

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Индивидуальный предприниматель  
Семенов В. А.**

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор МАОУ СОШ №10  
Акзегитова Е. В.**



**Примерное 12-дневное меню на весенне-летний период  
для организации питания учащихся 12 лет и старше.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактически учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 1

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                 |                | Б                      | Ж     | У     |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 82                    | Фрукты свежие (яблоки)          | 150            | 0,60                   | 0,60  | 15,00 | 67,00                                    | 0,05       | 0,03       | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00 | 16,50  | 0,00   | 0,00    |
| 307                   | Котлеты или биточки рыбные      | 75             | 9,56                   | 3,45  | 7,50  | 79,50                                    | 0,13       | 0,10       | 0,56   | 0,98    | 51,17   | 0,01   | 41,25   | 0,00   | 315,00 | 180,00 | 0,11   | 0,00    |
| 213                   | Каша гречневая вязкая           | 180            | 8,00                   | 7,00  | 29,00 | 204,94                                   | 0,20       | 0,11       | 0,00   | 3,01    | 17,73   | 0,00   | 1,44    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 462                   | Какао с молоком                 | 200            | 1,30                   | 2,90  | 13,80 | 94,00                                    | 0,03       | 0,03       | 0,70   | 0,65    | 111,20  | 0,19   | 22,30   | 0,00   | 0,00   | 91,10  | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76 | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94 | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 665            | 23,78                  | 14,65 | 92,00 | 575,04                                   | 0,52       | 0,42       | 16,26  | 9,11    | 286,00  | 0,20   | 93,49   | 0,00   | 822,00 | 362,60 | 0,11   | 0,01    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 2

| №<br>рецептуры               | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se, мг.     |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                                   |                | Б                      | Ж            | У             |                                          |             |             |              |             |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 547                          | Коржик молочный                                   | 75             | 3,50                   | 6,13         | 31,00         | 192,50                                   | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,39        | 13,50         | 0,05        | 5,12         | 0,00        | 0,00          | 28,00         | 0,00        | 0,00        |
| 267                          | Яйцо вареное                                      | 40             | 3,10                   | 4,60         | 0,30          | 63,00                                    | 0,03        | 0,00        | 0,00         | 1,01        | 22,00         | 1,00        | 5,00         | 0,00        | 0,00          | 77,00         | 0,00        | 0,00        |
| 372                          | Котлеты, биточки, шницели из<br>птицы припущенные | 70             | 7,39                   | 5,17         | 10,99         | 185,03                                   | 0,05        | 0,03        | 0,29         | 0,38        | 31,49         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 176                          | Рагу из овощей                                    | 200            | 5,00                   | 7,00         | 35,00         | 192,00                                   | 0,18        | 0,14        | 42,04        | 1,58        | 45,38         | 0,00        | 31,02        | 0,00        | 693,32        | 77,36         | 0,00        | 0,00        |
| 459                          | Чай с лимоном                                     | 205            | 0,32                   | 0,14         | 10,00         | 40,00                                    | 0,00        | 0,02        | 2,90         | 0,90        | 17,38         | 0,00        | 2,88         | 0,00        | 11,86         | 1,54          | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,28                   | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)               | 30             | 2,04                   | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                   | <b>650</b>     | <b>23,63</b>           | <b>23,74</b> | <b>113,99</b> | <b>802,13</b>                            | <b>0,42</b> | <b>0,34</b> | <b>45,23</b> | <b>5,43</b> | <b>211,65</b> | <b>1,05</b> | <b>59,02</b> | <b>0,00</b> | <b>795,18</b> | <b>258,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 3

| №<br>рецептуры               | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |              | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.      | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se, мг.     |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                 |                | Б                      | Ж            | У            |                                          |             |             |             |             |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 470                          | Кисломолочный напиток           | 120            | 4,92                   | 1,80         | 7,08         | 68,40                                    | 0,04        | 0,18        | 0,72        | 0,12        | 148,80        | 0,01        | 18,00        | 0,00        | 182,40        | 115,20        | 0,01        | 0,00        |
| 348                          | Тефтели из говядины паровые     | 75             | 13,85                  | 10,85        | 6,57         | 165,72                                   | 0,09        | 0,14        | 3,30        | 2,55        | 21,99         | 0,00        | 4,82         | 0,00        | 57,75         | 19,14         | 0,00        | 0,00        |
| 256                          | Макаронные изделия отварные     | 180            | 6,66                   | 5,94         | 35,46        | 221,40                                   | 0,07        | 0,00        | 0,00        | 1,26        | 14,40         | 0,38        | 9,00         | 0,00        | 0,00          | 54,00         | 0,00        | 0,00        |
| 465                          | Кофейный напиток с молоком      | 200            | 2,80                   | 2,50         | 13,60        | 88,00                                    | 0,03        | 0,00        | 0,70        | 0,12        | 108,30        | 0,19        | 12,80        | 0,00        | 0,00          | 76,50         | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30         | 14,76        | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40         | 11,94        | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00        | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                 | <b>635</b>     | <b>32,55</b>           | <b>21,79</b> | <b>89,41</b> | <b>673,12</b>                            | <b>0,35</b> | <b>0,47</b> | <b>4,72</b> | <b>5,22</b> | <b>375,39</b> | <b>0,58</b> | <b>59,62</b> | <b>0,00</b> | <b>330,15</b> | <b>339,84</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше  
Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ  
День: 4

