

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	Итого за завтрак:	520	23.3	25.2	65.6	579	229	0.26	1.44	1.54	466.1	83.2	501.7	4.34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0.752	0.088	3.185	12.600	0.022	4.000	0.000	0.010	20.240	36.540	12.180	0.522
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78	1.7	0.05	3	1.6	13	14	37	0.65
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	35.752	27.088	120.185	859.6	30.952	4.7	24.7	7.28	90.24	333.54	520.18	11.312
	Итого за день:	1570	59.852	53.088	205.385	1526.6	259.952	5.02	40.14	9.22	588.54	434.74	1043.88	20.072

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2.2	2.6	16.7	98	13	0.02	0.3	0.06	92	10	66	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	40	18.9	87.4	680	117.1	0.22	1.3	2.48	424.9	146	545.1	4.37
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1.095	0.198	3.782	24.348	0.060	24.857	0.000	0.000	15.887	26.250	20.002	0.912
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
376	Рагу из птицы	250	26	24	19.9	399	85	0.2	10.4	0.9	45	59	286	3.25
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0	0.01	0.2	0.4	20.1	14.4	19.2	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	820	40.795	34.198	82.982	805.348	97.16	25.167	15.6	2.68	123.987	212.65	488.202	7.592
	Итого за день:	1520	81.595	53.898	189.982	1573.348	214.26	25.447	30.9	5.56	581.087	376.65	1055.3	16.382

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	26.2	48.6	49.1	736	504.1	0.15	1.3	3.01	289.3	134.3	443.1	5.82
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0	0.02	10	0.1	20	11	18	0.48
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1.5	3.5	5.6	60	0	0.03	6	1.9	29	19	39	0.88
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
419	Соус томатный	20	0.2	0.7	0.9	10	4	0.002	0.2	0.04	1.4	1.1	3	0.06
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	870	30.3	34.8	79	754	97.27	0.822	48.5	7.2	401.4	190.1	1861	7.35
	Итого за день:	1570	57.3	84.2	147.7	1578	601.37	1.032	63.8	10.61	722.9	342.4	2326.1	17.59

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7.2	8.5	29.1	222	43	0.17	1.5	0.5	158	56	207	1.25
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	510	19.6	15.2	72.1	503	152.6	0.26	1.8	1.9	258.1	158.5	375.9	5.07
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0.752	0.088	3.185	12.600	0.022	4.000	0.000	0.010	20.240	36.540	12.180	0.522
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	870	36.552	31.088	112.285	866.6	122.122	4.303	10.62	14.65	138.24	185.54	364.08	9.052
	Итого за день:	1580	56.952	47.088	203.985	1457.6	274.722	4.623	26.42	16.95	428.54	362.04	761.98	18.542

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	37.82	16.3	90	659	104.1	0.203	0.15	2.4	334.1	137.2	480.7	4.66
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1.095	0.198	3.782	24.348	0.060	24.857	0.000	0.000	15.887	26.250	20.002	0.912
127	Суп гороховый	200	5.9	2.6	12.6	98	14	0.21	0.4	0.2	34	28	73	2.1
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13.8	1.2	3	78	11	0.07	2	1.3	51	25	142.9	0.52
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	31.395	11.498	111.782	677.348	57.16	25.237	5.7	3.2	153.387	204.15	390.902	6.752
	Итого за день:	1550	70.015	28.598	221.382	1424.348	161.26	25.5	19.85	6	519.687	359.35	893.602	15.832

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	39	0.09	1.3	0.14	130	31	140	0.44
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0	0.1	0	0.8	12	23	82	1.54
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
	Итого за завтрак:	520	23.3	25.2	65.6	579	229	0.26	1.44	1.54	466.1	83.2	501.7	4.34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
360	Капуста тушеная	180	4.195	3.422	16.272	134.039	0.070	40.080	0.000	0.000	111.947	84.188	46.040	1.518
319	Шницель натуральный рубленый	100	17.3	21	9.9	298	57	0.17	0	0.5	36	23	1666	2.99
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	855	32.1	32.82	94.97	823.039	76.3	40.72	28.4	6.2	214.947	236.188	1864	8.248
	Итого за день:	1575	56.2	58.82	180.2	1490.039	305.3	41.04	43.84	8.14	713.247	337.388	2387.7	17.01

