

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 1

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	11.17	13.49	65.04	453.20	0.25	0.66	0.13	237.55	173.60	22.46	2.26
п/п	Булочка с сахаром	65	5.72	1.85	28.37	194.30	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	21.14	17.29	131.41	749.90	0.35	0.66	0.13	255.55	227.58	29.35	4.09
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1.42	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	37.37	27.62	15.17	0.52
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.90	125.25	103.50	0.05	10.29	0.00	44.37	56.96	26.25	1.19
732	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100/50	9.89	7.55	18.00	239.88	0.06	0.36	88.89	77.78	147.09	21.39	1.40
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	9.95	7.48	47.79	307.30	0.24	0.00	0.03	17.31	278.00	90.00	5.27
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	960	29.55	27.26	267.12	972.98	0.52	44.18	88.92	203.23	563.27	166.40	11.39
	ВСЕГО:		50.69	44.55	398.53	1 722.88	0.87	44.84	89.05	458.78	790.85	195.75	15.48
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.22	3.71	33.21	143.57	0.07	3.74	7.42	38.23	65.90	16.31	1.29
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27.57							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35.77							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 2

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	7.03	11.00	90.50	447.54	0.20	0.67	0.20	240.25	1.46	28.81	146.25
п/п	Булочка "Домашняя"	65	5.72	1.85	28.37	194.30	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	0.00
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	16.93	14.81	155.06	762.54	0.31	0.67	0.20	255.45	59.04	35.70	147.86
ОБЕД													
126	Икра морковная	100	2.20	4.60	10.88	93.70	0.05	5.12	0.00	30.63	70.00	41.28	1.22
197	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	125.75	0.10	7.54	0.00	26.45	71.95	25.90	0.97
436	Жаркое по домашнему с мясом птицы	100/190	33.26	9.02	26.53	406.20	0.26	10.74	29.00	37.58	407.20	79.38	4.86
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	900	44.31	21.08	133.30	904.95	0.54	26.40	29.00	136.66	621.15	160.15	9.88
	ВСЕГО:		61.24	35.89	288.36	1 667.49	0.85	27.07	29.20	392.11	680.19	195.85	157.74
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		5.10	2.99	24.03	138.96	0.07	2.26	2.43	32.68	56.68	16.32	13.15
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						28.03							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						33.27							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 3

по сборник	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/5	12.27	8.44	50.65	465.21	0.17	1.15	46.91	110.24	85.60	55.81	1.83
п/п	Фрукт (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	2.70	67.00	0.00	3.40	0.00	3.30	1.70
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	585	17.42	10.59	96.75	610.61	2.97	68.15	46.91	131.64	118.60	66.00	5.36
ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.76	6.07	2.38	67.30	0.04	9.50	0.00	21.85	40.01	13.30	0.56
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.87	8.48	84.74	0.06	18.45	0.00	43.31	47.60	22.24	0.79
669	Тефтели мясные с соусом	100/50	16.15	10.89	7.78	284.17	0.00	0.00	0.00	9.63	11.72	11.96	0.51
688	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.36	6.03	35.27	226.70	0.08	0.00	28.00	6.48	49.56	28.16	1.48
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	960	33.82	30.11	125.23	925.13	0.32	27.95	28.00	104.47	202.49	89.25	6.35
	ВСЕГО:		51.24	40.70	221.98	1 535.74	3.29	96.10	74.91	236.11	321.09	155.25	11.71
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.27	3.39	18.50	127.98	0.27	8.01	6.24	19.68	26.76	12.94	0.98
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22.45							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						34.01							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 4