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                 |                | Б                      | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| б/н                   | Кондитерское изделие            | 40             | 3,00                   | 3,92  | 29,76  | 126,00                                   | 0,024      | 0,00       | 0,00   | 0,63    | 8,70    | 0,03   | 6,00    | 0,00   | 0,00   | 27,00  | 0,00   | 0,00    |
| 150                   | Икра кабачковая                 | 60             | 2,10                   | 1,50  | 8,25   | 33,00                                    | 0,05       | 0,06       | 15,75  | 0,81    | 7,00    | 0,07   | 7,00    | 0,00   | 101,50 | 9,10   | 0,00   | 0,00    |
| 330                   | Плов из свинины                 | 250            | 16,00                  | 16,00 | 40,40  | 400,00                                   | 0,08       | 0,00       | 1,10   | 2,63    | 24,00   | 0,38   | 53,00   | 0,00   | 0,00   | 268,00 | 0,00   | 0,00    |
| 457                   | Чай с сахаром                   | 200            | 0,20                   | 0,10  | 9,30   | 38,00                                    | 0,00       | 0,00       | 0,10   | 0,86    | 14,58   | 0,00   | 2,04    | 0,00   | 0,44   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94  | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 610            | 25,62                  | 22,22 | 114,41 | 726,60                                   | 0,28       | 0,21       | 16,95  | 6,10    | 136,18  | 0,48   | 83,04   | 0,00   | 191,94 | 379,10 | 0,00   | 0,01    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 5

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------|------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|
|                       |                                       |                | Б                      | Ж     | У     |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |         |
| 149                   | Овощи натуральные соленые<br>(огурцы) | 100            | 0,80                   | 0,10  | 1,70  | 11,00                                    | 0,02       | 0,00       | 2,50   | 0,60    | 23,20   | 0,00   | 14,10   | 0,00   | 0,00    | 24,20  | 0,00   | 0,00    |
| 354                   | Картофельная запеканка с печенью      | 280            | 22,78                  | 21,33 | 51,10 | 455,13                                   | 0,65       | 3,00       | 83,73  | 10,95   | 44,35   | 10,80  | 73,10   | 1,65   | 1546,4  | 542,88 | 0,03   | 0,05    |
| 501                   | Сок фруктовый                         | 200            | 1,00                   | 0,20  | 17,20 | 86,00                                    | 0,02       | 0,02       | 4,00   | 2,80    | 14,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 240,00  | 14,00  | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76 | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)   | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94 | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00   | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                       | 640            | 28,90                  | 22,33 | 96,70 | 681,73                                   | 0,81       | 3,17       | 90,23  | 15,52   | 163,45  | 10,80  | 110,20  | 1,65   | 1876,38 | 656,08 | 0,03   | 0,06    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 6

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|--------------------------|----------------|------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                          |                | Б                      | Ж     | У     |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 577                   | Творожник песочный       | 100            | 10,00                  | 11,00 | 23,00 | 260,00                                   | 0,05       | 0,06       | 20,92  | 0,68    | 31,42   | 0,00   | 9,13    | 0,00   | 219,88 | 25,23  | 0,00   | 0,00    |
| 82                    | Фрукты свежие (яблоки)   | 150            | 0,60                   | 0,60  | 15,00 | 67,00                                    | 0,05       | 0,03       | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00 | 16,50  | 0,00   | 0,00    |
| 234                   | Каша из крупы "Геркулес" | 200            | 8,00                   | 10,00 | 29,20 | 221,00                                   | 0,00       | 0,17       | 0,00   | 1,25    | 158,00  | 4,00   | 278,00  | 0,00   | 0,00   | 207,00 | 0,00   | 0,00    |
| 501                   | Сок фруктовый            | 200            | 1,00                   | 0,20  | 17,20 | 86,00                                    | 0,02       | 0,02       | 4,00   | 2,80    | 14,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 240,00 | 14,00  | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный           | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76 | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                          | 680            | 21,88                  | 22,10 | 99,16 | 704,20                                   | 0,18       | 0,28       | 39,92  | 8,60    | 234,32  | 4,00   | 308,63  | 0,00   | 876,88 | 262,73 | 0,00   | 0,00    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 7

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                                      |                | Б                      | Ж     | У     |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 157                   | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | 30             | 1,00                   | 1,00  | 1,50  | 12,30                                    | 0,24       | 0,06       | 0,00   | 2,82    | 34,50   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 82                    | Фрукты свежие (яблоки)                               | 150            | 0,60                   | 0,60  | 15,00 | 67,00                                    | 0,05       | 0,03       | 15,00  | 3,30    | 24,00   | 0,00   | 13,50   | 0,00   | 417,00 | 16,50  | 0,00   | 0,00    |
| 333                   | Голубцы ленивые                                      | 100            | 10,00                  | 13,40 | 17,00 | 173,00                                   | 0,05       | 0,10       | 27,60  | 1,63    | 35,93   | 0,00   | 12,94   | 0,00   | 195,50 | 29,58  | 0,00   | 0,00    |
| 202                   | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180            | 5,44                   | 6,69  | 26,69 | 238,31                                   | 0,36       | 0,18       | 0,00   | 5,53    | 24,25   | 0,00   | 1,22    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 459                   | Чай с лимоном                                        | 205            | 0,32                   | 0,14  | 10,00 | 40,00                                    | 0,00       | 0,02       | 2,90   | 0,90    | 17,38   | 0,00   | 2,88    | 0,00   | 11,86  | 1,54   | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76 | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)                  | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94 | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                      | 725            | 21,68                  | 22,53 | 96,89 | 660,21                                   | 0,82       | 0,54       | 45,50  | 15,35   | 217,96  | 0,00   | 45,54   | 0,00   | 714,36 | 122,62 | 0,00   | 0,01    |



Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 8

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                 |                | Б                      | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 582                   | Кондитерское изделие            | 40             | 3,00                   | 3,92  | 29,76  | 126,00                                   | 0,024      | 0,00       | 0,00   | 0,63    | 8,70    | 0,03   | 6,00    | 0,00   | 0,00   | 27,00  | 0,00   | 0,00    |
| 53                    | Икра свекольная                 | 100            | 1,50                   | 7,60  | 18,50  | 120,00                                   | 0,03       | 0,04       | 9,98   | 1,30    | 36,95   | 0,00   | 20,50   | 0,00   | 266,98 | 45,59  | 0,01   | 0,00    |
| 328                   | Жаркое по-домашнему             | 250            | 13,94                  | 13,00 | 32,25  | 363,20                                   | 0,23       | 0,00       | 18,75  | 4,20    | 38,75   | 0,30   | 67,50   | 0,00   | 0,00   | 261,25 | 0,00   | 0,00    |
| 460                   | Чай с молоком                   | 200            | 1,60                   | 1,30  | 11,50  | 64,00                                    | 0,02       | 0,00       | 0,30   | 0,87    | 59,10   | 0,90   | 10,50   | 0,00   | 0,44   | 45,90  | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94  | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 650            | 24,36                  | 26,52 | 118,71 | 802,80                                   | 0,42       | 0,19       | 29,03  | 8,17    | 225,40  | 1,23   | 119,50  | 0,00   | 357,42 | 454,74 | 0,01   | 0,01    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 9

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |       | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|-------|-------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                 |                | Б                      | Ж     | У     |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 470                   | Йогурт                          | 120            | 2,53                   | 6,32  | 12,63 | 151,58                                   | 0,08       | 0,00       | 1,40   | 0,20    | 240,80  | 0,40   | 28,10   | 0,00   | 0,00   | 180,60 | 0,00   | 0,00    |
| 371                   | Кнели из птицы с рисом          | 100            | 11,50                  | 10,30 | 5,40  | 160,00                                   | 0,03       | 0,00       | 0,00   | 0,78    | 20,00   | 0,40   | 13,00   | 0,00   | 0,00   | 121,00 | 0,00   | 0,00    |
| 256                   | Макаронные изделия отварные     | 180            | 6,66                   | 5,94  | 35,46 | 221,40                                   | 0,11       | 0,05       | 0,00   | 1,31    | 33,57   | 0,00   | 3,67    | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 0,00    |
| 486                   | Компот из свежих плодов         | 200            | 0,10                   | 0,10  | 11,10 | 46,00                                    | 0,02       | 0,00       | 4,00   | 0,92    | 14,60   | 0,00   | 5,32    | 0,00   | 111,66 | 4,40   | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76 | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40  | 11,94 | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 660            | 25,11                  | 23,36 | 91,29 | 708,58                                   | 0,36       | 0,20       | 5,40   | 4,38    | 390,87  | 0,80   | 65,09   | 0,00   | 201,66 | 381,02 | 0,00   | 0,01    |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 10

| №<br>рецептуры               | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |              | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг.  | B2,<br>мг.  | C, мг.      | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.       | P, мг.        | I, мг.      | Se, мг.     |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                      |                | Б                      | Ж            | У            |                                          |             |             |             |             |               |             |               |             |              |               |             |             |
| 75                           | Сыр полутвердый                      | 25             | 3,30                   | 7,38         | 0,00         | 89,50                                    | 0,01        | 0,00        | 0,14        | 0,15        | 176,00        | 2,60        | 7,00          | 0,00        | 0,00         | 100,00        | 0,00        | 0,00        |
| 299                          | Рыба, тушенная в томате с<br>овощами | 140            | 14,75                  | 5,71         | 7,22         | 221,85                                   | 0,05        | 0,00        | 1,86        | 0,69        | 31,57         | 0,09        | 28,79         | 0,00        | 0,00         | 152,29        | 0,00        | 0,00        |
| 385                          | Рис отварной                         | 180            | 3,24                   | 7,79         | 46,62        | 263,16                                   | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 0,12        | 20,70         | 0,03        | 32,58         | 0,00        | 0,00         | 100,44        | 0,00        | 0,00        |
| 462                          | Какао с молоком                      | 200            | 1,30                   | 2,90         | 13,80        | 94,00                                    | 0,03        | 0,03        | 0,70        | 0,65        | 111,20        | 0,19        | 22,30         | 0,00        | 0,00         | 91,10         | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                   | 0,30         | 14,76        | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)  | 30             | 2,04                   | 0,40         | 11,94        | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00        | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00         | 0,00        | 90,00        | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                      | <b>605</b>     | <b>26,91</b>           | <b>24,48</b> | <b>94,34</b> | <b>798,11</b>                            | <b>0,25</b> | <b>0,18</b> | <b>2,70</b> | <b>2,78</b> | <b>421,37</b> | <b>2,91</b> | <b>105,67</b> | <b>0,00</b> | <b>90,00</b> | <b>518,83</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ

День: 11

| №<br>рецептуры               | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |              |              | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.      | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se, мг.     |
|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------------|--------------|--------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                 |                | Б                      | Ж            | У            |                                          |             |             |              |              |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 538                          | Шанежка наливная                | 80             | 3,80                   | 3,40         | 20,90        | 130,00                                   | 0,01        | 0,01        | 3,25         | 0,39         | 14,95         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00          | 10,00         | 0,00        | 0,00        |
| 319                          | Шницель натуральный рубленый    | 75             | 12,97                  | 15,75        | 7,42         | 223,50                                   | 0,29        | 0,00        | 8,50         | 6,70         | 23,00         | 0,80        | 18,00        | 0,00        | 0,0           | 316,00        | 0,00        | 0,00        |
| 377                          | Пюре картофельное               | 200            | 5,51                   | 8,00         | 22,27        | 250,00                                   | 0,14        | 0,00        | 4,32         | 0,99         | 45,00         | 0,36        | 28,80        | 0,00        | 0,0           | 88,20         | 0,00        | 0,00        |
| 501                          | Сок фруктовый                   | 200            | 1,00                   | 0,20         | 17,20        | 86,00                                    | 0,02        | 0,02        | 4,00         | 2,80         | 14,00         | 0,00        | 8,00         | 0,00        | 240,00        | 14,00         | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                   | 0,30         | 14,76        | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57         | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                   | 0,40         | 11,94        | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60         | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                 | <b>615</b>     | <b>27,60</b>           | <b>28,05</b> | <b>94,49</b> | <b>819,10</b>                            | <b>0,58</b> | <b>0,18</b> | <b>20,07</b> | <b>12,05</b> | <b>178,85</b> | <b>1,16</b> | <b>72,80</b> | <b>0,00</b> | <b>330,00</b> | <b>503,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше  
Сезон: ВЕСЕННЕ -ЛЕТНИЙ  
День: 12

