

## **МАОУ Любохонская СОШ имени А.А.Головачева**

### **Примерный вариант меню для питания школьников возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше, страдающих сахарным диабетом.**

Меню разработано на основе:

-Методических рекомендаций МР 2.4.0162-19 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях);

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г.,

-Сборника рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного, 2011г.

Справочника «Химический состав продуктов» под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна, 2017г.,

**2023-2024 учебный год**

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 711 лет</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>			<b>24,29</b>	<b>21,50</b>	<b>39,78</b>	<b>457,60</b>	<b>0,23</b>	<b>28,05</b>	<b>0,20</b>	<b>0,55</b>	<b>99,80</b>	<b>320,35</b>	<b>65,00</b>	<b>4,74</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	109,25	200,10	66,50	2,85
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/5	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	74,60	36,40	1,00
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	1,10	0,03	1,80	24,40	244,00	36,60	0,70
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>28,91</b>	<b>23,25</b>	<b>64,24</b>	<b>564,00</b>	<b>0,62</b>	<b>87,70</b>	<b>2,36</b>	<b>2,53</b>	<b>259,65</b>	<b>633,90</b>	<b>176,90</b>	<b>7,84</b>
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08

<b>ИТОГО</b>		<b>29,28</b>	<b>25,32</b>	<b>51,63</b>	<b>557,20</b>	<b>0,27</b>	<b>32,88</b>	<b>0,23</b>	<b>0,92</b>	<b>120,20</b>	<b>402,88</b>	<b>82,80</b>	<b>5,98</b>	
<b>Обед 12 лет и старше</b>														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350/8	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	102,40	49,60	1,30
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	120	24,50	7,80	0,00	168,00	0,20	1,30	0,04	2,20	29,20	292,00	43,80	0,90
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>34,38</b>	<b>26,92</b>	<b>71,73</b>	<b>647,00</b>	<b>0,65</b>	<b>104,60</b>	<b>2,37</b>	<b>3,13</b>	<b>339,75</b>	<b>800,94</b>	<b>227,70</b>	<b>9,68</b>	

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	75	12,10	3,00	5,90	100,00	1,60	0,60	26,20	0,10	111,20	184,60	25,20	0,03
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Мандарин свежий	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
<b>ИТОГО</b>		<b>23,04</b>	<b>12,56</b>	<b>53,90</b>	<b>432,40</b>	<b>1,89</b>	<b>36,30</b>	<b>26,41</b>	<b>1,38</b>	<b>340,10</b>	<b>442,30</b>	<b>94,10</b>	<b>3,33</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	91,10	38,20	2,10
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	105	21,00	18,10	0,00	246,00	0,10	2,90	0,40	0,00	13,60	237,30	32,30	1,70
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,17	2,60	0,01	3,70	81,80	57,40	28,80	1,10
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>33,79</b>	<b>32,86</b>	<b>73,98</b>	<b>734,00</b>	<b>0,64</b>	<b>23,50</b>	<b>0,63</b>	<b>4,23</b>	<b>174,40</b>	<b>474,10</b>	<b>131,10</b>	<b>6,79</b>	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>														
6.1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
5.4б	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Мандарин свежий	80	0,64	0,16	6,00	30,40	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
ПР	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>ИТОГО</b>		<b>26,14</b>	<b>13,56</b>	<b>65,00</b>	<b>499,40</b>	<b>2,11</b>	<b>36,40</b>	<b>29,91</b>	<b>1,60</b>	<b>378,30</b>	<b>303,60</b>	<b>313,10</b>	<b>3,55</b>	
<b>Обед 12 лет и старше</b>														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	21,00	9,80	0,35
1.16	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,50	33,60	219,00	0,30	18,80	0,02	0,10	56,00	126,70	53,30	2,80
2.1	Пюре из отварного мяса в бульоне	115	24,20	20,80	0,00	283,00	0,20	3,10	0,40	0,00	15,10	36,90	271,30	1,90
7.7а	Капуста белокочанная тушёная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,18	4,20	0,01	3,70	95,50	67,40	33,80	1,20
11.6а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>39,96</b>	<b>39,67</b>	<b>85,07</b>	<b>857,00</b>	<b>0,75</b>	<b>31,30</b>	<b>0,63</b>	<b>4,23</b>	<b>206,80</b>	<b>322,30</b>	<b>391,60</b>	<b>7,84</b>	

