

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ А.Н.Бабкина

Приказ № 74 от «20» июня 2023г.

**Примерное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
осенне - зимний период**

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Школа-интернат для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья пгт Опарино»  
*наименование учреждения*

День: **первый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом :	65	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша овсяная молочная жидкая	150/6	7,7	11,3	31,1	168	73,91	0,75	0,15	0,26	160,10	56,94	199,00	1,34
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
	<b>ОБЕД</b> Огурец соленый порционно	60	0,16	0	0,07	1,14	0,00	0	0	0	0	0	0	0
№124(сб.шк. 2004г.)	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,68	4,48	5,84	70,4	21,36	0,16	0,016	8,02	28,65	10,2	25,01	0,35
№382(сб.шк. 2004г.)	Рыба, запеченная с яйцом	80/30	19,7	12,1	3,8	203	13,63	0,00	0,11	0,22	14,00	16,54	135,08	0,47
№520(сб.шк. 2004г.)	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
№639(сб.шк. 2004г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,57	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный апельсиновый	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,83	1,06	8,26	46,3	0,13	2,53	0,56	0	0,3	0,53		1,33
366	<b>УЖИН</b> Запеканка из творога	150	18,9	14,0	29,6	474	82,00	0,05	0,06	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58
5	Овощное рагу с мясом	150	13,05	14,17	11,17	224,2	5,06	2,39	0,04	7,29	31,1	31,69	136,08	2,76
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: **первый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b><u>ЗАВТРАК</u></b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша овсяная молочная жидкая	200/8	84	12,3	33,8	223	80,33	0,82	0,16	0,28	174,03	61,90	216,31	1,46
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
	<b><u>ОБЕД</u></b> Огурец соленый порционно	80	2,2	4,59	29	200	0,00	5,08	0,08	3,44	41,4	56,86	82,48	1,1
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	26,7	0,2	0,02	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44
382	Рыба, запеченная с яйцом	100/40	24,8	15,3	4,8	256	17,04	0,00	0,14	0,28	17,51	20,68	168,85	0,58
520	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,38	101,0	1,24
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,57	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,08				0,75	
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b> Сок натуральный апельсиновый	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,25	1,6	12,4	69,5	0,2	3,8	0,85		0,45	0,8		2
366	<b><u>УЖИН</u></b> Запеканка из творога	200	22,3	16,4	32,7	605	96,30	0,05	0,06	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68
5	Рагу овощное с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	6,75	3,19	0,07	9,72	41,59	42,26	181,44	2,76
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233			0,11					
	<b><u>II УЖИН</u></b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: **второй**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
311	Каша рисовая молочная жидкая	150/6	5,8	9,4	34,8	161	72,53	0,32	0,06	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№71, сб. 1997г.	<b>ОБЕД</b> Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0	0,0	1,53	0,02	1,03	12,42	17,06	24,74	0,33
№132(сб .шк.2004 г.)	Рассольник «Ленинградский»	200/10	1,92	4,56	12,56	100,8	21,36	0,23	0,06	5,36	18,51	18,55	54,7	0,69
№431(сб .шк.2004 г.)	Печень по-строгановски	80/50	20,9	16,1	3,6	244	8243,4	5,60	0,26	13,05	21,81	23,24	364,40	7,87
№332(сб .шк.2004 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,2	33,37	196,5	17,7	0,84	0,06	0	9,3	7,3	40,56	0,74
№686(сб .шк.2004 г.)	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33	0	9,9
363	<b>УЖИН</b> Драчена	150	15,6	17,5	21,1	382	181,44	1,16	0,10	0,17	94,55	18,80	213,94	2,47
181	Уха с крупой	200/30	8,2	4,0	14,0	102	10,70	0,00	0,06	0,48	11,68	8,01	63,57	0,63
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	0,02	0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,42			0,08					
	<b>II УЖИН</b> яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36

День: **второй**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецепту- ры по сбор- нику	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
311	Каша рисовая молочная жидкая	200/8	6,3	10,2	37,9	215	78,83	0,35	0,06	0,27	152,51	33,93	153,40	0,52
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
71	<b>ОБЕД</b> Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100,00	0	2,54	0,04	1,72	20,7	28,43	41,24	0,55
132	Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,33	5,41	15,6	123,3	25,2	0,27	0,08	6,7	21,8	23,06	67,5	0,86
431	Печень по-строгановски	100/60	26,3	19,6	4,5	300	10338,0	6,79	0,33	16,50	26,84	29,21	456,80	9,88
332	Макаронные изделия отварные	180	5,7	4,38	34,8	205	18,4	0,87	0,07	0	9,7	7,62	42,3	0,77
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,09					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33	0	9,9
363	<b>УЖИН</b> Драчена	200	19,5	21,8	26,4	509	226,80	1,46	0,12	0,21	118,19	23,50	267,43	3,09
181	Уха с крупой	250/40	10,7	5,0	16,8	151	13,49	0,00	0,07	0,58	14,46	9,86	80,03	0,77
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	0,02	0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,112					
	<b>II УЖИН</b> яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36