| №<br>рецептуры        | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,<br>г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se, мг. |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|
|                       |                                                   |                | Б                      | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |         |
| 470                   | Йогурт                                            | 95             | 2,00                   | 5,00  | 6,00   | 65,00                                    | 0,08       | 0,00       | 1,40   | 0,20    | 240,80  | 0,40   | 28,10   | 0,00   | 0,00   | 180,60 | 0,00   | 0,00    |
| 582                   | Кондитерское изделие                              | 60             | 4,50                   | 5,88  | 44,64  | 189,00                                   | 0,05       | 0,00       | 0,00   | 1,26    | 17,40   | 0,06   | 12,00   | 0,00   | 0,00   | 54,00  | 0,00   | 0,00    |
| 372                   | Котлеты, биточки, шницели из<br>птицы припущенные | 100            | 10,55                  | 8,82  | 15,71  | 264,29                                   | 0,05       | 0,03       | 0,29   | 0,38    | 31,49   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 223                   | Каша пшеничная вязкая                             | 200            | 5,40                   | 6,00  | 37,80  | 215,00                                   | 0,02       | 0,02       | 4,00   | 2,80    | 14,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 240,00 | 14,00  | 0,00   | 0,00    |
| 457                   | Чай с сахаром                                     | 200            | 0,20                   | 0,10  | 9,30   | 38,00                                    | 0,00       | 0,00       | 0,10   | 0,86    | 14,58   | 0,00   | 2,04    | 0,00   | 0,44   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| 573                   | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,28                   | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                                   | 685            | 24,93                  | 26,10 | 128,21 | 841,49                                   | 0,26       | 0,05       | 5,79   | 6,07    | 325,17  | 0,46   | 50,14   | 0,00   | 240,44 | 248,60 | 0,00   | 0,00    |

|                             |      |        |        |         |         |      |      |        |       |         |       |         |      |         |         |      |      |
|-----------------------------|------|--------|--------|---------|---------|------|------|--------|-------|---------|-------|---------|------|---------|---------|------|------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       | 7820 | 306,95 | 277,87 | 1229,60 | 8793,11 | 5,24 | 6,23 | 321,79 | 98,77 | 3166,61 | 23,69 | 1172,74 | 1,65 | 6826,41 | 4488,25 | 0,18 | 0,11 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 652  | 25,58  | 23,16  | 102,47  | 732,76  | 0,44 | 0,52 | 26,82  | 8,23  | 263,88  | 1,97  | 97,73   | 0,14 | 568,87  | 374,02  | 0,02 | 0,01 |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 1

| № рецептуры           | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se,<br>мг. |
|-----------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|------------|
|                       |                                             |                | Б                   | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |            |
| 148                   | Овощи свежие (огурцы)                       | 40             | 0,28                | 0,04  | 0,89   | 4,40                                     | 0,01       | 0,01       | 1,20   | 0,20    | 5,66    | 0,00   | 3,00    | 0,00   | 0,00    | 10,00  | 0,00   | 0,00       |
| 129                   | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями | 250            | 5,90                | 9,45  | 35,20  | 200,00                                   | 0,18       | 0,13       | 22,05  | 1,75    | 23,00   | 0,03   | 29,80   | 0,00   | 643,70  | 113,30 | 0,00   | 0,00       |
| 307                   | Котлеты или биточки<br>рыбные               | 75             | 12,85               | 12,37 | 10,00  | 164,60                                   | 0,13       | 0,10       | 0,56   | 0,98    | 51,17   | 0,01   | 41,25   | 0,00   | 315,00  | 180,00 | 0,11   | 0,00       |
| 213                   | Каша гречневая вязкая                       | 180            | 8,00                | 7,00  | 29,00  | 204,94                                   | 0,20       | 0,11       | 0,00   | 3,01    | 17,73   | 0,00   | 1,44    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 495                   | Компот из смеси<br>сухофруктов              | 200            | 0,60                | 0,10  | 20,10  | 84,00                                    | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 9,00    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,44    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 573                   | Хлеб пшеничный                              | 30             | 2,28                | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)         | 30             | 2,04                | 0,40  | 11,94  | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00   | 75,00  | 0,00   | 0,01       |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                             | 805            | 31,95               | 29,66 | 121,89 | 787,54                                   | 0,63       | 0,49       | 23,81  | 7,15    | 188,46  | 0,04   | 92,39   | 0,00   | 1049,14 | 378,30 | 0,11   | 0,01       |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 2

| № рецептуры                  | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг.  | B2,<br>мг.  | C, мг.        | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                                |                | Б                   | Ж            | У             |                                      |             |             |               |             |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 149                          | Овощи натуральные соленые (огурцы)             | 100            | 0,80                | 0,10         | 1,70          | 11,00                                | 0,01        | 0,01        | 3,25          | 0,39        | 14,95         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 122                          | Суп с рыбными консервами                       | 250            | 9,30                | 11,40        | 20,05         | 210,00                               | 0,10        | 0,08        | 15,60         | 0,85        | 23,20         | 0,00        | 21,73        | 0,00        | 416,60        | 52,75         | 0,00        | 0,00        |
| 372                          | Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные | 70             | 12,78               | 12,45        | 15,71         | 264,29                               | 0,05        | 0,03        | 0,29          | 0,38        | 31,49         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 176                          | Рагу из овощей                                 | 210            | 5,25                | 7,35         | 35,00         | 192,00                               | 0,12        | 0,00        | 10,40         | 1,72        | 99,96         | 0,16        | 49,25        | 0,00        | 0,00          | 122,85        | 0,00        | 0,00        |
| 459                          | Чай с лимоном                                  | 205            | 0,32                | 0,14         | 10,00         | 40,00                                | 0,00        | 0,02        | 130,00        | 0,30        | 16,40         | 0,08        | 3,90         | 0,00        | 5,06          | 1,60          | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                                 | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                | 0,06        | 0,00        | 0,00          | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                | 0,06        | 0,15        | 0,00          | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                | <b>895</b>     | <b>32,77</b>        | <b>32,14</b> | <b>109,16</b> | <b>846,89</b>                        | <b>0,40</b> | <b>0,29</b> | <b>159,54</b> | <b>4,81</b> | <b>267,90</b> | <b>0,24</b> | <b>89,88</b> | <b>0,00</b> | <b>511,66</b> | <b>252,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 3