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 711 лет</b>														
8.10а	Салат из белокочанной капусты и моркови	65	1,50	8,40	4,10	97,00	0,20	210,90	0,00	0,00	242,90	179,50	98,50	3,30
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	85	12,20	1,40	5,80	86,00	0,10	0,70	0,02	0,70	23,20	160,20	24,10	0,90
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80

11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>		<b>17,77</b>	<b>14,20</b>	<b>44,18</b>	<b>359,20</b>	<b>0,43</b>	<b>221,60</b>	<b>2,35</b>	<b>1,35</b>	<b>317,50</b>	<b>434,70</b>	<b>159,30</b>	<b>6,94</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/5	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,90
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	255,20	53,90	1,80
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>23,37</b>	<b>24,00</b>	<b>92,44</b>	<b>686,40</b>	<b>0,45</b>	<b>49,25</b>	<b>0,70</b>	<b>1,13</b>	<b>159,10</b>	<b>379,95</b>	<b>139,20</b>	<b>5,29</b>	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>														
8.10a	Салат из белокочанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	207,10	113,70	3,80
3.4	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	14,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	191,20	28,80	1,00
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>22,16</b>	<b>15,49</b>	<b>55,76</b>	<b>432,40</b>	<b>0,47</b>	<b>254,80</b>	<b>2,36</b>	<b>2,09</b>	<b>369,50</b>	<b>524,90</b>	<b>191,10</b>	<b>8,28</b>	
<b>Обед 12 лет и старше</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350/8	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	73,90	39,90	1,20
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	317,90	67,30	2,20
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22

ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>28,47</b>	<b>27,73</b>	<b>105,71</b>	<b>794,80</b>	<b>0,55</b>	<b>60,68</b>	<b>0,73</b>	<b>1,16</b>	<b>199,30</b>	<b>489,78</b>	<b>140,50</b>	<b>6,09</b>

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак 7-11 лет**

8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.4	Гуляш из отварного мяса (говядина)	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>			<b>23,09</b>	<b>21,50</b>	<b>46,18</b>	<b>476,20</b>	<b>0,33</b>	<b>93,80</b>	<b>1,10</b>	<b>0,65</b>	<b>181,20</b>	<b>428,30</b>	<b>130,50</b>	<b>5,24</b>

**Обед 7-11 лет**

8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,10	5,00	69,00	0,11	57,00	0,00	0,00	216,90	245,80	125,40	8,00
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
7.15	Пюре картофельное с морковью	180	3,50	5,60	27,50	175,00	0,80	26,40	3,50	0,60	34,80	88,90	41,60	1,60
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>26,93</b>	<b>32,60</b>	<b>69,44</b>	<b>685,00</b>	<b>1,06</b>	<b>103,70</b>	<b>3,50</b>	<b>1,03</b>	<b>333,90</b>	<b>632,70</b>	<b>224,60</b>	<b>14,19</b>

**Завтрак 12 лет и старше**

8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	21,00	9,80	0,35
2.4	Гуляш из отварного мяса (говядина)	55/75	17,20	19,00	4,30	255,00	0,20	13,80	0,90	0,00	30,60	223,70	29,90	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15

