СОГЛАСОВАННО:

_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03C0 7EBA 00EB AD5D 824F 234A 0163 79ED 1D

ОУ : Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени полководца А. В. Суворова города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район

ИНН: 2349010558, ***ОГРН:*** 2112370049537

353563, РФ, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Спортивная, д.6

Директор: **Дубровина Мария Сергеевна**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Здоровое питание"
_____ А.Б.Семенов

Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов (с 12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Славянского района

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущеным молоком	150/50	24,40	26,95	49,12	449,40	54 - 1т	0,09	0,32	51,09	0,79	377,50	49,00	400,50	0,96
День 1	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	9,34	39,09	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,58	8,20	11,00	1,45
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	35	0,00	0,00	27,79	33,60	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	1,16	0,00	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (яблоко)**	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		**570**	**26,89**	**27,69**	**105,94**	**609,09**		**2,17**	**0,37**	**56,89**	**11,83**	**409,59**	**80,01**	**463,10**	**5,92**
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	250	2,02	2,55	15,86	119,19	138-04	0,08	0,06	133,10	6,60	18,51	21,98	55,50	0,81
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	238,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		**836**	**25,47**	**20,15**	**104,46**	**815,62**		**0,51**	**0,39**	**293,50**	**42,28**	**150,50**	**121,80**	**452,89**	**7,60**
Неделя 1	Салат из моркови с зеленым горошком	80	1,48	6,28	4,93	58,61	61-13	0,05	0,04	905,60	3,52	24,35	23,44	43,71	0,57
День 2	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11	54-5м	0,06	0,08	5,98	0,59	27,57	60,80	136,80	1,30
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	150	5,59	4,91	34,09	203,45	243-13	0,12	0,04	18,41	0,00	27,27	29,05	134,05	2,30
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого за завтрак		**585**	**26,91**	**25,92**	**94,63**	**613,81**		**0,33**	**0,23**	**999,99**	**4,43**	**122,94**	**147,94**	**401,81**	**6,11**
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,04	5,97	10,30	103,18	135-04	0,06	0,05	129,94	8,52	28,28	19,53	50,07	0,70
	Омлет с сыром	200	16,40	24,67	4,00	421,33	309-13	0,09	0,61	296,00	0,49	478,67	34,67	444,00	2,97
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (груша)**	110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		**916**	**32,20**	**40,68**	**87,59**	**955,04**		**0,38**	**0,99**	**475,28**	**19,68**	**786,80**	**139,52**	**801,25**	**9,66**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
Неделя 1	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,50	44-13	0,02	0,02	1,76	22,35	71,09	13,01	26,33	0,65
День 3	Котлета мясо-картоф. по-хлыновски	90	12,13	13,48	13,87	247,95	454-04	0,19	0,19	35,43	1,92	30,57	23,92	181,08	3,87
Завтрак	Рис припущенный	150	3,49	3,68	35,44	188,52	415-13	0,03	0,03	13,50	0,00	10,94	23,69	71,48	0,50
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
Итого за завтрак		**555**	**20,53**	**21,79**	**91,09**	**692,01**		**0,29**	**0,27**	**50,69**	**28,27**	**133,60**	**73,52**	**315,64**	**8,21**
Обед	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,11	3,73	18,04	126,41	139-04	0,18	0,06	170,64	4,66	37,65	34,33	96,23	1,78
	Капуста тушенная с мясом	200	15,41	21,91	13,20	366,07	54-10м	0,01	0,19	103,00	28,91	84,00	48,00	233,00	3,67
	Чай с молоком	200	5,02	3,63	13,86	107,73	495-13	0,03	0,21	22,08	1,20	179,80	28,33	139,70	1,57
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (банан)**	110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Итого за обед		**906**	**35,56**	**40,43**	**109,76**	**945,78**		**0,43**	**0,71**	**367,12**	**47,33**	**365,70**	**194,09**	**677,34**	**10,80**
Неделя 1	Икра морковная	80	1,60	5,60	8,00	90,67	54-12 З	0,04	0,04	746,70	4,31	24,00	30,67	49,33	0,87
День 4	Печень по строгановски	60/40	13,06	10,27	7,66	241,07	431-04	0,20	1,59	4499,19	12,58	27,24	19,35	261,62	5,59
