

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №4  
г.Нефтекамск  
Юсупова Л.Ю. № 4  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №7  
г.Нефтекамск  
Байрзозова Н.Л. МОАУ  
СОШ №7  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №12  
г.Нефтекамск  
Заринова Л.Р.  
г. Нефтекамск

УТВЕРЖДАЮ  
ИП У мурбаева З.Ф.  
"01 марта 2026г.

Согласовано  
ИО директора МОАУ СОШ №13  
г.Нефтекамск  
Сибдугатова Л.Ф.  
№ 13  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №15  
с. Энергетическое г. Нефтекамск  
Давлетгареева И.Н.  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №17  
г.Нефтекамск  
Ганиев Р.Т.  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с.Амзя  
ГО г.Нефтекамск  
Ялашева А.М.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ с.Ташкиново  
ГО г.Нефтекамск  
Бурханова Р.М.  
г. Нефтекамск

Согласовано  
Директор МОАУ Полилингвальная  
Многопрофильная ШИ г. Нефтекамск  
Муртазин И.Р.

# МЕНЮ

## 4-х недельное для организации питания детей с 11 лет и старше на весенне-летний период

г.Нефтекамск  
март 2026г

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02	
296	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1			
202	Макаронные изделия отварные с маслом	215	8,31	4,68	53,08	287,89	0,13		20,4	26,6	69,2	12,7	1,3	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>24,7</b>	<b>102,1</b>	<b>734,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>60,4</b>	<b>43,3</b>	<b>115,5</b>	<b>21,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
81	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	11,36	13,50	11,91	164,8	0,07	24,32	7,5	59,8	292,2	35,2	1,18	
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64	
598,01	Рагу из мяса птицы	30/170	10,92	15,50	26,01	199,17	0,19	26,56	1,8	38,2	144,9	64,2	1,91	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94	
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>31,73</b>	<b>30,27</b>	<b>119,76</b>	<b>741,37</b>	<b>0,43</b>	<b>50,88</b>	<b>9,30</b>	<b>138,90</b>	<b>546,00</b>	<b>130,30</b>	<b>5,32</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>54,6</b>	<b>55,0</b>	<b>221,9</b>	<b>1475,7</b>	<b>0,6</b>	<b>52,5</b>	<b>69,7</b>	<b>182,2</b>	<b>661,5</b>	<b>152,0</b>	<b>7,5</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07		
366,01	Каша "Дружба" с м/сп	200	6,92	7,28	39,31	251,38	0,14	1,43	38	142,5	177,3	42,1	0,89		
413,04	Пицца школьная с кур.грудкой	100	10,4	17,85	29,21	320,28	0,09	4,21	33,3	114,2	126,8	28,8	0,98		
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34		
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>695</b>	<b>25,31</b>	<b>28,92</b>	<b>115,23</b>	<b>826,85</b>	<b>0,38</b>	<b>17,71</b>	<b>92,3</b>	<b>395,1</b>	<b>461,9</b>	<b>114,5</b>	<b>6,95</b>		
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52		
441	Чахохбили	55/45	14,99	17,2	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17		
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09		
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29		8,5	11,9	2,4	0,9		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61		
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>35,83</b>	<b>30,38</b>	<b>127,23</b>	<b>833,00</b>	<b>0,58</b>	<b>7,66</b>	<b>35,90</b>	<b>104,60</b>	<b>719,00</b>	<b>252,70</b>	<b>9,70</b>		
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>61,1</b>	<b>59,3</b>	<b>242,5</b>	<b>1659,9</b>	<b>1,0</b>	<b>25,4</b>	<b>128,2</b>	<b>499,7</b>	<b>1180,9</b>	<b>367,2</b>	<b>16,7</b>		
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>		

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12			
501,02	Говядина тушеная с картофелем	30/170	15,50	16,60	20,00	295,50	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52			
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03			
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78			
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>682</b>	<b>21,74</b>	<b>18,71</b>	<b>78,71</b>	<b>588,54</b>	<b>0,27</b>	<b>30,31</b>	<b>0,00</b>	<b>58,80</b>	<b>230,80</b>	<b>58,70</b>	<b>6,25</b>			
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>			
<b>Обед</b>																
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19,10	13,30	14,30	251,61	0,15	26,19	9,3	54	233,9	45,7	3,72			
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17			
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06			
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44			
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61			
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>39,82</b>	<b>31,13</b>	<b>111,30</b>	<b>882,71</b>	<b>0,37</b>	<b>29,71</b>	<b>9,30</b>	<b>104,40</b>	<b>519,20</b>	<b>120,10</b>	<b>8,00</b>			
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>61,6</b>	<b>49,8</b>	<b>190,0</b>	<b>1471,3</b>	<b>0,6</b>	<b>60,0</b>	<b>9,3</b>	<b>163,2</b>	<b>750,0</b>	<b>178,8</b>	<b>14,3</b>			
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>			