11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>26,78</b>	<b>23,59</b>	<b>57,46</b>	<b>553,40</b>	<b>0,50</b>	<b>95,32</b>	<b>1,20</b>	<b>1,04</b>	<b>209,63</b>	<b>503,15</b>	<b>156,35</b>	<b>6,33</b>	
<b>О бед 12 лет и старше</b>														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,99	5,10	5,80	73,00	0,13	66,50	0,00	0,00	253,10	286,80	146,30	9,30
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	350/8	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	52,20	25,50	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
7.15	Пюре картофельное с морковью	200	4,10	6,60	32,40	204,00	0,90	30,70	4,60	0,80	40,60	48,60	103,80	1,80
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>31,36</b>	<b>37,30</b>	<b>80,14</b>	<b>784,00</b>	<b>1,28</b>	<b>122,80</b>	<b>4,60</b>	<b>1,23</b>	<b>398,50</b>	<b>698,30</b>	<b>320,80</b>	<b>16,39</b>	

-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	105	12,80	15,80	0,00	193,00	0,20	14,00	0,20	0,00	215,10	381,70	34,60	20,00
7.4	Овощи в молочном соусе	170	4,40	5,30	16,90	135,00	0,23	0,80	0,05	0,30	115,90	130,30	43,50	1,00
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
<b>ИТОГО</b>			<b>19,59</b>	<b>22,00</b>	<b>38,33</b>	<b>437,35</b>	<b>0,50</b>	<b>45,35</b>	<b>0,45</b>	<b>1,10</b>	<b>371,40</b>	<b>571,60</b>	<b>114,65</b>	<b>25,79</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>														
1.11в	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	146,00	23,50	0,40
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,10	14,90	7,80	226,00	0,10	0,50	0,02	0,04	28,50	15,70	153,70	0,30
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>28,67</b>	<b>25,60</b>	<b>84,64</b>	<b>682,00</b>	<b>0,37</b>	<b>5,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,49</b>	<b>284,40</b>	<b>320,60</b>	<b>212,20</b>	<b>3,29</b>
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	115	14,60	17,60	0,00	217,00	0,20	14,00	0,20	0,00	219,00	423,00	66,60	38,60
7.4	Овощи в молочном соусе	220	5,70	6,00	21,90	165,00	0,23	0,97	0,06	0,40	149,50	166,90	56,00	1,30
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08



338	Яблоко свежее	125	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
-----	---------------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	------

<b>ИТОГО</b>		<b>24,08</b>	<b>24,72</b>	<b>50,48</b>	<b>527,95</b>	<b>0,54</b>	<b>48,05</b>	<b>0,49</b>	<b>1,57</b>	<b>414,50</b>	<b>672,53</b>	<b>169,25</b>	<b>45,33</b>	
<b>О бед 12 лет и старше</b>														
1.11в	Суп молочный с крупой	300	3,70	3,80	14,80	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	177,70	28,70	0,50
2.6	Биточки мясные паровые	105	16,30	15,90	8,70	244,00	0,10	0,60	0,02	0,04	31,00	17,40	166,40	0,40
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>30,27</b>	<b>26,30</b>	<b>86,44</b>	<b>754,00</b>	<b>0,37</b>	<b>5,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,50</b>	<b>325,40</b>	<b>364,00</b>	<b>232,30</b>	<b>3,59</b>	

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
4.3	Омлет с сыром запечённый	120	17,20	19,80	2,40	260,00	0,08	1,20	2,40	0,06	264,60	305,00	24,60	2,60
11.11а	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>		<b>20,09</b>	<b>21,60</b>	<b>12,58</b>	<b>320,20</b>	<b>0,13</b>	<b>4,80</b>	<b>2,41</b>	<b>0,41</b>	<b>336,60</b>	<b>380,10</b>	<b>44,90</b>	<b>4,04</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	5,10	5,00	69,00	0,11	57,00	0,00	0,00	216,90	245,80	125,40	8,00
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	250/5	1,70	4,20	8,30	79,00	0,20	19,20	0,00	0,00	84,90	29,40	54,00	0,90
2.4	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30

-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>26,73</b>	<b>31,20</b>	<b>82,64</b>	<b>712,00</b>	<b>0,66</b>	<b>90,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,73</b>	<b>487,90</b>	<b>750,30</b>	<b>320,30</b>	<b>14,49</b>	