| № рецептуры                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.      | Ca, мг.       | А, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | К, мг.         | Р, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                     |                | Б                   | Ж            | У             |                                          |             |             |              |              |               |             |              |             |                |               |             |             |
| 148                          | Овощи свежие (помидоры)             | 100            | 1,00                | 1,00         | 4,00          | 14,00                                    | 0,05        | 0,03        | 15,00        | 3,30         | 24,00         | 0,00        | 13,50        | 0,00        | 417,00         | 16,50         | 0,00        | 0,00        |
| 131                          | Суп-пюре из картофеля               | 250            | 5,49                | 9,40         | 17,30         | 223,00                                   | 0,18        | 0,23        | 21,43        | 1,10         | 124,00        | 0,00        | 24,38        | 0,00        | 568,00         | 58,00         | 0,00        | 0,00        |
| 348                          | Тефтели из говядины<br>паровые      | 75             | 13,85               | 10,85        | 6,57          | 165,72                                   | 0,09        | 0,14        | 3,30         | 2,55         | 21,99         | 0,00        | 4,82         | 0,00        | 57,75          | 19,14         | 0,00        | 0,00        |
| 419                          | Соус томатный                       | 30             | 0,28                | 0,98         | 1,38          | 15,57                                    | 0,00        | 0,00        | 0,33         | 0,09         | 2,10          | 0,01        | 1,71         | 0,00        | 0,00           | 4,05          | 0,00        | 0,00        |
| 256                          | Макаронные изделия<br>отварные      | 180            | 6,66                | 5,94         | 35,46         | 221,40                                   | 0,07        | 0,00        | 0,00         | 1,26         | 14,40         | 0,38        | 9,00         | 0,00        | 0,00           | 54,00         | 0,00        | 0,00        |
| 486                          | Компот из свежих плодов             | 200            | 0,10                | 0,10         | 11,10         | 46,00                                    | 0,02        | 0,00        | 4,00         | 0,92         | 14,60         | 0,00        | 5,32         | 0,00        | 111,66         | 4,40          | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57         | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60         | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00          | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                     | <b>895</b>     | <b>31,70</b>        | <b>28,97</b> | <b>102,51</b> | <b>815,29</b>                            | <b>0,53</b> | <b>0,55</b> | <b>44,06</b> | <b>10,39</b> | <b>282,99</b> | <b>0,39</b> | <b>73,73</b> | <b>0,00</b> | <b>1244,41</b> | <b>231,09</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |



Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 4

| № рецептуры                  | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                      |                | Б                   | Ж            | У             |                                          |             |             |              |             |               |             |               |             |               |               |             |             |
| 26                           | Салат из отварной свеклы             | 100            | 1,40                | 6,10         | 17,60         | 145,00                                   | 0,03        | 0,04        | 31,65        | 0,55        | 39,53         | 0,00        | 12,84         | 0,00        | 0,00          | 37,00         | 0,00        | 0,00        |
| 104                          | Щи из свежей капусты с<br>картофелем | 250            | 4,50                | 6,44         | 23,80         | 207,00                                   | 0,08        | 0,05        | 30,58        | 0,78        | 42,68         | 0,00        | 18,30         | 0,00        | 337,90        | 38,70         | 0,00        | 0,00        |
| 330                          | Плов из свинины                      | 250            | 16,00               | 16,00        | 40,40         | 400,00                                   | 0,08        | 0,00        | 1,10         | 2,63        | 24,00         | 0,38        | 53,00         | 0,00        | 0,00          | 268,00        | 0,00        | 0,00        |
| 457                          | Чай с сахаром                        | 200            | 0,20                | 0,10         | 9,30          | 38,00                                    | 0,00        | 0,00        | 0,10         | 0,86        | 14,58         | 0,00        | 2,04          | 0,00        | 0,44          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)  | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00         | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                      | <b>860</b>     | <b>26,42</b>        | <b>29,34</b> | <b>117,80</b> | <b>919,60</b>                            | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>63,43</b> | <b>5,99</b> | <b>202,69</b> | <b>0,38</b> | <b>101,18</b> | <b>0,00</b> | <b>428,34</b> | <b>418,70</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 5