День: **третий**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша манная молочная жидкая	150/6	6,9	9,4	33,7	161	72,53	0,71	0,07	0,16	0,25	144,29	21,03	121,30
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№37(сб.1997г)	<b>ОБЕД</b> Салат из сырых овощей	60	0,37	3,6	1,95	42,75	0,00	0,12	0,01	6,64	8,77	7,45	13,18	0,24
№110(сб.шк.2004г.)	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,52	4,4	9,6	84	21,36	0,2	0,03	6,36	29,63	16,77	38,48	0,77
437	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187	0,00	0,41	0,03	0,33	7,60	17,51	128,94	1,91
№297(сб.шк.2004г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,77	28,65	198	29,49	0,97	0,15	0,84	52,99	130,99	186,04	3,97
№631(сб.шк.2004г.)	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
644	<b>ПОЛДНИК</b> Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Кондитерское изделие(сухари)	10	0,93	1,26	7,4	45,2	0,46	1,33	0,86	0	0,23	0,4	0	1,04
534	<b>УЖИН</b> Капуста тушеная	150	3,22	4,87	14,1	8,25	0,00	2,57	0,05	24,72	76,95	29,44	59,6	1,13
№451(сб.шк.2004г.)	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
593	Соус томатный	40	0,4	1,8	2,4	27	8,5	0,04	0,01	0,80	2,04	2,88	5,66	0,12
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	9,05	0,86	0,05	0,06	13,60	7,90	40,40	0,85
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>П УЖИН</b> апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **третий**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша манная молочная жидкая	200/8	7,5	10,2	36,7	214	78,83	0,77	0,08	0,27	156,84	22,86	131,85	0,52
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
37	<b>ОБЕД</b> Салат из сырых овощей	100	0,7	6,1	3,3	71,0	0,00	0,2	0,03	1,07	14,62	12,47	21,98	0,41
110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12	105	26,7	0,26	0,04	7,95	37,04	20,97	48,1	0,97
437	Гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,00	0,57	0,04	0,33	10,61	24,79	191,10	2,80
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,43	6,02	29,89	206,6	30,78	1,01	0,15	0,88	55,2	136,6	194,00	4,14
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,08				0,75	
644	<b>ПОЛДНИК</b> Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Кондитерское изделие(сухари)	15	1,4	1,9	11,1	67,8	0,7	2	1,3	0	0,35	0,6	0	1,56
534	<b>УЖИН</b> Капуста тушеная	180	3,91	5,86	16,98	135,3	0,00	3,08	0,06	29,6	92,34	35,3	71,5	1,36
451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	11,31	1,07	0,06	0,08	17,00	9,88	50,50	1,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **четвертый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
3	<b><u>ЗАВТРАК</u></b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
311	Каша пшенная молочная жидкая	150/6	8,4	10,3	38,8	184	71,15	0,32	0,17	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№ рецептуры по сборнику: Приложение №5	<b><u>ОБЕД</u></b> Салат луковый	60												
			0,75	5,4	4,2	67,5	0,00	2,76	0,015	2,28	15,55	6,94	28,86	0,39
№140(сб.шк.2004г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200												
			2,16	2,08	15,12	88,8	8,49	0,25	0,06	5,28	10,95	16,73	44,59	0,68
№374 (сб.шк.2004г.)	Рыба, тушенная в томате с овощами	120												
			17,31	8,14	3,94	157,7	12,55	1,41	0,1	0,88	19,69	27,02	119,1	0,68
№520(сб.шк.2004г.)	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
№686(сб.шк.2004г.)	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>													
	Кондитерское изделие (сушка)	10	1,16	0,13	7,9	37,6	0	1,2	1,1	0	0,26	0,5	0	0,96
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
365	<b><u>УЖИН</u></b> Омлет с зеленым горошком	150/5	10,0	13,8	2,8	220	73,46	0,65	0,05	0,34	61,90	14,26	137,11	1,47
71	Винегрет овощной	100	1,37	2,37	7,62	57,5	0,00	0,13	0,05	12,68	25,78	18,2	40,42	0,76
639(сб.шк.2004г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,57	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b><u>II УЖИН</u></b> груши	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,27



