Согласовано:
Управление Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Свердловской области
Территориальный отдел в городе Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском районах
Коробейникова М.Ю._____
М.П. _____

Утверждаю:
директор МКОУ «Сызгинская ООШ»
Сабирова Н.А._____
«___»_____2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ С 12 И СТАРШЕ

Меню составлено на основании Сборника технических нормативов для питания детей в школьных организациях. Методические рекомендации и технические документы. Екатеринбург, 2011 в соответствии с требованиями СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального среднего профессионального образования»

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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
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
	Итого за завтрак:	550	23.6	25.4	75.9	629	153.5	0.37	2.34	1.8	566.1	123.5	581.9	4.5
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
118	Суп крестьянский с крупой	250	2.4	5	9	89	0	0.08	4.4	2.5	29	25	64	0.9
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	6	35.5	222	38	0.07	0	10	14	9	54	1.26
339	Котлеты из говядины	100	17.6	12.3	15	243	4	0.16	0	1.4	53	26	173	2.8
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1125	34.5	26.6	127.5	885	51.1	0.462	25.41	15.76	183.9	186.5	402.9	13.059
Итого за день:		1675	58.1	52	203.4	1514	204.6	0.832	27.75	17.56	750	310	984.8	17.559

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
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:	570	20.51	19.7	77.85	566.09	188.1	0.17	1.91	1.7	358.29	129.6	368	3.82
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
95.433	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	255	2	5.1	7.2	83	5	0.041	7.51	2.42	40	24.4	51.6	1.109
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
298	Рыба, тушенная	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.13	0.3	20.1	2.35	0	0	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1130	29.4	23.3	138.1	872	96.23	0.634	45.83	8.36	185.2	212.4	434.5	8.909
Итого за день:		1700	49.91	43	215.95	1438.09	284.33	0.804	47.74	10.06	543.49	342	802.5	12.729

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
236	Каша рисовая молочная	250	6.54	11.7	40.17	293	52	0.08	1.6	0.21	160.1	36.3	157.5	36.301
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
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	22.84	28.1	81.97	674	161.1	0.15	2.44	1.42	580.4	160.6	466.6	39.021
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	100	1.5	3.6	8.5	72	0	0.02	7.4	1.3	28	21	41	1.21
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
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
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1120	36.6	36.3	113.3	926	122.2	0.433	30.62	6.82	219.3	212.4	452.1	11.91
Итого за день:		1670	59.44	64.4	195.27	1600	283.3	0.583	33.06	8.24	799.7	373	918.7	50.931

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9.4	8.3	45.8	294	49	0.18	2.1	1	174	48	243	2.36
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
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.03	8	4	16	0.5
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	570	20.7	18.5	95	627	178.6	0.25	2.5	2.03	275.1	149.5	404.9	6.28
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
104	Щи из свежей капусты	250	1.5	5	3.8	61	0	0.04	9	2.4	50	16	36	0.64
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
263	Макаронник с мясом	250	30.3	26	32.6	486	54	0.16	0.41	2.3	50	40	314	5.04
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1075	39.1	33.4	113.3	903	59.23	0.631	47.02	8.77	173	175.14	450.9	12.559
Итого за день:		1645	59.8	51.9	208.3	1530	237.83	0.881	49.52	10.8	448.1	324.64	855.8	18.839

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0.11	1.6	0.17	163	39	175	0.55
63	Бутерброд с сыром	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	22.51	25.2	78.55	623.09	148.1	0.17	2.45	1.37	584.29	153.6	474	2.75
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
95.4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2	5.1	7.2	83	5	0.041	7.51	2.42	40	24.4	51.6	1.109
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1125	34.7	33.3	138.2	987	121.1	0.324	26.13	6.26	207.1	214.9	459	10.629
Итого за день:		1675	57.21	58.5	216.75	1610.09	269.2	0.494	28.58	7.63	791.39	368.5	933	13.379

День: 6 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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	250	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	10	13	14	215	90	0.04	0.14	0.4	297	20	195	0.53
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	4.2	7.7	0.82
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	550	34.7	46.3	42.7	725	568.1	0.15	0.84	3.1	507.1	137.2	598.7	6.89
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	100	1.5	3.6	8.5	72	0	0.02	7.4	1.3	28	21	41	1.21
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28.5	19.6	21	375	33	0.25	14	1.4	37	55	278	4.3
501	Сок промышленного производства	200	1	0.2	20.2	86	0	0.02	4	0.2	14	8	14	2.8
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1070	40.4	29.1	112.8	873	35.2	0.45	43.2	6.5	146.2	207	447	15.48
Итого за день:		1620	75.1	75.4	155.5	1598	603.3	0.6	44.04	9.6	653.3	344.2	1045.7	22.37

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.3	8.1	24.6	200	59	0.1	1.1	0.4	204	26	171	0.64
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
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:	535	17.3	19.4	62.1	491	198	0.18	1.9	0.91	345.3	57.3	355.1	2.8
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0	0.05	6.3	1.9	29	23	49	1.16
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.6	39.2	251	24	0.21	0	0.6	17	140	210	4.7
339	Котлеты из говядины	90	15.8	11.1	13.5	219	3.6	0.14	0	1.26	47.7	23.4	155.7	2.52
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
509	Напиток с витаминами, кальцием, магнием пребиотиком	200	0	0	17	70	0.17	0.42	28	3.28	250	20	0	0
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1035	34.2	24.6	131.8	886	36.87	0.952	52.01	8.8	418.1	327	518.6	15.319
Итого за день:		1570	51.5	44	193.9	1377	234.87	1.132	53.91	9.71	763.4	384.3	873.7	18.119