| № рецептуры                  | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.        | Fe, мг.      | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.       | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                       |                | Б                   | Ж            | У             |                                      |             |             |               |              |               |             |               |             |              |               |             |             |
| 47                           | Винегрет овощной                      | 100            | 1,60                | 6,20         | 26,60         | 108,00                               | 0,04        | 0,00        | 6,20          | 0,79         | 23,00         | 0,00        | 18,00         | 0,00        | 90,00        | 42,00         | 0,00        | 0,00        |
| 100                          | Рассольник Ленинградский              | 250            | 4,63                | 9,10         | 33,25         | 209,50                               | 0,10        | 0,08        | 16,05         | 1,08         | 34,63         | 0,03        | 22,73         | 0,00        | 454,95       | 71,65         | 0,00        | 0,00        |
| 359                          | Печень, тушенная в соусе<br>сметанном | 100            | 16,60               | 13,00        | 9,30          | 176,00                               | 0,09        | 0,00        | 2,50          | 7,35         | 29,00         | 0,53        | 16,00         | 0,00        | 0,00         | 347,00        | 0,00        | 0,00        |
| 243                          | Каша пшеничная<br>рассыпчатая         | 180            | 7,80                | 8,35         | 46,22         | 291,24                               | 0,20        | 0,00        | 0,00          | 4,53         | 16,01         | 0,02        | 134,57        | 0,00        | 0,00         | 202,36        | 0,00        | 0,00        |
| 459                          | Чай с лимоном                         | 205            | 0,32                | 0,14         | 10,00         | 40,00                                | 0,00        | 0,02        | 130,00        | 0,30         | 16,40         | 0,08        | 3,90          | 0,00        | 5,06         | 1,60          | 0,00        | 0,0         |
| 573                          | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                | 0,06        | 0,00        | 0,00          | 0,57         | 6,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)   | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                | 0,06        | 0,15        | 0,00          | 0,60         | 75,00         | 0,00        | 15,00         | 0,00        | 90,00        | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                       | <b>895</b>     | <b>35,27</b>        | <b>37,49</b> | <b>152,07</b> | <b>954,34</b>                        | <b>0,55</b> | <b>0,25</b> | <b>154,75</b> | <b>15,21</b> | <b>200,93</b> | <b>0,66</b> | <b>210,19</b> | <b>0,00</b> | <b>640,0</b> | <b>739,61</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 6

| № рецептуры           | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se,<br>мг. |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|------------|
|                       |                                     |                | Б                   | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |            |
| 52                    | Икра овощная                        | 100            | 1,30                | 2,70  | 13,80  | 82,00                                    | 0,05       | 0,06       | 20,92  | 0,68    | 31,42   | 0,00   | 9,13    | 0,00   | 219,88  | 25,23  | 0,00   | 0,00       |
| 116                   | Суп из овощей                       | 250            | 2,00                | 6,52  | 16,32  | 154,00                                   | 0,08       | 0,08       | 7,25   | 0,70    | 22,75   | 0,00   | 18,25   | 0,00   | 357,13  | 39,55  | 0,00   | 0,00       |
| 300                   | Рыба, запеченная в омлете           | 280            | 21,24               | 20,07 | 28,16  | 476,38                                   | 0,36       | 0,62       | 1,49   | 3,50    | 147,60  | 0,19   | 123,65  | 1,37   | 974,40  | 626,69 | 0,34   | 0,02       |
| 495                   | Компот из смеси<br>сухофруктов      | 200            | 0,60                | 0,10  | 20,10  | 84,00                                    | 0,00       | 0,00       | 0,00   | 0,04    | 9,00    | 0,00   | 1,90    | 0,00   | 0,4     | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 573                   | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,0     | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40  | 11,94  | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,0    | 75,00  | 0,00   | 0,01       |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                     | 890            | 29,46               | 30,09 | 105,08 | 925,98                                   | 0,61       | 0,91       | 29,66  | 6,09    | 292,67  | 0,20   | 167,93  | 1,37   | 1641,85 | 766,47 | 0,34   | 0,03       |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 7

| № рецептуры                  | Наименование блюда                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг.  | B2,<br>мг.  | С, мг.        | Fe, мг.      | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                                      |                | Б                   | Ж            | У             |                                          |             |             |               |              |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 157                          | Овощи консервированные<br>отварные (зеленый горошек) | 100            | 3,33                | 3,33         | 5,00          | 41,00                                    | 0,24        | 0,06        | 0,00          | 2,82         | 34,50         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 128                          | Суп-лапша домашняя                                   | 250            | 6,90                | 11,85        | 21,13         | 203,00                                   | 0,08        | 0,10        | 1,10          | 0,43         | 6,00          | 0,03        | 2,03         | 0,10        | 24,50         | 15,40         | 0,00        | 0,00        |
| 333                          | Голубцы ленивые                                      | 100            | 10,00               | 13,40        | 17,00         | 173,00                                   | 0,05        | 0,10        | 27,60         | 1,63         | 35,93         | 0,00        | 12,94        | 0,00        | 195,50        | 29,58         | 0,00        | 0,00        |
| 202                          | Каша гречневая рассыпчатая                           | 180            | 5,44                | 6,69         | 26,69         | 238,31                                   | 0,36        | 0,18        | 0,00          | 5,53         | 24,25         | 0,00        | 1,22         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 459                          | Чай с лимоном                                        | 205            | 0,32                | 0,14         | 10,00         | 40,00                                    | 0,00        | 0,02        | 130,00        | 0,30         | 16,40         | 0,08        | 3,90         | 0,00        | 5,06          | 1,60          | 0,00        | 0,0         |
| 573                          | Хлеб пшеничный                                       | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00          | 0,57         | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)                  | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00          | 0,60         | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                                      | <b>895</b>     | <b>30,31</b>        | <b>36,11</b> | <b>106,52</b> | <b>824,91</b>                            | <b>0,85</b> | <b>0,61</b> | <b>158,70</b> | <b>11,87</b> | <b>198,98</b> | <b>0,11</b> | <b>35,09</b> | <b>0,10</b> | <b>315,06</b> | <b>121,58</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 8