**Зав трак 12 лет и старше**

8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
4.3	Омлет с сыром запечённый	140	20,00	23,20	2,80	302,00	0,10	1,20	2,80	0,06	302,00	352,00	28,40	3,00
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>24,18</b>	<b>25,19</b>	<b>19,76</b>	<b>396,40</b>	<b>0,19</b>	<b>4,80</b>	<b>2,81</b>	<b>0,75</b>	<b>378,20</b>	<b>447,50</b>	<b>56,80</b>	<b>4,98</b>	

**О бед 12 лет и старше**

8.7	Салат из свеклы с растительным маслом	70	0,99	5,10	5,80	73,00	0,13	66,50	0,00	0,00	253,10	286,80	146,30	9,30
1.2	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350/8	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	73,90	39,90	1,20
2.4	Гуляш из отварного мяса	55/75	17,20	19,00	4,30	255,00	0,20	13,80	0,90	0,00	30,60	223,70	29,90	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15
11.6a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	29,70	14,60	0,50
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>30,26</b>	<b>32,20</b>	<b>91,14</b>	<b>767,00</b>	<b>0,91</b>	<b>108,02</b>	<b>1,10</b>	<b>0,78</b>	<b>580,43</b>	<b>890,25</b>	<b>344,85</b>	<b>16,64</b>	

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак 711 лет**

8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	131,10	240,12	79,80	3,42
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	100	20,50	6,50	0,00	140,00	0,20	1,10	0,03	1,80	24,40	244,00	36,60	0,70
7.4	Овощи в молочном соусе	170	4,40	5,30	16,90	135,00	0,23	0,80	0,05	0,30	115,90	130,30	43,50	1,00
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПП	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>			<b>26,55</b>	<b>20,05</b>	<b>24,88</b>	<b>386,20</b>	<b>0,63</b>	<b>61,80</b>	<b>0,08</b>	<b>2,45</b>	<b>283,40</b>	<b>644,52</b>	<b>173,20</b>	<b>6,56</b>

**Обед 7-11 лет**

8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.16	Суп картофельный с горохом	250	6,10	3,90	24,10	156,00	0,30	13,50	0,02	0,10	40,50	91,10	38,20	2,10
2.4	Гуляш из отварного мяса	50/70	15,70	17,70	4,00	237,00	0,10	12,50	0,80	0,00	28,00	202,90	27,20	1,30
6.8	Макаронные изделия отварные	126/4	4,80	3,50	30,60	176,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,70	63,60	14,00	0,60
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>30,97</b>	<b>26,50</b>	<b>94,84</b>	<b>759,40</b>	<b>0,55</b>	<b>121,15</b>	<b>1,32</b>	<b>0,73</b>	<b>158,20</b>	<b>417,05</b>	<b>105,10</b>	<b>6,39</b>

**Завтрак 12 лет и старше**

8.5a	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
3.1a	Рыба (горбуша) припущенная	120	24,50	7,80	0,00	168,00	0,20	1,30	0,04	2,20	29,20	292,00	43,80	0,90
7.4	Овощи в молочном соусе	220	5,70	6,00	21,90	165,00	0,23	0,97	0,06	0,40	149,50	166,90	56,00	1,30
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПП	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>			<b>33,21</b>	<b>23,91</b>	<b>36,75</b>	<b>496,40</b>	<b>0,70</b>	<b>71,67</b>	<b>0,10</b>	<b>3,29</b>	<b>347,85</b>	<b>789,54</b>	<b>214,30</b>	<b>8,17</b>

**Обед 12 лет и старше**

-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.16	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,50	33,60	219,00	0,30	18,80	0,02	0,10	56,00	126,70	53,30	2,80
2.24	Пюре куриное в бульоне со сливочным маслом	115	14,60	17,60	0,00	217,00	0,20	14,00	0,20	0,00	219,00	423,00	66,60	38,60
6.8	Макаронные изделия отварные	145/5	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	0,00	0,00	0,00	61,60	73,60	16,20	0,70
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>33,17</b>	<b>28,63</b>	<b>105,41</b>	<b>831,80</b>	<b>0,65</b>	<b>130,48</b>	<b>0,75</b>	<b>0,76</b>	<b>375,00</b>	<b>685,38</b>	<b>163,80</b>	<b>44,59</b>

