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,46	67,97	218,65	1669	43,75	20,74	303,63	914,03	269,50	15,41		

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																
У112	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398	0,13	1,04	0,40	168,32	320,16	26,61	3,20			
	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	120	0,14	0,00	0,00	21,50	132,00	38,50	2,50			
У148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153	0,02	0,65	0,02	64,40	55,00	7,00	0,33			
У248	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	0,02	5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	2,30			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	27,00	36,95	61,35	718	0,31	6,69	2,42	273,22	523,16	84,11	8,33			
ОБЕД																
У30	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	122	0,04	14,45	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68			
М124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,29	6,28	10,21	109	0,06	12,95	0,02	52,41	48,89	21,39	0,75			
У97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	265	0,13	0,00	0,13	16,38	60,30	10,18	1,04			
У188	Тефтели (2 вариант)	100/50	10,36	12,30	13,40	197	0,00	1,22	0,00	18,60	0,00	19,86	0,83			
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,30	63	0,06	0,00	0,00	9,90	58,20	17,10	1,35			
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09	0,00	22,68	86	0,00	11,88	0,00	7,16	1,80	2,57	0,13			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	27,00	36,73	139,11	986	0,45	40,50	0,36	157,35	360,39	130,93	11,92			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,00	73,68	200,46	1704	0,76	47,19	2,78	430,57	883,55	215,04	20,25			

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: суббота

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценности	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
У68	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	6,53	23,55	181	0,08	0,75	0,04	148,00	125,00	20,00	0,50
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00
У149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	0,04	1,30	0,03	122,60	116,20	21,64	0,71
У248	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	0,04	10,00	20,00	8,00	28,00	42,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	610	18,28	12,57	106,87	611	0,32	12,05	20,07	304,40	427,60	129,84	4,81

ОБЕД

ПЗ	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14	0,03	5,00	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
У63	Пуштыё шыд	250	5,75	4,00	19,60	108	0,08	12,00	0,18	24,65	60,75	17,10	0,86
У209	Каша рисовая вязкая	200	3,42	5,56	35,42	206	0,04	0,00	0,00	20,00	86,00	24,00	0,40
У202	Котлеты рубленные из птицы	100	15,80	16,43	16,83	279	0,09	0,84	59,60	25,06	229,20	26,84	1,48
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,54	29,82	144	0,16	0,00	0,00	25,80	158,40	46,20	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	126	0,12	0,00	0,00	19,80	116,40	34,20	2,70
У251	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,14	0,14	21,49	86	0,04	1,55	0,54	9,18	1,08	2,54	0,27
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	950	34,95	27,43	151,16	963	0,56	19,39	60,32	135,99	651,83	171,88	7,93

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

			53,23	40,00	258,03	1574	0,88	31,44	80,39	440,39	1079,43	301,72	12,74
--	--	--	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

Итого за весь период

			641,64	632,67	2820,96	19577	29,08	671,14	268,86	5412,40	13043,86	3818,75	392,73
--	--	--	--------	--------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	----------	---------	--------

Среднее значение за период

			53,47	52,72	235,08	1631	2,42	55,93	22,41	451,03	1086,99	318,23	32,73
--	--	--	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	---------	--------	-------