Завтрак	Картофельное пюре	120	2,54	3,40	15,82	104,53	520-04	0,10	0,09	15,82	8,18	33,59	22,56	68,32	0,85
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		**560**	**21,81**	**20,05**	**69,70**	**607,71**		**0,44**	**1,76**	**5263,29**	**28,19**	**110,58**	**93,93**	**447,62**	**9,69**
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,38	2,67	1,49	51,92	17-04	0,00	0,00	1,46	1,33	12,17	6,98	15,26	0,30
	Борщ со сметаной	250/5	1,88	3,90	7,31	97,47	109-04	0,02	0,04	149,74	8,77	44,53	21,48	45,80	1,04
	Биточки из говядины	90	14,13	15,46	13,88	247,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	Каша ячневая вязкая	180	4,33	4,51	26,87	165,73	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,87	19,93	137,16	0,77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандарин)**	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		**981**	**28,18**	**27,59**	**116,52**	**865,81**		**0,35**	**0,27**	**193,27**	**52,38**	**231,07**	**106,98**	**455,41**	**6,40**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Котлета рыбная	90	8,26	6,31	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
День 5	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
Завтрак	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (яблоко)**	100	0,40	0,40	8,90	40,30	112-13	0,03	0,02	5,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за завтрак		**600**	**21,61**	**19,37**	**87,92**	**633,29**		**0,34**	**0,44**	**419,01**	**23,66**	**340,80**	**122,55**	**469,06**	**6,25**
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	2,71	3,70	73,20	61-13	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
	Суп с клецками	250/50	2,99	6,14	12,32	122,17	155,548-04	0,05	0,10	167,72	0,80	46,76	11,50	67,40	0,80
	Плов из птицы	225	17,23	17,90	38,42	324,55	492-04	0,10	0,10	179,44	2,30	25,08	109,15	242,01	2,07
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		**871**	**34,01**	**32,68**	**111,74**	**843,70**		**0,38**	**0,53**	**1052,85**	**6,78**	**330,44**	**204,15**	**615,57**	**6,42**
Неделя 2	Кукуруза консервированная	60	1,20	0,20	6,10	34,80	29-16	0,00	0,06	2,00	2,88	1,80	7,80	27,60	0,18
День 6	Омлет с зеленым горошком	200	14,03	20,00	7,07	300,67	302-13	0,08	0,48	244,00	0,40	132,00	20,40	243,60	2,80
Завтрак	Кисель плодово-ягодный витаминизиро	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	1,20			
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (груша)**	100	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		**620**	**19,94**	**21,08**	**73,59**	**597,71**		**0,59**	**0,95**	**248,12**	**28,28**	**169,75**	**56,85**	**349,45**	**6,64**
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,08	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,35	4,90	16,20	142,80	132-04	0,07	0,06	142,19	7,10	28,67	23,63	64,62	0,86
	Оладьи из печени	120	21,78	7,50	14,56	211,07	468-04	0,28	2,11	6038,34	15,84	18,85	21,32	341,47	7,44
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Кондитерское изделие (мармелад)*	45	0,00	0,00	35,73	43,20	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	1,49	0,00	0,14
Итого за обед		**921**	**35,81**	**21,18**	**146,29**	**824,98**		**0,74**	**2,45**	**6381,81**	**176,26**	**220,61**	**109,06**	**646,37**	**14,21**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	100	1,00	3,38	5,75	90,75	50-13	0,01	0,03	0,85	2,85	23,75	13,75	27,50	0,88
День 7	Фрикадельки из кур	75	9,70	8,50	5,70	149,00	410-13	0,04	0,08	0,05	0,60	31,00	12,00	75,00	0,90
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	5,04	4,56	30,62	153,02	516-04	0,06	0,03	17,16	0,00	11,20	6,72	38,26	0,67
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,30	0,60	19,80	85,40	109-13	0,10	0,06	0,00	0,00	17,50	23,50	79,00	1,96
Итого за завтрак		**600**	**21,70**	**17,52**	**99,29**	**652,21**		**0,26**	**0,22**	**18,06**	**7,45**	**104,45**	**68,87**	**256,51**	**7,59**
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	24,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	8,55	5,99	12,93	190,84	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со сгущенным молоко	180/40	25,95	35,04	37,01	402,04	358-04	0,11	0,46	64,08	0,76	394,78	54,10	476,00	1,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (мандарин)**	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		**951**	**42,86**	**42,18**	**129,81**	**952,72**		**0,38**	**0,65**	**1130,96**	**47,15**	**537,13**	**145,24**	**713,37**	**5,45**