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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
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
	Итого за завтрак:	550	23.6	25.4	75.9	629	153.5	0.37	2.34	1.8	566.1	123.5	581.9	4.5
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	14	110	0	0.09	7.1	2.4	16	25	61	0.86
408	Соус сметанный	20	0.3	1.9	0.5	20	11	0.003	0.02	0.04	9	1	5.9	0.03
298	Рыба, тушенная	100	13	4.4	3.3	102	29	0.07	2.2	1.3	46	31	151	0.65
385	Рис отварной	180	4.6	6.5	47	263	32	0.04	0	0.4	20	32	101	0.12
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1125	30.6	23.4	141	888	91.1	0.393	25.52	6.39	181.3	227.4	463.1	9.35
Итого за день:		1675	54.2	48.8	216.9	1517	244.6	0.763	27.86	8.19	747.4	350.9	1045	13.85

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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	250	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	545	30.71	54.9	51.95	819.09	590.1	0.16	1.41	3.4	329.29	130.6	508	6.1
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
53	Икра свекольная	100	1.5	3.6	8.5	72	0	0.02	7.4	1.3	28	21	41	1.21
118	Суп крестьянский с крупой	200	1.9	4	7	71	0	0.06	3.5	2	23	20	51	0.72
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0	0.01	0.02	4	0.4	2.6	0.009
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28.5	19.6	21	375	33	0.25	14	1.4	37	55	278	4.3
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1025	38.8	29.7	101.7	828	38.1	0.45	42.21	6.42	156.7	207.3	448.6	13.759
Итого за день:		1570	69.51	84.6	153.65	1647.09	628.2	0.61	43.62	9.82	485.99	337.9	956.6	19.859

День: 10 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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0.11	1.6	0.17	163	39	175	0.55
63	Бутерброд с сыром, с маслом	65	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:	550	22.3	25.4	76.8	620	158.1	0.18	2.44	1.38	583.3	163.3	484.1	3.27
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие помидоры порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	4.1	12.3	98	2.1	0.06	3.8	2	16	18	46	0.81
375	Плов из отварной птицы	250	15.4	10.3	31	279	19	0.05	0	0.8	25	35	109	0.89
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1070	25.5	16.1	120	725	21.33	0.54	41.4	6.85	110	172.1	253.3	8.57
Итого за день:		1620	47.8	41.5	196.8	1345	179.43	0.72	43.84	8.23	693.3	335.4	737.4	11.84

День: 11 **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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10.6	36.4	278	54	0.21	1.9	0.6	198	70	259	1.56
72	Бутерброд с джемом	45	1.6	3.8	23.4	134	20	0.02	0.1	0.3	8	4	16	0.5
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
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	570	20.3	20.8	85.6	611	183.6	0.28	2.3	1.9	299.1	171.5	420.9	5.48
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.000	0.030	3.500	0.100	17.800	14.100	30.300	0.510
95.4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2	5.1	7.2	83	5	0.041	7.51	2.42	40	24.4	51.6	1.109
377	Пюре картофельное	180	4.8	7	10.4	126	36	0.14	4.3	0.18	46	29	89	1
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
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1125	34.6	33.9	95.7	826	125.1	0.434	33.53	5.74	226.5	203.4	435.8	11.979
Итого за день:		1695	54.9	54.7	181.3	1437	308.7	0.714	35.83	7.64	525.6	374.9	856.7	17.459

День: 12 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		A	B_1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный	250	21.5	32.7	5.4	400	478	0.11	0.7	1.9	193	31	373	4
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	103	0.03	0	0.7	12	5	31	0.43
465	Кофейный напиток с молоком	200	3.51	2.7	15.55	97.09	9	0.02	0.71	0	112.29	12.6	81	0.13
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.54
	Итого за завтрак:	545	30.71	54.9	51.95	819.09	590.1	0.16	1.41	3.4	329.29	130.6	508	6.1
	Второй завтрак													
	Итого за второй завтрак:	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3.8	5.3	67	19	0.08	2	0.25	19	19	57	0.64
104	Щи из свежей капусты	250	1.5	5	3.8	61	0	0.04	9	2.4	50	16	36	0.64
433	Сметана	5	0.1	0.7	0.2	8	5	0.001	0.01	0.02	4	0.04	2.6	0.009
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28.5	19.6	21	375	33	0.25	14	1.4	37	55	278	4.3
82	Фрукты свежие	200	0.8	0.8	19.6	88	0	0.06	14	0.4	32.2	18	22	4.42
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:	1080	40.6	30.9	101.3	839	57.1	0.491	43.01	5.87	175.2	203.04	455.6	14.749
Итого за день:		1625	71.31	85.8	153.25	1658.09	647.2	0.651	44.42	9.27	504.49	333.64	963.6	20.849