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
6.1	Каша пшённная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Груша свежая	300	1,20	0,90	30,90	141,00	0,06	15,00	0,00	1,20	57,00	48,00	36,00	6,90
ПР	Батон	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
<b>ИТОГО</b>			<b>11,50</b>	<b>10,30</b>	<b>72,90</b>	<b>443,00</b>	<b>0,30</b>	<b>20,30</b>	<b>0,21</b>	<b>2,32</b>	<b>257,90</b>	<b>292,10</b>	<b>96,10</b>	<b>10,12</b>
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,36	8,05	1,00	75,00	0,17	57,00	0,00	0,00	109,25	200,10	66,50	2,85
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250/5	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	74,60	36,40	1,00
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,80	16,90	20,10	298,00	0,20	35,80	0,70	0,00	91,60	238,70	61,60	2,40
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>21,61</b>	<b>29,65</b>	<b>66,24</b>	<b>597,00</b>	<b>0,52</b>	<b>118,40</b>	<b>3,00</b>	<b>0,53</b>	<b>289,25</b>	<b>560,60</b>	<b>178,70</b>	<b>8,74</b>

Завтрак 12 лет и старше														
6.1	Каша пшённая молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	176,40	45,10	2,10
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
338	Груша свежая	300	1,20	0,90	30,90	141,00	0,06	15,00	0,00	1,20	57,00	48,00	36,00	6,90
ПР	Батон	40	3,20	1,20	21,60	112,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
<b>ИТОГО</b>			<b>13,10</b>	<b>10,90</b>	<b>83,70</b>	<b>499,00</b>	<b>0,32</b>	<b>20,30</b>	<b>0,21</b>	<b>2,54</b>	<b>261,90</b>	<b>305,10</b>	<b>98,90</b>	<b>10,34</b>

Обед 12 лет и старше														
8.5a	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	280,14	93,10	3,99
1.16	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350/8	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	102,40	49,60	1,30
2.11	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	269,40	70,80	2,70
11.5a	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	6,60	5,40	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>			<b>24,98</b>	<b>33,72</b>	<b>73,63</b>	<b>677,00</b>	<b>0,65</b>	<b>140,50</b>	<b>3,10</b>	<b>0,53</b>	<b>372,85</b>	<b>699,14</b>	<b>227,70</b>	<b>10,48</b>

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.6	Биточки мясные паровые	95	15,10	14,90	7,80	226,00	0,10	0,50	0,02	0,04	28,50	15,70	153,70	0,30
7.1	Пюре картофельное	120	2,60	4,00	18,10	125,00	0,10	4,00	0,03	0,20	37,60	68,00	23,20	0,80
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54
<b>ИТОГО</b>			<b>20,11</b>	<b>19,46</b>	<b>43,52</b>	<b>449,20</b>	<b>0,25</b>	<b>88,70</b>	<b>0,35</b>	<b>0,59</b>	<b>99,70</b>	<b>125,20</b>	<b>198,30</b>	<b>2,64</b>
Обед 7-11 лет														
1.11в	Суп молочный с крупой	250	4,10	4,70	18,60	135,00	0,10	1,10	0,02	0,02	126,00	146,00	23,50	0,40

-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

2.10a	Плов из риса с отварным мясом	200	16,30	18,50	38,80	390,00	0,20	10,40	0,00	0,00	27,90	255,20	53,90	1,80
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>25,07</b>	<b>25,70</b>	<b>85,04</b>	<b>670,00</b>	<b>0,37</b>	<b>15,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>231,10</b>	<b>496,50</b>	<b>98,40</b>	<b>4,19</b>	