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	250/5	9.36	12.74	54.00	447.43	0.20	1.24	75.00	117.50	91.24	42.50	0.81
424	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	555	21.04	19.60	108.79	697.43	0.37	1.24	75.10	162.70	221.64	60.89	4.82
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоком	100	1.07	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
235	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	5.00	5.60	17.80	134.60	0.05	1.87	15.00	25.50	35.62	35.62	1.62
451	Котлеты рыбные запеченные с соусом	100/50	14.98	5.06	9.58	143.74	0.07	1.02	26.24	59.12	197.12	26.37	0.73
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	9.95	7.48	47.79	307.30	0.24	0.00	0.03	17.31	278.00	90.00	5.27
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	960	37.75	20.67	163.09	905.34	0.54	12.14	41.27	168.21	626.74	196.33	11.53
	ВСЕГО:		58.79	40.27	271.88	1 602.77	0.91	13.38	116.37	330.91	848.38	257.22	16.35
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.90	3.36	22.66	133.56	0.08	1.12	9.70	27.58	70.70	21.44	1.36
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						25.64							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						33.28							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 5

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
93	Суп молочный с вермишелью	300	6.75	7.08	25.67	393.60	0.10	1.22	41.71	210.80	188.13	32.90	0.68
п/п	Повидло фруктовое (порциями)	25	0.10	0.00	16.25	41.20	0.17	0.15	0.00	0.35	0.27	0.45	1.80
1025	Какао с молоком	200	3.60	1.90	25.00	118.14	0.07	0.60	10.00	76.00	71.00	6.00	0.80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	555	14.50	10.93	90.92	627.34	0.44	1.97	51.71	299.15	292.40	46.24	4.71
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	100	1.42	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	37.37	27.62	15.17	0.52
206	(горох)	250	5.47	5.26	16.31	134.75	0.21	5.80	38.07	38.07	87.16	35.30	2.01
608	Котлета из говядины с соусом	100/50	15.54	11.54	15.70	250.97	0.10	0.14	28.74	43.74	166.37	32.12	1.50
363	Рис припущенный с маслом	200	5.11	6.00	61.67	271.60	0.05	0.00	31.33	84.00	80.00	0.00	0.00
859	Компот из свежих плодов (яблоко/груша/апельсин)	200	0.20	0.20	22.30	116.40	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	960	34.19	30.33	167.30	1 001.82	0.54	38.39	98.14	235.18	413.55	96.18	7.66
	ВСЕГО:		48.69	41.26	258.22	1 629.16	0.98	40.36	149.85	534.33	705.95	142.42	12.37
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.06	3.44	21.52	135.76	0.08	3.36	12.49	44.53	58.83	11.87	1.03
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.06							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.83							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 6

№ ГК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша молочная ячневая с маслом	250/5	9.11	13.68	49.00	417.46	0.00	1.92	0.00	270.31	0.00	60.81	1.29
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	4.60	0.00	6.00	0.00	5.00	0.10
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	585	13.60	16.03	107.56	633.06	0.11	7.60	0.00	294.71	36.60	72.70	3.00
ОБЕД													
126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	6.72	0.00	38.23	60.78	29.63	1.77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4.03	4.25	25.70	182.13	0.17	12.37	0.00	36.90	99.97	40.50	1.62
738	Биточки из мяса птицы с соусом	100/50	12.12	17.40	9.85	295.64	0.04	0.32	80.00	70.00	132.37	19.24	1.25
694	Пюре картофельное	230	4.69	7.36	31.35	237.12	0.22	27.86	39.10	56.71	132.79	42.55	1.55
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	1040	29.77	35.87	133.72	1 001.99	0.60	47.27	119.10	225.04	479.51	145.51	9.20
	ВСЕГО:		43.37	51.90	241.28	1 635.05	0.71	54.87	119.10	519.75	516.11	218.21	12.20
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.61	4.32	20.11	136.25	0.06	4.57	9.93	43.31	43.01	18.18	1.02
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.27							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.84							