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
266.04	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	200	8,3	9,78	33,91	257,83	0,21	1,76	45	190	240,4	64,9	1,5		
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78		
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,29</b>	<b>21,03</b>	<b>97,75</b>	<b>647,88</b>	<b>0,36</b>	<b>2,20</b>	<b>80,70</b>	<b>309,40</b>	<b>459,30</b>	<b>109,10</b>	<b>4,65</b>		
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
96.03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	7,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05		
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	13,12	14,40	7,7	212,20	0,05	3,05	3	17,9	101,2	49	0,97		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	252,60	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94		
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>27,61</b>	<b>127,32</b>	<b>893,60</b>	<b>0,39</b>	<b>23,82</b>	<b>30,50</b>	<b>106,80</b>	<b>483,70</b>	<b>109,60</b>	<b>5</b>		
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>57,00</b>	<b>48,64</b>	<b>225,07</b>	<b>1541,48</b>	<b>0,75</b>	<b>26,02</b>	<b>111,20</b>	<b>416,20</b>	<b>943,00</b>	<b>218,70</b>	<b>9,65</b>		
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>		

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
51	Маринад овощной	50	0,64	5,06	4,97	68,4	0,02	2,37		10,8	21,6	12,2	0,3	
291	Плов из отварной птицы	30/210	13,74	16,05	57,66	430,78	0,1	4,46	1,9	30,3	186,7	74,6	1,58	
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>19,63</b>	<b>20,95</b>	<b>114,13</b>	<b>727,17</b>	<b>0,2</b>	<b>29,51</b>	<b>1,9</b>	<b>74,3</b>	<b>248,7</b>	<b>94,3</b>	<b>2,77</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
75	Суп куллама по-деревенски	250	6,0	10,00	17,52	185,0	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8	
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/150	14,40	8,90	28,90	250,00	0,21	22,35	8,1	49,7	216,2	61,2	1,69	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61	
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>32,7</b>	<b>27,9</b>	<b>131,4</b>	<b>902,0</b>	<b>0,5</b>	<b>32,2</b>	<b>32,7</b>	<b>115,4</b>	<b>651,1</b>	<b>121,1</b>	<b>5,2</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>52,32</b>	<b>48,80</b>	<b>245,50</b>	<b>1629,16</b>	<b>0,73</b>	<b>61,71</b>	<b>34,60</b>	<b>189,70</b>	<b>899,80</b>	<b>215,40</b>	<b>7,95</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
609	Кондитерское изделие	20	1,5	2,7	13,6	84,8								
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	60/30	10,55	10,23	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8	
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>555</b>	<b>24,1</b>	<b>107,24</b>	<b>708,56</b>	<b>0,19</b>	<b>2,85</b>	<b>30,2</b>	<b>42</b>	<b>190</b>	<b>35,2</b>	<b>2,72</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>			<b>550,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
142	Салат "Осенний"	100	1,84	5,26	13	107,1	0,08	15		25	58	27,3	1,1	
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	5,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73	
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	21,10	16,70	45,00	414,00	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72	
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94	
<b>Итого за Обед</b>			<b>840</b>	<b>35,40</b>	<b>137,79</b>	<b>946,35</b>	<b>0,60</b>	<b>45,06</b>	<b>9,30</b>	<b>119,80</b>	<b>668,80</b>	<b>250,90</b>	<b>8,52</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>			<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1395</b>	<b>47,07</b>	<b>245,03</b>	<b>1654,91</b>	<b>0,79</b>	<b>47,91</b>	<b>39,50</b>	<b>161,80</b>	<b>858,80</b>	<b>286,10</b>	<b>11,24</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>			<b>1350,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