**Зав трак 12 лет и старше**

8.2	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30
2.6	Биточки мясные паровые	105	16,30	15,90	8,70	244,00	0,10	0,60	0,02	0,04	31,00	17,40	166,40	0,40
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	79,20	27,00	1,00
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>23,10</b>	<b>20,85</b>	<b>54,30</b>	<b>514,40</b>	<b>0,29</b>	<b>89,40</b>	<b>0,35</b>	<b>1,13</b>	<b>112,60</b>	<b>158,50</b>	<b>222,90</b>	<b>3,48</b>	

**О бед 12 лет и старше**

1.11в	Суп молочный с крупой	300	3,70	3,80	14,80	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	177,70	28,70	0,50
2.10a	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	317,90	67,30	2,20
11.11a	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>28,67</b>	<b>29,40</b>	<b>90,94</b>	<b>795,00</b>	<b>0,37</b>	<b>17,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>267,40</b>	<b>590,90</b>	<b>117,00</b>	<b>4,69</b>	

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак 711 лет**

2.3	Бефстроганов из отварного мяса	50/45	17,10	19,10	5,30	265,00	0,10	1,30	0,04	0,00	70,00	212,70	30,90	1,30
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	15	1,29	0,20	6,78	34,20	0,03	0,00	0,00	0,35	4,20	20,40	8,10	0,54

<b>ИТОГО</b>		<b>23,79</b>	<b>22,60</b>	<b>37,98</b>	<b>449,20</b>	<b>0,33</b>	<b>5,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,65</b>	<b>211,80</b>	<b>444,70</b>	<b>134,50</b>	<b>5,44</b>	
<b>Обед 7-11 лет</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,60	0,20	2,20	14,40	0,00	15,15	0,20	0,20	8,40	15,75	12,00	0,60
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	36,80	17,90	0,50
2.14	Куры отварные	90	17,60	17,60	0,00	231,00	0,10	10,00	0,00	0,00	26,70	210,90	25,70	2,10
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	130	3,20	9,90	9,10	146,00	0,17	2,60	0,01	3,70	81,80	57,40	28,80	1,10
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>27,07</b>	<b>32,30</b>	<b>57,74</b>	<b>656,40</b>	<b>0,32</b>	<b>115,15</b>	<b>0,51</b>	<b>4,33</b>	<b>183,80</b>	<b>364,55</b>	<b>98,10</b>	<b>6,09</b>	
<b>Завтрак 12 лет и старше</b>														
2.3	Бефстроганов из отварного мяса	55/50	18,70	20,70	6,00	289,00	0,10	1,50	0,04	0,00	80,10	234,10	34,20	1,40
6.5a	Каша рассыпчатая гречневая	175	6,30	3,90	29,90	173,00	0,23	1,52	0,00	0,35	151,43	235,55	105,35	3,15
11.10a	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	9,70	5,20	0,90
ПР	Хлеб	30	2,58	0,39	13,56	68,40	0,07	0,00	0,00	0,69	8,40	40,80	16,20	1,08
<b>ИТОГО</b>		<b>27,58</b>	<b>24,99</b>	<b>49,66</b>	<b>532,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,92</b>	<b>0,04</b>	<b>1,04</b>	<b>247,73</b>	<b>520,15</b>	<b>160,95</b>	<b>6,53</b>	
<b>О бед 12 лет и старше</b>														
8.1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,70	0,23	2,57	16,80	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	18,38	14,00	0,70
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	350/8	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	52,20	25,50	0,70
2.14	Куры отварные	110	20,40	20,60	0,00	267,00	0,10	12,30	0,00	0,00	32,60	260,40	31,20	2,60
7.7a	Капуста белокочанная тушёная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,18	4,20	0,01	3,70	95,50	67,40	33,80	1,20
11.14	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,80	56,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ПР	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
<b>ИТОГО</b>		<b>31,37</b>	<b>38,53</b>	<b>64,51</b>	<b>746,80</b>	<b>0,43</b>	<b>124,58</b>	<b>0,54</b>	<b>4,36</b>	<b>221,50</b>	<b>442,08</b>	<b>118,20</b>	<b>6,99</b>	

-зимний Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше