

КДАЮ:
уальный предприним
В. А. Владимир
СОВАННО:
р МАОУ СОШ № 10
ова Е. В. Документ
ДОКУМЕНТОВ

КДАЮ:
уальный предприним
В. А. Владимир
СОВАННО:
р МАОУ СОШ № 10
ова Е. В. Документ
ДОКУМЕНТОВ

КДАЮ:
уальный предприним
В. А. Владимир
СОВАННО:
р МАОУ СОШ № 10
ова Е. В. Документ
ДОКУМЕНТОВ

КДАЮ:
уальный предприним
В. А. Владимир
СОВАННО:
р МАОУ СОШ № 10
ова Е. В. Документ
ДОКУМЕНТОВ

**Примерное 12-дневное меню на осенне-зимний 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-профилактических учреждений. Издание 4-е, дополненное, 2021 год. Уральский региональный центр питания, Пермь 2021.

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, 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
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 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- 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:		615	20,41	17,65	83,88	614,03	0,39	0,35	46,43	5,24	203,81	1,00	56,90	0,00	795,18	240,90	0,00	0,01

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
470	Йогурт	95	2,00	5,00	10,00	120,00	0,08	0,00	1,40	0,20	240,80	0,40	28,10	0,00	0,00	180,60	0,00	0,00
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	29,63	24,99	92,33	724,72	0,39	0,29	5,40	5,30	467,39	0,97	69,72	0,00	147,75	405,24	0,00	0,01

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, 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 консервированные	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-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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
157	Горошек зеленый консервированный	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- 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, 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, тушеная в томате с 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- 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:		605	26,91	24,48	94,34	798,11	0,25	0,18	2,70	2,78	421,37	2,91	105,67	0,00	90,00	518,83	0,00	0,01

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
148	Овощи свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	1,11	5,50	0,01	0,01	1,20	0,20	5,66	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		585	24,15	24,70	74,70	694,60	0,58	0,18	18,02	11,86	169,56	1,16	72,80	0,00	330,00	503,20	0,00	0,01

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, 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 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:	7730	297,36	271,63	1182,62	8532,11	5,25	6,06	321,62	98,47	3241,48	24,04	1180,72	1,65	6644,01	4535,65	0,17	0,11
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	644	24,78	22,64	98,55	711,01	0,44	0,51	26,80	8,21	270,12	2,00	98,39	0,14	553,67	377,97	0,01	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, 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 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 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 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	0,00	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:		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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	18,40	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
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	0,0
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	0,0
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	0,0
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	0,0
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	0,0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		895	33,42	38,04	125,86	929,89	0,39	0,28	156,29	4,42	252,95	0,24	89,88	0,00	511,7	252,20	0,00	0,0

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, 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 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	0,280	0,980	1,380	15,570	0,003	0	0,33	0,093	2,1	0,006	1,71	0	0	4,05	0	0
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
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:		895	31,70	28,97	102,51	815,29	0,53	0,55	44,06	10,39	282,99	0,39	73,73	0,00	1244,41	231,09	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,900	8,900	7,700	118,000	0,02	0	7	0,7	41	0	15	0	0	37	0	0
104	Щи из свежей капусты с 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- 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	26,92	32,14	107,90	892,60	0,30	0,20	38,78	6,14	204,16	0,38	103,34	0,00	428,34	418,70	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, 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 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 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
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	0,00	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:		890	34,95	37,35	172,05	963,34	0,55	0,23	24,75	14,95	193,39	0,58	208,19	0,00	635,3	738,01	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, 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 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- 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
157	Горошек зеленый консервированный	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- 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:		895	30,31	36,11	106,52	824,91	0,85	0,61	158,70	11,87	198,98	0,11	35,09	0,10	315,06	121,58	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, 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: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, 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	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 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:		870	31,45	37,26	131,83	1053,18	0,458	0,329	22,775	7,034	247,795	0,403	61,442	0,00	421,96	281,018	0,003	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Б	Ж	У													
148	Овощи свежие (огурцы)	45	0,32	0,05	1,00	4,95	0,01	0,01	1,20	0,20	5,66	0,00	3,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
113	Суп картофельный с 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, тушеная в томате с 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- 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:		875	29,93	18,94	114,14	821,36	0,40	0,18	11,81	7,01	189,16	0,25	121,75	0,00	330,00	440,98	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, 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 (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 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 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	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
495	Компот из смеси 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-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:		865	25,49	31,27	103,41	882,10	0,62	0,21	36,05	10,39	216,40	1,16	83,70	0,00	396,82	520,00	0,00	0,01

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, 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 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- 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:	10490	368,84	382,86	1469,96	10677,43	6,73	7,50	720,45	110,76	2719,25	15,76	1294,76	3,12	10071,8	5347,79	0,52	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	874	30,74	31,91	122,50	889,79	0,56	0,63	60,04	9,23	226,60	1,31	107,90	0,26	839,3	445,65	0,04	0,01