174	Каша ячневая молочная жидкая с м/сл	200	7,40	7,40	40,00	248,1	0,16	1,3	36	162,6	243,4	36,4	0,97	
567,01	Булочка "Российская"	100	8,30	13,30	61,60	400,00	0,11	0,11	49,4	28,4	71,7	11,3	0,95	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>675</b>	<b>28,21</b>	<b>27,51</b>	<b>145,05</b>	<b>941,89</b>	<b>0,38</b>	<b>2,08</b>	<b>128,30</b>	<b>440,20</b>	<b>550,70</b>	<b>94,50</b>	<b>4,46</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	10,80	10,30	42,00	278,40	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62	
291	Плов из отварной птицы	30/180	15,90	19,30	49,44	426,80	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52,0	17	1,4	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	36	7,7	0,6	
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>31,34</b>	<b>30,25</b>	<b>144,32</b>	<b>941,70</b>	<b>0,26</b>	<b>5,06</b>	<b>16,90</b>	<b>94,10</b>	<b>555,20</b>	<b>102,10</b>	<b>3,31</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>59,55</b>	<b>57,76</b>	<b>289,37</b>	<b>1883,59</b>	<b>0,64</b>	<b>7,14</b>	<b>145,20</b>	<b>534,30</b>	<b>1105,90</b>	<b>196,60</b>	<b>7,77</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
441	Чахохбили	35/25	9	9,77	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,50	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>625</b>	<b>24,10</b>	<b>17,00</b>	<b>587,21</b>	<b>0,47</b>	<b>16,83</b>	<b>22,00</b>	<b>68,40</b>	<b>355,80</b>	<b>206,90</b>	<b>9,21</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>			<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,51	13,56	21,18	289,99	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76	
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26	
501,02	Говядина тушеная с картофелем	30/170	11,63	15,23	19,36	260,97	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61	
<b>Итого за Обед</b>			<b>815</b>	<b>41,19</b>	<b>29,98</b>	<b>834,63</b>	<b>0,47</b>	<b>45,87</b>	<b>9,4</b>	<b>125,2</b>	<b>531,9</b>	<b>124,6</b>	<b>9,62</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>			<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>1440</b>	<b>65,29</b>	<b>46,98</b>	<b>1421,84</b>	<b>0,94</b>	<b>62,70</b>	<b>31,40</b>	<b>193,60</b>	<b>887,70</b>	<b>331,50</b>	<b>18,83</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>			<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12		
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46		
643	Картофельное пюре	205	4,43	7,00	36,03	185,76	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1		
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03		
111,03	Батон нарезной	65	4,88	2,00	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,67</b>	<b>17,02</b>	<b>87,84</b>	<b>521,77</b>	<b>0,14</b>	<b>2,70</b>	<b>22,50</b>	<b>89,50</b>	<b>202,90</b>	<b>33,60</b>	<b>1,49</b>		
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
75	Икра морковная	60	1,06	4,56	6,05	70,63	0,04	6,16		17,5	36,8	22,8	0,6		
248,01	Суп "Кубанский" на курином бульоне	250	11,30	6,90	28,80	218,70	0,22	3		42,8	243,9	35,3	1,74		
580	Гуляш из мяса птицы	35/65	12,81	12,20	5,00	85,0	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76		
203	Макаронные изделия Отварные	180	7,20	5,20	46,30	263,10	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94		
<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>38,83</b>	<b>29,71</b>	<b>156,94</b>	<b>954,68</b>	<b>0,49</b>	<b>10,46</b>	<b>26,20</b>	<b>110,10</b>	<b>483,00</b>	<b>124,20</b>	<b>5,14</b>		
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>57,50</b>	<b>46,73</b>	<b>244,78</b>	<b>1476,45</b>	<b>0,63</b>	<b>13,16</b>	<b>48,70</b>	<b>199,60</b>	<b>685,90</b>	<b>157,80</b>	<b>6,63</b>		
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>		

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	250/5/20	15,00	20,00	38,70	336,00	0,06	16,15	8,7	56,7	276,7	45,4	1,28	
395,02	Манник	100	6,94	8,17	53,64	317,12	0,08	0,26	54,3	62,1	94,3	14,3	0,83	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,30</b>	<b>29,30</b>	<b>139,05</b>	<b>873,31</b>	<b>0,29</b>	<b>28,41</b>	<b>63,00</b>	<b>157,20</b>	<b>468,80</b>	<b>97,80</b>	<b>7,12</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>			<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
271	Суп "Любительский"	250	6,25	6,25	26,36	186,33	0,22	14,4		40,6	352	80,4	2,51	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
633,02	Картофель запеченный по-домашнему	180	4,80	19,20	45,60	362,40	0,28	46,4		25,8	135,2	53,5	2,11	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94	
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,10</b>	<b>34,30</b>	<b>121,96</b>	<b>893,82</b>	<b>0,68</b>	<b>64,32</b>	<b>6,20</b>	<b>125,20</b>	<b>712,10</b>	<b>191,00</b>	<b>6,44</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>			<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,40</b>	<b>63,60</b>	<b>261,01</b>	<b>1767,13</b>	<b>0,97</b>	<b>92,73</b>	<b>69,20</b>	<b>282,40</b>	<b>1180,90</b>	<b>288,80</b>	<b>13,56</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>			<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 6-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
61	Маринад овощной	30	0,47	3,04	3,45	43,42	0,02	1,66		8,3	16,7	9,9	0,2	
206	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1			
349	Каша вязкая гречневая с м/сл	180	5,7	4,1	31,13	183,94	0,19		14,4	13,7	135,9	90,2	3,07	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>21,2</b>	<b>19,1</b>	<b>93,5</b>	<b>636,1</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>14,4</b>	<b>56,1</b>	<b>209,1</b>	<b>120,5</b>	<b>6,7</b>	
<b>Итого по СанПиН 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
96,03	Расольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05	
689	Птица тушеная	50/50	13,86	13,00	3,3	173,30	0,03	0,6	3,2	8,6	94,4	45,7	0,8	
628	Рис отварной	180	4,80	5,00	46,67	233,59	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29		8,5	11,9	2,4	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61	
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>32,03</b>	<b>28,01</b>	<b>133,60</b>	<b>873,81</b>	<b>0,35</b>	<b>18,66</b>	<b>25,10</b>	<b>87,60</b>	<b>554,20</b>	<b>138,50</b>	<b>5,42</b>	
<b>Итого по СанПиН 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>53,3</b>	<b>47,2</b>	<b>227,3</b>	<b>1509,9</b>	<b>0,7</b>	<b>33,9</b>	<b>39,5</b>	<b>143,7</b>	<b>763,3</b>	<b>259,0</b>	<b>12,1</b>	
<b>Итого по СанПиН 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рощ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
361,01	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	200	5,58	6,96	34,34	223,2	0,07	1,52	39,4	146,3	153,2	31,9	0,47	
565	Булочка Дорожная	100	7,22	13,73	57,7	382,85	0,11		60	18	61,5	10,6	0,87	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>765</b>	<b>18,94</b>	<b>21,54</b>	<b>148,49</b>	<b>868,34</b>	<b>0,27</b>	<b>5,52</b>	<b>99,4</b>	<b>191,6</b>	<b>271,1</b>	<b>59,6</b>	<b>4,89</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	24,44	14,41	17,28	297,41	0,11	2,06	17,3	40	252,4	30,7	4,04	
217,07	Кулеш с мясом (гречка)	25/190	18,67	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>50,03</b>	<b>32,52</b>	<b>133,83</b>	<b>1028,54</b>	<b>0,63</b>	<b>2,38</b>	<b>17,3</b>	<b>104,8</b>	<b>674</b>	<b>235,7</b>	<b>12,68</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>68,97</b>	<b>54,06</b>	<b>282,32</b>	<b>1896,88</b>	<b>0,9</b>	<b>7,9</b>	<b>116,7</b>	<b>296,4</b>	<b>945,1</b>	<b>295,3</b>	<b>17,57</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ порц	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3,0		0,02		
210,01	Омлет натуральный	200	16	21,06	6,24	279,27	0,12	1,53	271,1	197,7	296,7	28,5	2,61		
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06		
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78		
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21,7</b>	<b>23,45</b>	<b>59,62</b>	<b>550,04</b>	<b>0,24</b>	<b>17,13</b>	<b>271,1</b>	<b>235,8</b>	<b>361,5</b>	<b>51,1</b>	<b>6,21</b>		
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,3	6,31	70,85	0,06	7,37	12	13,5	40,6	15,1	0,6		
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,17	12,64	114,56	0,06	19,99	7,5	47,1	54,7	25,2	1,19		
345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/40	9,00	8,00	11,00	146,00	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,14		
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11		
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15		
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44		
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61		
<b>Итого за Обед</b>		<b>890</b>	<b>26,84</b>	<b>24,63</b>	<b>138,78</b>	<b>874,23</b>	<b>0,38</b>	<b>35,04</b>	<b>49,10</b>	<b>118,00</b>	<b>250,90</b>	<b>79,90</b>	<b>5,20</b>		
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>48,54</b>	<b>48,08</b>	<b>198,40</b>	<b>1424,27</b>	<b>0,62</b>	<b>52,17</b>	<b>320,20</b>	<b>353,80</b>	<b>612,40</b>	<b>131,00</b>	<b>11,41</b>		
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>		

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
349,03	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	200	9,33	8,0	37,74	240,59	0,12	1,3	40	223,4	191,7	34,1	0,94	
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,32</b>	<b>19,25</b>	<b>101,58</b>	<b>630,64</b>	<b>0,27</b>	<b>1,74</b>	<b>75,70</b>	<b>342,80</b>	<b>410,60</b>	<b>78,30</b>	<b>4,09</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
76,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	5,0	8,00	17,52	148,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8	
580	Гуляш из мяса птицы	35/65	12,81	12,20	4,40	166,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76	
418	Пюре из гороха с м/сл	180	20,51	6,00	42,87	295,19	0,8		17,6	85,4	203,5	78,6	6,28	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94	
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>44,98</b>	<b>27,05</b>	<b>110,04</b>	<b>823,88</b>	<b>1,03</b>	<b>11,15</b>	<b>32,10</b>	<b>140,70</b>	<b>651,40</b>	<b>161,80</b>	<b>8,81</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>1370</b>	<b>70,3</b>	<b>46,3</b>	<b>211,6</b>	<b>1454,5</b>	<b>1,3</b>	<b>12,9</b>	<b>107,8</b>	<b>483,5</b>	<b>1062,0</b>	<b>240,1</b>	<b>12,9</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 6-11кл  
 День: пятница  
 Сезон: весенне-летний  
 Возраст: с 11 лет и старше  
 Неделя: 3

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
71	Омурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1	
300	Гуляш из говядины	40/40	12,55	15,67	3,12	203,71	0,05	2,17		19,2	136,1	20,7	2	
312	Картофельное пюре	200	4,36	4,79	35,21	188,45	0,01	0,4	26,2	49,4	31,7	5	0,13	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>22,5</b>	<b>21,2</b>	<b>96,2</b>	<b>653,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	<b>26,2</b>	<b>102,7</b>	<b>244,3</b>	<b>46,0</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого по СанПиН 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
60	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	9,3	6,82	11,45	145,2	0,11	21,27	7,5	44,8	243,6	29,9	0,86	
330	Трески рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83	
617	Картофель тушеный	180	3,87	15,6	29,13	174,37	0,21	35,6	21,6	30,9	118,8	47,4	1,81	
607	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44	
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61	
<b>Итого за Обед</b>		<b>840</b>	<b>31,3</b>	<b>34,0</b>	<b>115,5</b>	<b>797,5</b>	<b>0,6</b>	<b>63,8</b>	<b>44,8</b>	<b>154,9</b>	<b>619,5</b>	<b>142,7</b>	<b>6,5</b>	
<b>Итого по СанПиН 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>53,8</b>	<b>55,3</b>	<b>211,7</b>	<b>1450,8</b>	<b>0,7</b>	<b>68,4</b>	<b>71,0</b>	<b>257,6</b>	<b>863,8</b>	<b>188,7</b>	<b>10,1</b>	
<b>Итого по СанПиН 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/40	10,6	10,54	11,37	199,87	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,1	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	8,00	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21	
306	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23,40</b>	<b>20,43</b>	<b>101,91</b>	<b>681,09</b>	<b>0,20</b>	<b>3,40</b>	<b>29,60</b>	<b>42,40</b>	<b>113,60</b>	<b>23,30</b>	<b>2,19</b>	
<b>Итого по СанПиН 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
287,02	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	12,73	9,20	10,13	138,09	0,1	35,45	7,5	59,3	323,1	35,6	0,87	
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64	
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	21,10	17,70	45,00	344,32	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29		8,5	11,9	2,4	0,9	
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52,0	17	1,4	
100	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	36	7,7	0,6	
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>40,85</b>	<b>27,83</b>	<b>119,22</b>	<b>776,93</b>	<b>0,57</b>	<b>37,26</b>	<b>9,30</b>	<b>113,60</b>	<b>684,40</b>	<b>238,20</b>	<b>8,71</b>	
<b>Итого по СанПиН 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>64,25</b>	<b>48,26</b>	<b>221,13</b>	<b>1458,02</b>	<b>0,77</b>	<b>40,66</b>	<b>38,90</b>	<b>156,00</b>	<b>798,00</b>	<b>261,50</b>	<b>10,90</b>	
<b>Итого по СанПиН 60%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	200	7,97	7,9	38,24	256,98	0,21	1,5	39	152,5	198,4	49,5	1,24
563	Булочка ванильная	100	8,12	7,61	58,99	336,64	0,12		48,3	22,7	73,1	11,8	1,05
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>													
		<b>675</b>	<b>26,05</b>	<b>26,91</b>	<b>140,81</b>	<b>918,51</b>	<b>0,44</b>	<b>2,1</b>	<b>149,2</b>	<b>326,8</b>	<b>450,1</b>	<b>102,6</b>	<b>4,78</b>
<b>Итого по СанПиН 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	8,40	10,30	24,00	189,60	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
291	Плов из отварной птицы	30/180	16,00	19,30	49,44	438,20	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43
512	Комлот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52,0	17	1,4
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	36	7,7	0,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>29,04</b>	<b>30,25</b>	<b>126,32</b>	<b>864,30</b>	<b>0,26</b>	<b>5,06</b>	<b>16,90</b>	<b>94,10</b>	<b>555,20</b>	<b>102,10</b>	<b>3,31</b>
<b>Итого по СанПиН 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>55,09</b>	<b>57,16</b>	<b>267,13</b>	<b>1782,81</b>	<b>0,70</b>	<b>7,16</b>	<b>166,10</b>	<b>420,90</b>	<b>1005,30</b>	<b>204,70</b>	<b>8,09</b>
<b>Итого по СанПиН 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>

Рацион: 6-11кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
680,02	Гуляш из мяса птицы	25/35	8,00	8,00	3,00	46,00	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46
643	Картофельное пюре	205	5,00	9,00	39,53	207,59	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	1,00	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18,56</b>	<b>18,12</b>	<b>100,41</b>	<b>514,79</b>	<b>0,14</b>	<b>3,18</b>	<b>26,30</b>	<b>84,20</b>	<b>159,80</b>	<b>51,10</b>	<b>2,05</b>
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>													
271	Суп "Любительский"	300	25,66	14,35	32,17	361,57	0,29	18,09	2,2	47,8	352,5	108,2	6,23
421	Макароник с мясом и м/сл	200/5	14,92	18,42	37,26	374,57	0,13	1,53	32,8	31,1	147,8	22,6	2,43
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
100	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>47,77</b>	<b>33,73</b>	<b>133,78</b>	<b>1032,97</b>	<b>0,56</b>	<b>25,5</b>	<b>35</b>	<b>108</b>	<b>591,3</b>	<b>157,1</b>	<b>10,86</b>
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>66,33</b>	<b>51,85</b>	<b>234,19</b>	<b>1547,76</b>	<b>0,70</b>	<b>28,68</b>	<b>61,30</b>	<b>192,20</b>	<b>751,10</b>	<b>208,20</b>	<b>12,91</b>
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>

Рацион: 6-11кл

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: весенне-летний

Возраст: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9									10	12	13
<b>Завтрак</b>																			
103,04	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	250/20	16,30	19,00	24,00	329,00	0,04	1,66	7,5	21	60,4	24,5	0,68						
641	Ватрушка с творогом	100	15,00	8	45,20	308,60	0,12	0,23	46	95,1	161,7	20,4	1,06						
64	Чай с сахаром	200	0,2	7	27,94					0,3	0,1		0,03						
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34						
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64						
<b>Итого за завтрак</b>			755	36,66	28,13	115,91	857,79	0,31	13,89	53,50	154,50	319,90	83,00	6,75					
<b>Итого по СанПиН 20%:</b>			550,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6						
<b>Обед</b>																			
102	Суп картофельный с бобовыми	250	12,73	11,00	19,64	184,66	0,27	11,68		47,3	263,8	42,5	2,1						
143	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	10,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85						
628	Рис отварной	180	5,00	6,50	48,00	252,00	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65						
64	Чай с сахаром	200	0,2	7	27,94					0,3	0,1		0,03						
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55	11,9	0,9						
<b>Итого за обед</b>			875	34,78	28,35	117,64	781,75	0,50	15,20	20,60	114,00	584,70	131,20	4,56					
<b>Итого по СанПиН 30%:</b>			800,00	27,00	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	90,00	5,40							
<b>Итого за день</b>			1630	71,44	56,48	1639,54	0,81	29,09	74,10	288,50	904,60	214,20	11,31						
<b>Итого по СанПиН 60%:</b>			1350,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00						

Рацион: 8-11кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
7	Салат из моркови	30	0,34	3,02	2,72	39,8	0,02	1,32		7,2	14,6	10	0,19	
499	Говядина тушеная	30/60	10,00	11,49	1,25	145,64	0,04	2,09		11,1	99,2	13,5	1,47	
503	Макаронные изделия отварные	180	7,00	4,44	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>565</b>	<b>22,48</b>	<b>19,60</b>	<b>84,70</b>	<b>601,72</b>	<b>0,24</b>	<b>3,41</b>	<b>20,00</b>	<b>56,60</b>	<b>214,90</b>	<b>43,40</b>	<b>3,52</b>	
<b>Итого по СанПин 20%:</b>		<b>550,00</b>	<b>18,00</b>	<b>18,40</b>	<b>76,60</b>	<b>544,00</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>240,0</b>	<b>60,00</b>	<b>3,6</b>	
<b>Обед</b>														
131	Свеклольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	22,80	13,56	22,00	301,60	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76	
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	7,2	35,04	0,02			3,2	10,4	2,2	0,18	
260	Говядина, тушеная с овощ в соусе	30/170	10,61	15,16	20,00	250,88	0,15	17,54		25,1	147,8	36,5	2,17	
306	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52,0	17	1,4	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	36	7,7	0,6	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>38,99</b>	<b>29,43</b>	<b>84,06</b>	<b>749,24</b>	<b>0,37</b>	<b>40,70</b>	<b>9,40</b>	<b>111,30</b>	<b>457,60</b>	<b>104,30</b>	<b>7,78</b>	
<b>Итого по СанПин 30%:</b>		<b>800,00</b>	<b>27,00</b>	<b>27,60</b>	<b>114,90</b>	<b>816,00</b>	<b>0,42</b>	<b>21,00</b>	<b>0,17</b>	<b>360,00</b>	<b>360,00</b>	<b>90,00</b>	<b>5,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>61,47</b>	<b>49,03</b>	<b>168,76</b>	<b>1350,96</b>	<b>0,61</b>	<b>44,11</b>	<b>29,40</b>	<b>167,90</b>	<b>672,50</b>	<b>147,70</b>	<b>11,30</b>	
<b>Итого по СанПин 50%:</b>		<b>1350,00</b>	<b>45,00</b>	<b>46,00</b>	<b>191,50</b>	<b>1360,00</b>	<b>0,70</b>	<b>35,00</b>	<b>0,45</b>	<b>600,00</b>	<b>600,00</b>	<b>150,00</b>	<b>9,00</b>	

Итого за период 20 дней:	12467,0	473,1	442,2	2127,0	14069,8	5,5	204,4	1266,7	3271,7	6039,3	1525,2	92,6
Итого за период 1 день:	623,35	23,65	22,11	106,35	703,49	0,27	10,22	63,34	163,59	301,97	76,26	4,63
Итого по СанПиН 20%:	550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Итого за период 20 дней:	16475,0	724,3	595,1	2491,1	17427,0	10,0	569,8	445,3	2291,5	11493,2	3018,1	140,0
Итого за период 1 день:	823,75	36,21	29,76	124,55	871,35	0,50	28,49	22,27	114,58	574,66	150,91	7,00
Итого по СанПиН 30%:	800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за период 20 дней:	28970	1197	1037	4618	31497	15	774	1712	5563	17533	4543	233
Итого за период 1 день:	1448,50	59,87	51,87	230,91	1574,84	0,77	38,71	85,60	278,16	876,63	227,17	11,63
Итого по СанПиН 50%:	1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