| № рецептуры           | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг. | B2,<br>мг. | C, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг. | P, мг. | I, мг. | Se,<br>мг. |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|------------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|------------|
|                       |                                 |                | Б                   | Ж     | У      |                                          |            |            |        |         |         |        |         |        |        |        |        |            |
| 53                    | Икра свекольная                 | 100            | 1,50                | 7,60  | 18,50  | 120,00                                   | 0,03       | 0,04       | 9,98   | 1,30    | 36,95   | 0,00   | 20,50   | 0,00   | 266,98 | 45,59  | 0,01   | 0,00       |
| 118                   | Суп крестьянский с крупой       | 250            | 6,40                | 8,48  | 29,50  | 188,50                                   | 0,05       | 0,05       | 20,00  | 0,73    | 26,50   | 0,00   | 15,95   | 0,00   | 266,70 | 61,90  | 0,00   | 0,00       |
| 328                   | Жаркое по-домашнему             | 250            | 13,94               | 13,00 | 33,30  | 365,29                                   | 0,23       | 0,00       | 18,75  | 4,20    | 38,75   | 0,30   | 67,50   | 0,00   | 0,00   | 261,25 | 0,00   | 0,00       |
| 460                   | Чай с молоком                   | 200            | 1,60                | 1,30  | 11,50  | 64,00                                    | 0,02       | 0,00       | 0,30   | 0,87    | 59,10   | 0,90   | 10,50   | 0,00   | 0,44   | 45,90  | 0,00   | 0,00       |
| 573                   | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,28                | 0,30  | 14,76  | 70,20                                    | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40  | 11,94  | 59,40                                    | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00  | 75,00  | 0,00   | 0,01       |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                 | 860            | 27,76               | 31,08 | 119,50 | 867,39                                   | 0,45       | 0,24       | 49,03  | 8,27    | 243,20  | 1,20   | 129,45  | 0,00   | 624,12 | 489,64 | 0,01   | 0,01       |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 9

| № рецептуры                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.   | В2,<br>мг.   | С, мг.        | Fe, мг.      | Ca, мг.        | A, мг.       | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.         | I, мг.       | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
|                              |                                     |                | Б                   | Ж            | У             |                                          |              |              |               |              |                |              |               |             |               |                |              |             |
| 582                          | Кондитерское изделие                | 60             | 1,60                | 5,21         | 19,75         | 144,80                                   | 0,08         | 0,00         | 0,00          | 2,10         | 17,40          | 0,00         | 12,00         | 0,00        | 0,00          | 54,00          | 0,00         | 0,00        |
| 134                          | Суп- пюре из разных овощей          | 300            | 5,88                | 11,64        | 20,70         | 267,60                                   | 0,10         | 0,13         | 18,78         | 0,75         | 80,33          | 0,00         | 12,45         | 0,00        | 220,30        | 26,60          | 0,00         | 0,00        |
| 371                          | Кнели из птицы с рисом              | 70             | 12,89               | 13,67        | 18,12         | 243,78                                   | 0,03         | 0,00         | 0,00          | 0,78         | 20,00          | 0,40         | 13,00         | 0,00        | 0,00          | 121,00         | 0,00         | 0,00        |
| 256                          | Макаронные изделия<br>отварные      | 180            | 6,66                | 5,94         | 35,46         | 221,40                                   | 0,11         | 0,05         | 0,00          | 1,31         | 33,57          | 0,00         | 3,67          | 0,00        | 0,00          | 0,02           | 0,00         | 0,00        |
| 486                          | Компот из свежих плодов             | 200            | 0,10                | 0,10         | 11,10         | 46,00                                    | 0,02         | 0,00         | 4,00          | 0,92         | 14,60          | 0,00         | 5,32          | 0,00        | 111,66        | 4,40           | 0,00         | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06         | 0,00         | 0,00          | 0,57         | 6,90           | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00           | 0,00         | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06         | 0,15         | 0,00          | 0,60         | 75,00          | 0,00         | 15,00         | 0,00        | 90,00         | 75,00          | 0,00         | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                     | <b>870</b>     | <b>31,45</b>        | <b>37,26</b> | <b>131,83</b> | <b>1053,18</b>                           | <b>0,458</b> | <b>0,329</b> | <b>22,775</b> | <b>7,034</b> | <b>247,795</b> | <b>0,403</b> | <b>61,442</b> | <b>0,00</b> | <b>421,96</b> | <b>281,018</b> | <b>0,003</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 10

| № рецептуры                  | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг.  | В2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.     | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.       | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                      |                | Б                   | Ж            | У             |                                          |             |             |              |             |               |             |               |             |               |               |             |             |
| 545                          | Сдоба обыкновенная                   | 80             | 4,00                | 12,80        | 38,00         | 224,00                                   | 0,05        | 0,05        | 0,00         | 0,20        | 8,40          | 0,08        | 5,50          | 0,00        | 0,00          | 28,80         | 0,00        | 0,00        |
| 113                          | Суп картофельный с<br>горохом        | 250            | 6,30                | 4,49         | 15,40         | 115,80                                   | 0,16        | 0,00        | 4,75         | 2,03        | 35,33         | 0,13        | 34,38         | 0,00        | 0,00          | 89,25         | 0,00        | 0,00        |
| 299                          | Рыба, тушенная в томате с<br>овощами | 140            | 14,75               | 5,71         | 7,22          | 221,85                                   | 0,05        | 0,00        | 1,86         | 0,69        | 31,57         | 0,09        | 28,79         | 0,00        | 0,00          | 152,29        | 0,00        | 0,00        |
| 385                          | Рис отварной                         | 180            | 3,24                | 7,79         | 46,62         | 263,16                                   | 0,04        | 0,00        | 0,00         | 0,12        | 20,70         | 0,03        | 32,58         | 0,00        | 0,00          | 100,44        | 0,00        | 0,00        |
| 501                          | Сок фруктовый                        | 200            | 1,00                | 0,20         | 17,20         | 86,00                                    | 0,02        | 0,02        | 4,00         | 2,80        | 14,00         | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 240,00        | 14,00         | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                       | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                    | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57        | 6,90          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный)  | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                    | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60        | 75,00         | 0,00        | 15,00         | 0,00        | 90,00         | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                      | <b>910</b>     | <b>33,61</b>        | <b>31,69</b> | <b>151,14</b> | <b>1040,41</b>                           | <b>0,44</b> | <b>0,22</b> | <b>10,61</b> | <b>7,01</b> | <b>191,90</b> | <b>0,33</b> | <b>124,25</b> | <b>0,00</b> | <b>330,00</b> | <b>459,78</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

День: 11

| № рецептуры                  | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | B1,<br>мг.  | B2,<br>мг.  | С, мг.       | Fe, мг.      | Ca, мг.       | A, мг.      | Mg, мг.      | D, мг.      | K, мг.        | P, мг.        | I, мг.      | Se,<br>мг.  |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
|                              |                                     |                | Б                   | Ж            | У             |                                      |             |             |              |              |               |             |              |             |               |               |             |             |
| 149                          | Овощи консервированные<br>(огурцы)  | 100            | 0,80                | 0,10         | 2,20          | 13,00                                | 0,01        | 0,01        | 3,25         | 0,39         | 14,95         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 95                           | Борщ с капустой и<br>картофелем     | 250            | 1,85                | 7,42         | 26,95         | 207,00                               | 0,05        | 0,05        | 19,98        | 1,10         | 42,55         | 0,00        | 20,00        | 0,00        | 306,38        | 40,80         | 0,00        | 0,00        |
| 319                          | Шницель натуральный<br>рубленный    | 75             | 12,97               | 15,75        | 7,42          | 223,50                               | 0,29        | 0,00        | 8,50         | 6,70         | 23,00         | 0,80        | 18,00        | 0,00        | 0,0           | 316,00        | 0,00        | 0,00        |
| 377                          | Пюре картофельное                   | 180            | 4,95                | 7,20         | 20,04         | 225,00                               | 0,14        | 0,00        | 4,32         | 0,99         | 45,00         | 0,36        | 28,80        | 0,00        | 0,0           | 88,20         | 0,00        | 0,00        |
| 484                          | Кисель из концентрата               | 200            | 0,00                | 0,00         | 29,98         | 49,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,04         | 8,86          | 0,00        | 1,90         | 0,00        | 0,3           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 573                          | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                | 0,30         | 14,76         | 70,20                                | 0,06        | 0,00        | 0,00         | 0,57         | 6,90          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,0           | 0,00          | 0,00        | 0,00        |
| 575                          | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40         | 11,94         | 59,40                                | 0,06        | 0,15        | 0,00         | 0,60         | 75,00         | 0,00        | 15,00        | 0,00        | 90,0          | 75,00         | 0,00        | 0,01        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |                                     | <b>865</b>     | <b>24,89</b>        | <b>31,17</b> | <b>113,29</b> | <b>847,10</b>                        | <b>0,62</b> | <b>0,21</b> | <b>36,05</b> | <b>10,39</b> | <b>216,26</b> | <b>1,16</b> | <b>83,70</b> | <b>0,00</b> | <b>396,68</b> | <b>520,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |



Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше  
Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
День: 12

| № рецептуры           | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | С, мг. | Fe, мг. | Ca, мг. | A, мг. | Mg, мг. | D, мг. | K, мг.  | P, мг. | I, мг. | Se,<br>мг. |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|------------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|------------|
|                       |                                     |                | Б                   | Ж     | У      |                                      |            |            |        |         |         |        |         |        |         |        |        |            |
| 47                    | Винегрет овощной                    | 100            | 1,60                | 6,20  | 29,60  | 128,00                               | 0,05       | 0,04       | 9,40   | 0,78    | 22,00   | 0,00   | 14,66   | 0,00   | 236,71  | 35,11  | 0,00   | 0,00       |
| 117                   | Суп из овощей с фасолью             | 250            | 5,80                | 3,52  | 34,67  | 115,12                               | 0,13       | 0,08       | 27,63  | 1,35    | 46,85   | 0,00   | 17,13   | 0,00   | 360,10  | 42,83  | 0,00   | 0,00       |
| 354                   | Картофельная запеканка с<br>печенью | 280            | 22,78               | 21,33 | 51,10  | 455,13                               | 0,65       | 3,00       | 83,73  | 10,95   | 44,35   | 10,80  | 73,10   | 1,65   | 1546,4  | 542,88 | 0,03   | 0,05       |
| 501                   | Сок фруктовый                       | 200            | 1,00                | 0,20  | 17,20  | 86,00                                | 0,02       | 0,02       | 4,00   | 2,80    | 14,00   | 0,00   | 8,00    | 0,00   | 240,00  | 14,00  | 0,00   | 0,00       |
| 573                   | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,28                | 0,30  | 14,76  | 70,20                                | 0,06       | 0,00       | 0,00   | 0,57    | 6,90    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |
| 575                   | Хлеб столовый (ржано-<br>пшеничный) | 30             | 2,04                | 0,40  | 11,94  | 59,40                                | 0,06       | 0,15       | 0,00   | 0,60    | 75,00   | 0,00   | 15,00   | 0,00   | 90,00   | 75,00  | 0,00   | 0,01       |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |                                     | 890            | 35,50               | 31,95 | 159,27 | 913,85                               | 0,97       | 3,29       | 124,75 | 17,05   | 209,10  | 10,80  | 127,89  | 1,65   | 2473,19 | 709,81 | 0,03   | 0,06       |

|                             |       |        |        |         |          |      |      |        |        |         |       |         |      |         |         |      |      |
|-----------------------------|-------|--------|--------|---------|----------|------|------|--------|--------|---------|-------|---------|------|---------|---------|------|------|
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       | 10530 | 371,09 | 386,95 | 1490,06 | 10796,48 | 6,79 | 7,61 | 877,15 | 111,26 | 2742,87 | 15,92 | 1297,10 | 3,12 | 10076,4 | 5368,19 | 0,52 | 0,15 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 878   | 30,92  | 32,25  | 124,17  | 899,71   | 0,57 | 0,63 | 73,10  | 9,27   | 228,57  | 1,33  | 108,09  | 0,26 | 839,7   | 447,35  | 0,04 | 0,01 |