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	200	7.5	6.6	36.3	235	39	0.14	1.7	0.8	139	38	194	1.89
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	520	28.9	27.6	78.4	679	248.1	0.24	2.54	2.21	581.3	167.3	580.1	5.62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0.752	0.088	3.185	12.600	0.022	4.000	0.000	0.010	20.240	36.540	12.180	0.522
104	Щи из свежей капусты	200	1.2	4	3.04	49	0	0.03	7	1.9	40	13	29	0.51
328	Жаркое по-домашнему	250	23.5	17.9	32.3	384	30	0.23	19	0.8	39	68	261	4.2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	820	31.152	22.788	93.725	694.6	30.252	4.6	46.1	6.26	118.24	204.54	348.18	7.172
	Итого за день:	1540	60.852	51.188	191.725	1461.6	278.352	4.9	62.64	8.87	731.74	389.84	950.28	17.212

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	200	30.1	11	41	381	89	0.16	0.4	1.2	292	49	419	2.04
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	9.5	0.02	0.3	0	59.1	10.5	45.9	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	37.52	13.1	103.2	678	98.6	0.223	0.85	2.4	374.1	148.5	513.9	5.25
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1.095	0.198	3.782	24.348	0.060	24.857	0.000	0.000	15.887	26.250	20.002	0.912
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7.9	47	301	29	0.25	0	0.7	20	168	252	5.6
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	33.195	17.498	105.782	709.348	58.16	25.287	8.9	5.12	121.787	337.25	527.102	10.662
	Итого за день:	1550	71.515	31.398	228.582	1475.348	156.76	25.57	23.75	7.92	528.087	503.75	1063	20.332

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	47	0.08	0.9	0.3	163	21	137	0.51
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	100	0.03	0	0.2	22	5	77	1.01
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	535	16.8	30.7	60.3	583	250.1	0.14	0.9	2	214.1	117.2	275.7	4.31
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
376	Рагу из птицы	250	26	24	19.9	399	85	0.2	10.4	0.9	45	59	286	3.25
509	Напиток витаминизированный "Золотой шар"	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	825	36.6	32.6	80.4	761	104.27	0.8	43.9	7.63	356	205	440	6.55
	Итого за день:	1560	54.2	64.1	160.3	1432	354.37	1	58.8	10.03	602.3	340.2	737.7	15.28

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	205	17.2	26.2	4.3	320	382	0.09	0.6	1.5	154	25	298	3.2
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	500	23.2	45.8	44.8	682	485.1	0.12	1.6	3.02	185.9	117	361.1	6.04
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/2	Свежие огурцы порционно	100	0.752	0.088	3.185	12.600	0.022	4.000	0.000	0.010	20.240	36.540	12.180	0.522
122	Суп с рыбными консервами	200	7.4	9.1	8	144	12	0.06	5	0.18	24	26	117	0.8
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0.06	1.6	1.42	18	28	173	2.6
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	850	35.652	32.188	77.985	741.6	48.122	4.32	14.9	3.19	141.24	214.54	451.18	9.662
	Итого за день:	1550	59.652	78.788	142.385	1511.6	533.222	4.5	30.5	6.61	359.34	349.54	834.28	20.122

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	104	0.16	0	1.2	306	44	424	1.5
86	Джем	30	0.12	0	19.5	79	0	0.003	0.15	0	4	2	3	0.4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	19	0.03	0.7	0.01	111.3	22.3	91.1	0.65
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	510	48.22	31.8	91.3	848	213.1	0.233	0.99	2.41	730.3	170.3	736.1	4.62
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
10/5	Свежие помидоры порционно	100	1.095	0.198	3.782	24.348	0.060	24.857	0.000	0.000	15.887	26.250	20.002	0.912
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
487	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	14.2	60	0	0.02	3.3	0.1	13.5	5.9	8	1.16
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	820	24.395	15.298	88.482	592.348	19.16	25.017	9.6	4	102.387	177.15	232.002	6.062
	Итого за день:	1530	73.415	47.898	199.382	1528.348	232.26	25.31	24.59	6.81	864.887	365.45	990.102	15.102

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
270	Омлет с рисовой кашей	255	20	27.6	21	416	406	0.14	0.4	1.6	144	36	344	3.5
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	26	47.2	61.5	778	509.1	0.17	1.4	3.12	175.9	128	407.1	6.34
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Итого за второй завтрак:	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0	0.07	5.7	1.9	13	20	49	0.69
360	Капуста тушеная	180	4.195	3.422	16.272	134.039	0.070	40.080	0.000	0.000	111.947	84.188	46.040	1.518
372	Биточки из птицы	100	20	18	10.7	284	73	0.1	0.9	1.3	49	24	183	1.81
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	0	1	0.02	7.9	5	9.1	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82	0	0.04	0	0.4	7	5	23	0.4
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за обед:	855	35.295	30.222	83.972	767.039	92.17	40.37	9.6	4.67	219.847	239.188	390.14	7.468
	Итого за день:	1605	62.095	78.222	165.072	1633.039	601.27	40.6	25	8.19	427.947	385.188	819.24	18.228