Неделя 2	Салат из моркови	80	1,00	4,97	5,19	69,73	7-13	0,05	0,05	1504,00	3,76	20,05	28,41	41,93	0,53
День 8	Рыба запеченная	80	11,06	7,25	3,08	161,34	245-16	0,14	1,21	17,00	0,32	20,80	24,17	159,21	0,54
Завтрак	Картофель отварной	140	2,66	4,25	19,78	130,66	426-13	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		**560**	**25,53**	**22,15**	**73,61**	**631,56**		**0,46**	**1,66**	**1567,27**	**15,34**	**316,33**	**139,43**	**532,79**	**4,66**
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	81,50	44-13	0,02	0,02	1,32	16,76	53,32	9,76	19,75	0,49
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,81	121,16	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,54	57,93	0,80
	Биточек из кур	90	13,63	13,31	12,12	152,04	54-23м-22	0,06	0,07	5,66	0,56	26,40	57,60	129,60	1,23
	Соус белый основной	20	0,54	0,08	0,88	32,50	54-2 соус	0,00	0,00	2,90	0,13	1,64	0,46	1,90	0,06
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	510-04	0,11	0,05	17,21	0,00	23,99	25,56	118,08	2,03
	Чай с лимоном	200	0,40	0,00	15,30	62,40	494-13	0,00	0,01	0,00	0,60	14,24	6,40	4,80	1,11
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (яблоко)**	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		**996**	**29,96**	**27,60**	**124,01**	**853,74**		**0,40**	**0,31**	**195,34**	**29,65**	**184,54**	**143,14**	**433,54**	**10,09**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	30	5,30	8,85	0,00	107,49	100-13	0,02	0,09	78,00	0,21	264,00	10,50	150,00	0,30
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	105-13	0,00	0,00	27,00	0,00	2,12	0,00	2,61	0,02
День 9	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	6,03	7,13	31,63	217,88	311-04	0,08	0,24	41,25	0,95	205,00	43,75	210,00	0,66
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	9,34	39,09	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,58	8,20	11,00	1,45
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
Итого за завтрак		**565**	**18,10**	**24,52**	**77,11**	**605,25**		**2,22**	**0,43**	**149,55**	**1,33**	**514,65**	**92,50**	**464,81**	**4,13**
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-11з-22	0,03	0,03	733,00	3,63	14,00	16,00	22,00	0,67
	Суп крестьянский с крупой	250	1,61	3,35	9,78	75,91	134-04	0,04	0,04	134,49	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
Обед	Котлеты из говядины	90	14,13	15,46	13,88	227,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	Макароны отварные	180	6,48	5,87	39,37	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (груша)**	110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		**976**	**35,28**	**36,62**	**133,82**	**897,69**		**0,39**	**0,54**	**920,06**	**18,54**	**348,72**	**129,97**	**538,24**	**9,32**
Неделя 2	Огурец соленый	40	0,23	0,00	0,67	4,00	ТТК	0,03	0,03	162,00	5,03	26,67	21,56	46,67	0,93
День 10	Жаркое по-домашнему	200	15,48	18,70	17,20	318,00	436-04	0,13	0,19	27,30	9,53	26,00	45,00	231,00	3,43
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,86	85,85	639-04	0,00	0,00	12,00	0,11	39,54	1,66	3,48	0,09
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	7,00	4,90	22,75	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	9,90	42,70	109-13	0,05	0,03	0,00	0,00	8,75	11,75	39,50	0,98
	Фрукты свежие (банан)**	100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		**600**	**21,92**	**24,28**	**85,85**	**627,09**		**0,29**	**0,29**	**201,30**	**24,67**	**115,96**	**128,87**	**371,40**	**6,41**
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	72,60	50-13	0,01	0,02	0,68	2,28	19,00	11,00	22,00	0,70
	Щи из свежей капусты с картофелем и смета	250/5	2,09	3,97	8,44	98,42	124-04	0,04	0,04	150,07	12,65	35,28	20,74	42,93	0,77
	Рыба запеченная в омлете	100	12,24	9,69	6,26	271,63	337-13	0,15	0,21	57,72	32,05	40,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		**851**	**25,83**	**22,04**	**93,30**	**816,00**		**0,51**	**0,53**	**288,25**	**177,20**	**239,00**	**112,16**	**497,47**	**8,00**