День: **четвертый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
3	<b><u>ЗАВТРАК</u></b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
311	Каша пшенная молочная жидкая	200/8	9,1	11,2	42,1	245	77,33	0,34	0,19	0,26	156,68	53,46	200,54	1,42
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
5	<b><u>ОБЕД</u></b> Салат луковый	80	0,96	7,2	5,6	89,6	0,00	3,66	0,03	3	20,51	9,15	38,08	0,52
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	18,9	111	10,62	0,32	0,08	6,6	13,69	20,92	55,74	0,86
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	14,65	1,65	0,12	1,03	22,9	31,5	138,9	0,8
520	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,38	101	1,24
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,09					
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b>													
	Кондитерское изделие (сушка)	15	1,75	0,2	11,85	56,5	0	1,8	1,65	0	0,4	0,75	0	1,45
	Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
365	<b><u>УЖИН</u></b> Омлет с зеленым горошком	200/5	12,0	15,9	3,4	272	84,62	0,77	0,06	0,41	74,18	17,11	164,36	1,76
71	Винегрет овощной	150	2,1	3,45	11,55	85,5	0,00	0,21	0,07	19,03	38,67	27,3	60,64	1,14
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,57	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,112					
	<b><u>II УЖИН</u></b> груши	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,2 7

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша молочная «Дружба»	150/6	7,1	9,8	37,3	174	71,61	0,32	0,11	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№43(сб.1997г)	<b>ОБЕД</b> Салат из белокочанной капусты	60	1,1	2,7	5,55	50,25	0,00	1,44	0,01	5,6	30,5	9,15	17,3	0,36
№139(сб.шк.2004г.)	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,36	3,36	15,6	115,2	14,16	0,24	0,19	5,68	25,13	30,48	81,4	1,52
№443(сб.шк.2004г.)	Плов из говядины	200	14,56	15,12	35,76	340	0,00	0,00	0,03	0,79	10,33	29,74	78,2	0,72
№705(сб.шк.2004г)	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (вафли)	10	0,7	0,23	8,4	38,3	0	1,1	0,56	0	0,13	0,26	0	0,53
82	<b>УЖИН</b> Дучмаки с творогом	75	9,8	11,8	19,6	225	37,16	1,01	0,04	0,04	66,26	12,39	112,53	0,57
451	Котлеты, биточки,шницели	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>П УЖИН</b> мандарины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **пятый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b><u>ЗАВТРАК</u></b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
311	Каша молочная «Дружба»	200/8	7,7	10,7	40,5	232	77,83	0,35	0,12	0,27	153,72	43,97	177,40	0,98
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,01	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
43	<b><u>ОБЕД</u></b> Салат из белокочанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84,0	0,00	2,41	0,02	9,34	50,94	15,25	28,86	0,61
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	17,7	0,31	0,24	7,1	31,42	38,11	101,75	1,9
443	Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425	0,00	0,00	0,04	0,99	12,92	37,18	97,76	0,91
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,08					
	<b><u>ПОЛДНИК</u></b> Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (вафли)	15	1,05	0,35	12,6	57,5	0	1,65	0,85	0	0,2	0,4	0	0,8
82	<b><u>УЖИН</u></b> Дучмаки с творогом	75	9,8	11,8	19,6	225	37,16	1,01	0,04	0,04	66,26	12,39	112,53	0,57
451	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
520	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,38	101	1,24
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,112					
	<b><u>II УЖИН</u></b> мандарины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **шестой**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
302	Каша гречневая молочная вязкая	150/6	10,2	10,5	40,8	195	69,31	0,64	0,21	0,23	136,50	119,12	237,20	3,81
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
	<b>ОБЕД</b> Огурец соленый порционный	60	0,16	0	0,07	1,14	0	0	0	0	0	0	0	0
№38, сб. Перм 2001г.	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,24	11,52	74,4	1,16	1,03	0,06	5,28	10,23	16,01	40,96	0,61
№205,спр ав.М.2003 г	Котлета куриная	100	20,2	24,9	12,8	357	64,92	1,10	0,09	0,75	26,56	28,34	187,43	2,38
№534(сб. шк.2004г.)	Капуста тушеная	150	3,22	4,87	14,1	8,25	0,00	2,57	0,05	24,72	76,95	29,44	59,6	1,13
№699(сб. шк.2004г.)	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86	0,00	0,02	0,00	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
693	<b>ПОЛДНИК</b> Какао на молоке сгущенном	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,83	1,06	8,26	46,3	0,13	2,53	0,56		0,3	0,53		1,3
181	<b>УЖИН</b> Уха рыбацкая	200/30	5,2	3,3	13,8	87	12,33	0,47	0,07	1,92	12,59	9,36	48,83	0,70
355	Вареники ленивые	150/6	16,9	18	17,3	298,6	43,6	0,03	0,03	0,03	127,9	20,25	190,4	0,69
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: **шестой**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
302	Каша гречневая молочная вязкая	200/8	11,0	11,4	44,4	261	75,33	0,69	0,23	0,25	148,37	129,48	257,82	4,14
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
	<b>ОБЕД</b> Огурец соленый порционный	80	2,2	9	29	200	0	5,08	0,08	3,44	41,4	56,86	82,48	1,1
38	Суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93	1,46	1,29	0,08	6,6	12,79	20,02	51,20	0,77
205	Котлета куриная	100	20,2	24,9	12,8	357	64,92	1,10	0,09	0,75	26,56	28,34	187,43	2,38
534	Капуста тушеная	180	3,91	5,86	16,98	135,3	0,00	3,08	0,06	29,66	92,34	35,33	71,56	1,36
№699(сб.шк. 2004г.)	Напиток лимонный	200												
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	0,1	0,0	22,5	86	0,00	0,02	0,00	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
693	<b>ПОЛДНИК</b> Какао на молоке сгущенном	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,25	1,6	12,4	69,5	0,2	3,8	0,85		0,45	0,8		2
181	<b>УЖИН</b> Уха рыбацкая	250/40	6,3	4,0	16,5	109	17,84	0,93	0,10	2,28	16,93	12,34	75,67	0,91
355	Вареники ленивые	200/7	22,64	24,32	23,28	400,8	59,68	0,06	0,04	0,04	171,06	27,05	254,46	0,94
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,112					
	<b>II УЖИН</b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: **седьмой**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
161	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,4	18,1	139	29,58	0,21	0,04	0,65	133,35	21,75	117,78	0,25
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№40(сб.шк. 2004г.)	<b>ОБЕД</b> Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,45	53,25	0,0	1,4	0,01	3,78	20,7	10,9	18,1	0,54
№181(сб.ш к.2004г.)	Уха с крупой	200/30	6,56	3,2	11,2	100	8,56	0,00	0,04	0,38	9,34	6,4	50,85	0,5
№479(сб.ш к.2004г.)	Макаронник с мясом	200	15,9	14,7	31,5	324	25,55	2,61	0,04	0,00	15,70	18,78	111,82	1,34
№639(сб.ш к.2004г.)	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (пряники)	10	0,7	0,23	8,4	38,3	0	1,1	0,56	0	0,13	0,26	0	0,53
358	<b>УЖИН</b> Сырники из творога	150/10	14,8	16,4	19,8	432	49,37	0,02	0,04	0,08	134,77	20,29	171,91	0,53
52	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,25	10,0	9,25	141,25	15,0	4,57	0,08	3,16	15,73	18,3	66,41	0,77
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36

День: **седьмой**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
161	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,4	18,1	139	29,58	0,21	0,04	0,65	133,35	21,75	117,78	0,25
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
40	<b>ОБЕД</b> Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89,00	0	2,35	0,03	6,3	34,52	18,26	30,16	0,9
181	Уха с крупой	250/40	10,7	5,0	16,8	151	13,49	0,00	0,07	0,58	14,46	9,86	80,03	0,77
479	Макаронник с мясом	250	19,8	18,3	39,3	405	25,55	2,61	0,04	0,00	15,70	18,78	111,82	1,34
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,09					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (пряники)	15	1,05	0,35	12,6	57,5	0	1,65	0,85	0	0,2	0,4	0	0,8
358	<b>УЖИН</b> Сырники из творога	200/10	21,8	24,3	27,2	550	72,80	0,03	0,05	0,10	188,65	28,95	248,34	0,79
52	Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,8	15	13,95	211,5	22,5	6,85	0,13	4,77	23,82	27,54	100	1,17
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,112					
	<b>II УЖИН</b> яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36

День: **восьмой**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
54-13к-2020(Новосибирск)	Каша вязкая молочная пшеничная	150/6												
685	Чай с молоком и сахаром	200	8,2	10,8	38,5	170	53,17	-	0,14	0,55	134,0	39,0	205,0	2,2
	Хлеб пшеничный	15	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№ рецептуры по сборнику: Приложение №5	<b>ОБЕД</b> Салат луковый	60												
			0,37	2,7	2,1	67,5	0,00	1,38	0,007	1,14	7,77	3,47	14,43	0,19
№139(сб.шк.2004г.)	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200/10												
			5,36	3,36	15,6	115,2	14,16	0,24	0,19	5,68	25,13	30,48	81,4	1,52
№371(сб.шк.2004г.)	Рыба припущенная	90	21,2	6,3	0,4	143	19,71	1,66	0,16	0,57	20,80	29,94	193,48	0,61
№520(сб.шк.2004г.)	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
№631(сб.шк.2004г.)	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200												
			1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие(сухари)	10	0,93	1,2	7,4	45,2	0,36	1,3	0,86	0	0,23	0,4	0	1,04
773	<b>УЖИН</b> Булочка «Веснушка»	50												
			3,7	2,4	24,4	135	7,27	0,58	0,03	0,00	7,11	7,87	28,38	0,39
205	Котлета куриная	100	20,2	24,9	12,8	357	64,92	1,10	0,09	0,75	26,56	28,34	187,43	2,38
534	Капуста тушеная	150	3,22	4,87	14,1	8,25	0,00	2,57	0,05	24,72	76,95	29,44	59,6	1,13
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36



День: **восьмой**

Сезон **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
54-13к- 2020(Новоси бирск)	Каша вязкая молочная пшеничная	200/8												
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,19			0,03					
5	<b>ОБЕД</b> Салат луковый	80	0,09	7,2	5,6	89,6	0	3,66	0,03	3,0	20,51	9,15	38,08	0,52
139С6.Ш.200 4г.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,7	4,2	19,5	144	17,7	0,31	0,24	7,1	31,42	38,11	101,75	1,9
371	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158	19,71	1,66	0,16	0,57	20,80	29,94	193,48	0,61
520	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,38	101,0	1,24
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,8					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие(сухари)	15	1,4	1,9	11,1	67,8	0,7	2,0	1,3	0	0,35	0,6	0	1,56
175	<b>УЖИН</b> Булочка «Веснушка»	70	5,1	3,3	34,2	189	10,18	0,81	0,05	0,00	9,96	6,81	39,73	0,54
205	Котлета куриная	100	20,2	24,9	12,8	357	64,92	1,10	0,09	0,75	26,56	28,34	187,43	2,38
534	Капуста тушеная	180	3,91	5,86	16,98	135,3	0,00	3,08	0,06	29,66	92,34	35,33	71,56	1,36
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233,00			0,11					
	<b>II УЖИН</b> апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **девятый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65												
	Хлеб пшеничный	60	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Масло	5												
340	Омлет натуральный	150/5	10,5	15,3	1,8	232	81,43	0,69	0,03	0,03	63,37	10,39	137,56	1,55
694	Какао на сгущенном молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№64 справ.М.2003г.	<b>ОБЕД</b> Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,75	4,42	3,6	57	0,00	2,25	0,007	0,44	18,21	9,67	19,16	0,62
№131(сб.шк.20 04г.)	Рассольник домашний	200/10	1,92	4,56	11,12	94,4	21,36	0,2	0,06	8,4	25,02	19,87	49,8	0,74
№рецептуры по сборнику 2010г: Приложение №5	Рагу овощное с мясом	150	13,05	14,17	11,17	224,2	5,06	2,39	0,04	7,29	31,19	31,69	136,08	2,07
№636(сб.шк.20 04г)	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,00	0,11	0,02	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (сушка)	10	1,16	0,13	7,9	37,6	0	1,2	1,1	0	0,26	0,5	0	0,96
37	<b>УЖИН</b> Салат студенческий	100	3,7	10,5	6,1	134	22,5	4,61	0,06	1,91	15,77	13,63	53,37	0,57
366	Запеканка из творога	150/25	18,9	14,0	29,6	474	82,00	0,05	0,06	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> груши	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,27

День: **девятый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
340	Омлет натуральный	150/5	0,81	13,65	1,65	225	73,02	0,63	0,03	0,03	59,3	9,73	128,8	1,44
694	Какао на сгущенном молоке	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
64	<b>ОБЕД</b> Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	95	0,00	3,76	0,01	0,74	30,49	16,21	32,11	1,04
131	Рассольник домашний	250/10	2,3	5,41	13,91	115	25,2	0,25	0,08	10,5	30,02	24,72	61,37	0,92
5	Рагу овощное с мясом	180	16,03	17,3	13,5	274	6,25	2,88	0,05	8,7	37,7	38,6	166,9	2,54
636	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,00	0,11	0,02	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,08				0,75	
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (сушка)	15	1,75	0,2	11,85	56,5	0	1,8	1,65	0	0,4	0,75	0	1,45
37	<b>УЖИН</b> Салат «Студенческий»	150	5,55	15,7	9,15	201	33,75	6,91	0,09	2,86	23,65	20,44	80,05	0,85
366	Запеканка из творога	200/25	22,3	16,4	32,7	605	96,30	0,05	0,07	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> груши	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,27

День: **десятый** Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b><u>ЗАВТРАК</u></b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,5	19,9	151	29,58	0,45	0,06	0,65	135,61	18,1	113,34	0,4
160	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
685	Хлеб	15	1,14	0,09	1,8	34,95	0	0	0,015					
46	<b><u>ОБЕД</u></b> Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,25	5,47	2,62	68,29	15,0	2,32	0,37	5,9	22,35	9,1	39,5	0,5
	Суп крестьянский с крупой	200/10	1,92	5,12	9,36	92		1,95	0,02	5,77	22,95	10,3	41,06	0,36
134	Гуляш из говядины	90	11,9			166,5	7,2		0,03		10,35	16,8	112,2	1,5
63	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	11,88	2,97	184,5	0,00	0,08	0,04	0,41	46,3	51,5	100,4	1,02
117	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	4,42	32,02	171	29,4	0,69	0,04	0,84	70,93	45,68	63,51	1,44
639	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,1	41,1	171,2	0,00	2,75	0,06	0,8				
693	<b><u>ПОЛДНИК</u></b> Сок натуральный фруктовый (апельсиновый) Кондитерское изделие (вафли)	200 10	1,47 0,7	0,42 0,23	21,8 8,4	94 38,3	0,9 0	1,3 1,1	2,7 0,56	44 0	1,8 0,13	2,8 0,26	0 0	1,7 0,53
451	<b><u>УЖИН</u></b> Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,00	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
520	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
738	Пирожки печеные с капустой	75	5,1	5,3	26,1	174	29,60	1,25	0,06	1,31	25,59	11,05	52,3	0,75
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный <b><u>II УЖИН</u></b> мандарины	75	5,7	0,45	39,2	52,4	0,00	0,6	0,08	159	4,8	6,9	0	36

День: **десятый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,8	151,6	29,5	0,44	0,06	0,65	135,00	18	113	0,4
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
46	<b>ОБЕД</b> Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	3,7	9,1	4,4	114	25,00	3,88	0,06	0,10	37,27	15,27	65,98	0,82
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,41	6,1	11,6	111	7,5	2,43	0,02	6	27,4	12,7	50,4	0,45
63	Гуляш из говядины	100	15,7	13,9	2,96	200	0	0,09	0,04	0,38	11,9	20,6	145,4	1,98
117	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,06	5,3	38,4	221	35,3	0,82	0,05	1,0	56	61,8	120,5	1,22
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,57	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,0					
693	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Кондитерское изделие (вафли)	15	1,05	0,35	12,6	57,5	0	1,65	0,85	0	0,2	0,4	0	0,8
	Сок натуральный апельсиновый	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
451	<b>УЖИН</b> Котлеты мясные	100	14,5	12	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,7	27,7	140,12	1,43
520	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,4	101	1,24
738	Пирожки печеные с капустой	100	6,0	6,8	29,5	205	39,50	1,67	0,08	1,75	34,12	14,73	69,50	1,0
644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,06	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> мандарины	100	2,82	0,36	35,2	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **одиннадцатый** Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
302	Каша гречневая молочная вязкая	150/6	10,2	10,5	40,8	195	69,31	0,64	0,21	0,23	136,50	119,12	237,20	3,81
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
	<b>ОБЕД</b> Горошек консервированный	60	0,15	0,012	0,42	2,46	0	0,015	0,01	1,5	0	0	0,12	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150/10	6,48	3,24	10,44	96,75	76,8	-	0,066	5,59	13,05	19,35	69,00	1,04
388	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	100	9,94	5,00	0,10	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
332	Макаронные изделия отварные	150	5,47	4,2	33,37	196,5	17,7	0,84	0,06	0	9,3	7,3	40,56	0,74
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	1,16	0,13	7,9	37,6	0	1,2	1,1	0	0,26	0,5	0	0,96
54-17м-2020	<b>УЖИН</b> Запеканка картофельная с печенью	200	23,00	11,9	32,1	327,7	5694	-	0,38	30,4	39,00	55,00	405,00	8,3
280	Оладьи с молоком сгущенным	150/35	12,15	10,65	62,7	396	31,57	1,45	0,08	0,17	155,2	25,7	161,16	0,92
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,42			0,08					
	<b>II УЖИН</b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: **одиннадцатый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
302	Каша гречневая молочная вязкая	200/8	11,0	11,4	44,4	261	75,33	0,69	0,23	0,25	148,37	129,48	257,82	4,14
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
	<b>ОБЕД</b> Горошек консервированный	80	0,2	0,02	0,56	3,28	0,00	0	0,02	0,	0	0	0,16	0
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	9	45	4,5	134,4	106	-	0,09	7,76	18,12	26,87	95,8	1,44
388	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	100	9,94	5,00	0,10	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
332	Макаронные изделия отварные	180	6,57	5,08	39,9	235	21,24	1,0	0,78	0,0	11,16	8,77	48,6	0,88
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0	0,08	0,01	1,6	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,52	256			0,09					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	15	1,75	0,2	11,85	56,5	0	1,8	1,65	0	0,4	0,75	0	1,45
54-17м-2020	<b>УЖИН</b> Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	7117	-	0,49	38,0	49,00	69,0	506,0	10,4
280	Оладьи с молоком сгущенным	200	16	14	82,08	520	41,3	1,93	0,11	0,22	198	33,3	209	1,22
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	32,29	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> бананы	100	4,5	1,5	63	54	6,6	8,1	8,1	33	2,4	33		9,9

День: двенадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
№300(сб.шк.20 04г.)	Каша манная молочная вязкая с изюмом	160/6	8,4	9,5	58,0	222	72,99	0,85	0,08	0,26	147,76	22,72	129,26	0,56
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№89(сб.шк.200 4г.)	<b>ОБЕД</b> Сельдь с луком	60/7	5,8	4,9	2,4	77	4,1	0,42	0,017	1,02	31,8	15,1	93,6	0,51
№139(сб.шк.20 04г.)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,36	3,36	15,6	115,2	14,16	0,24	0,19	5,68	25,13	30,48	81,4	1,52
№451(сб.шк.20 04г.)	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
№520(сб.шк.20 04г.)	Картофельное пюре	150	3,07	4,95	20,17	139,5	22,63	0,2	0,12	10,44	35,67	28,55	83,58	1,04
№639(сб.шк.20 04г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (пряники)	10	0,7	0,23	8,4	38,3	0	1,1	0,56	0	0,13	0,26	0	0,53
№462(сб.шк.20 04г.)	<b>УЖИН</b> Тефтели из говядины с рисом	150/40	16,7	24,7	18,1	362	5,1	0	0,03	0,61	11,46	28,36	137,56	1,15
№520(сб.шк.20 04г.)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	39,33	1,3	0,2	1,13	70,66	174,66	248,06	5,3
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> Яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36



День: двенадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
№300(сб.шк.20 04г.)	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200	8,6	9,8	60,3	253	75,5	0,88	0,08	0,26	152	23,5	133	0,58
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55	0,00	0,01	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
№89(сб.шк.200 4г.)	<b>ОБЕД</b> Сельдь с луком	80	7,6	6,75	3,37	104	5,3	0,56	0,02	1,42	42	19,8	122	0,67
№139(сб.шк.20 04г.)	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,75	4,1	19,5	143	17,7	0,31	0,24	7,1	31,4	38	101,75	1,9
№451(сб.шк.20 04г.)	Котлеты, биточки, шницели	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,06	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
№520(сб.шк.20 04г.)	Картофельное пюре	180	3,75	5,9	24,1	186	27,3	0,24	0,14	12,4	44,8	34,38	101	1,24
№639(сб.шк.20 04г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,09					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (пряники)	15	1,05	0,35	12,6	57,5	0	1,65	0,85	0	0,2	0,4	0	0,8
№462(сб.шк.20 04г.)	<b>УЖИН</b> Тефтели из говядины с рисом	200/50	22,2	32,8	23,9	480	6,37	0	0,05	0,77	15,00	37,33	182,55	1,51
№520(сб.шк.20 04г.)	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,9	8,9	43,9	303	45,23	1,49	0,23	1,3	81,26	200,86	285,26	6,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0	0,76	0,01	80	11,09	2,96	2,96	0,57
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,29	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> Яблоки	100	1,2	1,2	29,4	46	1,8	3,9	6	33	4,8	6,9	0	36

День: **тринадцатый** Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65												
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
54-60-2020(Новосибирск)	Яйцо отварное	80												
			4,8	4,0	0,3	224	62,4	-	0,02	0	19,0	4,0	67,0	0,9
№693(сб.шк..2004г.)	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№54-213-2020	<b>ОБЕД</b> Кукуруза сахарная	60												
			1,2	0,15	6,15	31,35	0,75	-	0,15	1,15	22,2	6,75	21,45	0,19
№110 (сб.шк.2004г.)	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	4,4	9,6	84	21,36	0,2	0,03	6,36	29,63	16,77	38,48	0,77
№492, сб.шк.2004г	Плов из курицы	200												
			19,04	19,44	32,16	383,2	34,27	0	0,06	0,61	22,04	40,59	203,99	1,87
№699(сб.шк.2004г.)	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	22,5	86	0	0,02	0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200												
			1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (сушка)	10	1,16	0,13	7,9	37,6	0	1,2	1,1	0	0,26	0,5	0	0,96
54-4т-2020(Новосибирск)	<b>УЖИН</b> Пудинг из творога с яблоком	150												
			19,9	15,0	17,3	283,9	0,28	0	0,06	1,59	167,0	28,0	234,0	1,6
№84 (сб.г.)	Булочка сдобная	50	3,7	3,8	23,9	145	14,36	0,54	0,03	0,01	12,18	5,17	34,93	0,43
№685(сб.шк.2004г.)	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> Апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **тринадцатый**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с маслом:	65	9,7	9,9	30,8	256	47,46	1,05	0,08	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Хлеб пшеничный	60												
	Масло	5												
54-60-2020(Новосибирск)	Яйцо отварное	80	4,8	4,0	0,3	224	62,4	-	0,02	0	19,0	4,0	67,0	0,9
№693(сб.шк..2004г.)	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,26	57,28	93,2			0,04				0,36	
№54-213-2020	<b>ОБЕД</b> Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8	1		0,2	1,5	29,6	9	28,6	0,25
№110 (сб.шк.2004г.)	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	5,5	12	105	26,7	0,26	0,04	7,95	37,04	20,97	48,1	0,97
№492, сб.шк.2004г.	Плов из курицы	250	24,5	25	39,4	484	44,62		0,08	0,75	27,9	50,8	259,9	2,38
№699(сб.шк.2004г.)	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	22,5	86	0	0,02	0	2,33	3,54	1,1	1,94	0,09
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,08				0,75	
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (апельсиновый)	200	1,47	0,42	21,8	94	0,9	1,3	2,7	44	1,8	2,8		1,7
	Кондитерское изделие (сушка)	15	1,75	0,2	11,85	56,5	0	1,8	1,65	0	0,4	0,75	0	1,45
54-4г-2020(Новосибирск)	<b>УЖИН</b> Пудинг из творога с яблоком	200	26,6	20,0	23,2	378,7	0,4	0	0,07	2,12	223,0	37,0	313,0	2,1
№84 (сб.г.)	Булочка сдобная	75	5,6	5,6	35,9	217	21,55	0,81	0,05	0,01	18,26	7,76	52,39	0,65
№685(сб.шк.2004г.)	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9	0,05	0,01	0,26	53,2	6,09	0	0,04
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	32,29	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> Апельсины	100	2,82	0,36	35,25	38	33	0,6	0,3	159,6	4,8	6,9	0	36

День: **четырнадцатый** Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	80	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	20												
54-13к-2020(Новосибирск)	Каша вязкая молочная пшеничная	150/6	8,2	10,8	38,5	170	53,17	-	0,14	0,55	134,0	39,0	205,0	2,2
№692(сб.шк.2004г.)	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,09	7,8	34,95			0,015					
№46 справ.М.2003г	<b>ОБЕД</b> Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,25	5,47	2,62	68,2	15,00	2,3	0,03	5,9	22,3	9,1	39,5	0,49
№181сб.1996г.	Уха рыбацкая	200	4,16	2,64	11,04	85,6	9,86	0,37	0,056	1,53	10,07	7,48	39,06	0,56
№430 сб. 1996г.	Запеканка или рулет картофельный с мясом	200/6	18,1	22,9	28,2	394	17,7	4,71	0,15	3,77	28,23	53,7	232,06	3,56
№694(сб.шк.2004г.)	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,02	0,15	107,25	26,03	95,2	0,84
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	80	3,76	0,56	39,84	171,2			0,06					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (сухари)	10	0,93	1,2	7,4	45,2	0,46	1,3	0,86	0	0,23	0,4	0	1,04
№436(сб.шк.2004г.)	<b>УЖИН</b> Жаркое по-домашнему	200	13,68	13,92	14,64	239,2	0	3,26	0,112	4	20,62	39,86	171,44	2,56
№738(сб.шк.2004г.)	Пирожки печеные с яблоком	75	4,5	3,7	30,2	172	20,13	0,79	0,06	1,03	15,18	8,18	43,13	1,95
№639(сб.шк.2004г.)	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,45	39,2	52,4			0,08					
	<b>II УЖИН</b> Груша	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,27

День: **четырнадцатый** Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **с 12 до 18 лет**

№ рецептуры по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		А, мкг	Е	В <sub>1</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	<b>ЗАВТРАК</b> Бутерброд с сыром:	90	8,4	8,6	26,4	221	41,40	0,90	0,07	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Хлеб пшеничный	60												
	Сыр	30												
54-13к-2020(Новосибирск)	Каша вязкая молочная пшеничная	200/8	8,2	10,8	38,5	236	53,17	-	0,14	0,55	134,0	39,0	205,0	2,2
№692(сб.шк.2004г.)	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,0	0,10	0,03	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,8	93,16			0,03					
№46 справ.М.2003г	<b>ОБЕД</b> Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	3,7	9,1	4,4	114	25	3,88	0,06	9,83	37,27	15,27	65,98	0,82
№181сб.1996г.	Уха рыбацкая	250	2,25	3,3	13,7	106,6	14,8	0,77	0,08	1,5	14,1	10,2	63,05	0,75
№430 сб.1996г.	Запеканка или рулет картофельный с мясом	220/7	20,3	25,6	31,3	440	19,47	5,24	0,17	4,28	31,41	59,8	259,53	3,98
№694(сб.шк.2004г.)	Какао на молоке сгущеном	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,02	0,15	107,25	26,03	95,2	0,84
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	120	5,64	0,84	59,76	256,8			0,09					
	<b>ПОЛДНИК</b> Сок натуральный фруктовый (грушевый)	200	1,0	0,2	20,2	92	0	1,4	1,4	4,4	1,4	2	0	15,6
	Кондитерское изделие (сухари)	15	1,4	1,9	11,1	67,8	0,7	2	1,3	0	0,35	0,6	0	1,56
№436(сб.шк.2004г.)	<b>УЖИН</b> Жаркое по-домашнему	250	20,16	19,6	17,08	326,6	0	3,92	0,14	4,7	26,1	51,3	240	3,56
54-21з-2020(Новосибирск)	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,5	-	0,01	0,77	14,8	4,5	14,3	0,13
№738(сб.шк.2004г.)	Пирожки печеные с яблоком	100	6	4,9	40,2	229,3	26,84	1,05	0,08	1,37	20,24	10,9	57,5	2,6
№639(сб.шк.2004г.)	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,04	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233			0,11					
	<b>II УЖИН</b> Груша	100	1,2	0,9	30,9	42	0,6	8,1	3,9	16,8	5,7	9	0	25,27