Примечание: *- допускается выдача иных кондитерских изделий;
**- допускается выдача иных фруктов.

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак	завтрак %								
1	26,89	27,69	105,94	609,09	22	2,17	0,37	56,89	11,83	409,59	80,01	463,10	5,92
2	26,91	25,92	94,63	613,81	23	0,33	0,23	999,99	4,43	122,94	147,94	401,81	6,11
3	20,53	21,79	91,09	692,01	25	0,29	0,27	50,69	28,27	133,60	73,52	315,64	8,21
4	21,81	20,05	69,70	607,71	22	0,44	1,76	5263,29	28,19	110,58	93,93	447,62	9,69
5	21,61	19,37	87,92	633,29	23	0,34	0,44	419,01	23,66	340,80	122,55	469,06	6,25
6	19,94	21,08	73,59	597,71	22	0,59	0,95	248,12	28,28	169,75	56,85	349,45	6,64
7	21,70	17,52	99,29	652,21	24	0,26	0,22	18,06	7,45	104,45	68,87	256,51	7,59
8	25,53	22,15	73,61	631,56	23	0,46	1,66	1567,27	15,34	316,33	139,43	532,79	4,66
9	18,10	24,52	77,11	605,25	22	2,22	0,43	149,55	1,33	514,65	92,50	464,81	4,13
10	21,92	24,28	85,85	627,09	23	0,29	0,29	201,30	24,67	115,96	128,87	371,40	6,41
за 10 дней	224,94	224,36	858,73	6269,73	231	7,38	6,61	8974,17	173,45	2338,65	1004,47	4072,19	65,61
среднее	22,49	22,44	85,87	626,97	23	0,74	0,66	897,42	17,35	233,87	100,45	407,22	6,56
по СанПиН	90	92	383	2720	20-25	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед	обед %								
1	25,47	20,15	104,46	815,62	30	0,51	0,39	293,50	42,28	150,50	121,80	452,89	7,60
2	32,20	40,68	87,59	955,04	35	0,38	0,99	475,28	19,68	786,80	139,52	801,25	9,66
3	35,56	40,43	109,76	945,78	35	0,43	0,71	367,12	47,33	365,70	194,09	677,34	10,80
4	28,18	27,59	116,52	865,81	32	0,35	0,27	193,27	52,38	231,07	106,98	455,41	6,40
5	34,01	32,68	111,74	843,70	31	0,38	0,53	1052,85	6,78	330,44	204,15	615,57	6,42
6	35,81	21,18	146,29	824,98	30	0,74	2,45	6381,81	176,26	220,61	109,06	646,37	14,21
7	42,86	42,18	129,81	952,72	35	0,38	0,65	1130,96	47,15	537,13	145,24	713,37	5,45
8	29,96	27,60	124,01	853,74	31	0,40	0,31	195,34	29,65	184,54	143,14	433,54	10,09
9	35,28	36,62	133,82	897,69	33	0,39	0,54	920,06	18,54	348,72	129,97	538,24	9,32
10	25,83	22,04	93,30	816,00	30	0,51	0,53	288,25	177,20	239,00	112,16	497,47	8,00
за 10 дней	325,13	311,16	1157,30	8771,06	322	4,47	7,35	11298,44	617,25	3394,51	1406,10	5831,45	87,96
среднее	32,51	31,12	115,73	877,11	32	0,45	0,74	1129,84	61,73	339,45	140,61	583,14	8,80
по СанПиН	90	92	383	2720	30-35	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрака и обеда с 12 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	52,36	47,84	210,40	1424,71	52,38	2,61	0,67	313,56	52,53	443,97	172,91	775,21	11,86
2	59,11	66,60	182,22	1568,85	57,68	0,60	1,03	1151,84	20,20	760,18	255,89	1011,78	13,57
3	56,09	62,21	200,85	1637,79	60,21	0,65	0,65	321,34	65,60	292,69	212,78	707,99	15,45
4	49,99	47,64	186,22	1473,52	54,17	0,65	1,46	3741,38	73,82	299,27	171,89	742,92	13,03
5	55,62	52,05	199,66	1476,99	54,30	0,59	0,88	1387,71	29,61	640,92	269,62	917,12	10,83
6	55,75	42,26	219,88	1422,69	52,30	1,17	2,76	5184,41	199,67	366,89	150,26	839,52	17,78
7	64,56	59,70	229,10	1604,93	59,00	0,50	0,71	1143,47	55,38	559,32	184,85	832,69	11,38
8	55,49	49,75	197,62	1485,30	54,61	0,72	1,66	1347,06	43,18	469,72	242,10	835,70	12,41
9	53,38	61,14	210,93	1502,94	55,26	2,54	0,85	1004,78	18,01	720,56	194,59	866,08	11,71
10	47,75	46,32	179,15	1443,09	53,05	0,70	0,73	409,85	195,69	316,66	211,25	756,86	12,45
за 10 дней	550,07	535,52	2016,03	15040,79	552,97	10,72	11,40	16005,40	753,69	4870,17	2066,14	8285,87	130,47
среднее	55,01	53,55	201,60	1504,08	55,30	1,07	1,14	1600,54	75,37	487,02	206,61	828,59	13,05
по СанПиН	90	92	383	2720	50-60	1,4	1,6	900	70	1200	300	1200	18