Среднее за 1-6 день (завтрак), %	25.00
Среднее за 1-6 день (обед), %	35.00

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 7

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/кал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250/5	12.27	8.44	50.65	465.21	0.17	1.15	46.91	110.24	85.60	55.81	1.83
п/п	Булочка с сахаром	65	5.72	1.85	28.37	194.30	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	22.24	12.24	117.02	761.91	0.27	1.15	46.91	128.24	139.58	62.70	3.66
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	100	1.42	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	37.37	27.62	15.17	0.52
197	Рассольник Ленинградский	250	2.10	5.11	16.59	125.75	0.10	7.54	0.00	26.45	71.95	25.90	0.97
712	Птица запеченная	100	21.10	13.60	0.11	210.52	0.10	2.33	46.22	39.00	143.00	20.00	1.80
679	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	9.95	7.48	47.79	307.30	0.24	0.00	0.03	17.31	278.00	90.00	5.27
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	910	41.32	33.62	152.81	1 010.27	0.60	45.32	46.25	162.13	592.57	164.66	11.39
	ВСЕГО:		63.56	45.86	269.83	1 772.18	0.87	46.47	93.16	290.37	732.15	227.36	15.05
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		5.30	3.82	22.49	147.68	0.07	3.87	7.76	24.20	61.01	18.95	1.25
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						28.01							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						37.14							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 9

№ ГК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная пшеничная с маслом	250/5	7.03	11.00	90.50	447.54	0.20	0.67	0.20	240.25	1.46	28.81	146.25
п/п	Фрукт (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	2.70	67.00		3.40		3.30	1.70
945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	84.30	0.02	0.00	0.08	33.00	67.50	10.50	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	585	13.38	14.75	139.00	649.24	3.02	67.67	0.28	288.65	101.96	49.50	149.78
ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	100	1.42	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	37.37	27.62	15.17	0.52
235	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	5.00	5.60	17.80	134.60	0.05	1.87	15.00	25.50	35.62	35.62	1.62
738	Шницель из мяса птицы с соусом	100/50	12.12	17.40	9.85	295.64	0.04	0.32	80.00	70.00	132.37	19.24	1.25
694	Пюре картофельное	200	4.08	6.40	27.26	200.36	0.19	24.23	34.00	49.31	115.47	37.00	1.35
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	960	29.20	36.74	118.42	905.00	0.45	58.87	129.00	205.38	364.68	120.62	7.75
	ВСЕГО:		42.58	51.49	257.42	1 554.24	3.47	#####	129.28	494.03	466.64	170.12	157.53
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		3.55	4.29	21.45	129.52	0.29	10.55	10.77	41.17	38.89	14.18	13.13
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						23.87							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						33.27							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 8

по сборник	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
168	Каша вязкая молочная манная с маслом	250/5	5.29	6.16	43.46	290.70	0.04	0.00	33.33	14.33	49.00	9.83	0.60
п/п	Булочка "Домашняя"	65	5.72	1.85	28.37	194.30	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	0.00
154	Чай с лимоном	200	0.13	0.01	12.19	46.30	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	15.19	9.97	108.02	605.70	0.15	0.00	33.33	29.53	106.58	16.72	2.21
ОБЕД													
38	Салат из моркови с яблоком	100	1.07	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
87	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.40	14.34	167.25	0.10	9.11	15.00	45.30	176.52	48.46	1.26
669	Тефтели мясные с соусом	100/50	16.15	10.89	7.78	284.17	0.00	0.00	0.00	9.63	11.72	11.96	0.51
688	Макаронные изделия отварные с маслом	220	8.09	6.63	38.79	249.30	0.09	0.00	30.80	7.13	54.51	30.97	1.63
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0.00	29.02	121.52	0.01	0.00	0.00	3.20	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	980	41.73	28.35	140.85	1 003.34	0.38	15.36	45.80	109.54	340.35	135.73	7.49
	ВСЕГО:		56.92	38.32	248.87	1 609.04	0.53	15.36	79.13	139.07	446.93	152.45	9.70
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.74	3.19	20.74	134.09	0.04	1.28	6.59	11.59	37.24	12.70	0.81
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						22.27							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						36.89							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 10

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
4	Каша молочная геркулесовая с маслом	250/5	11.17	13.49	65.04	453.20	0.25	0.66	0.13	237.55	173.60	22.46	2.26
424	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	22.00	76.80	4.80	1.00
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	555	22.76	20.34	132.40	751.10	0.42	1.74	0.23	285.95	304.00	40.85	6.27
ОБЕД													
126	Икра свекольная	100	2.35	4.60	12.33	100.10	0.03	6.72	0.00	38.23	60.78	29.63	1.77
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.90	125.25	103.50	0.05	10.29	0.00	44.37	56.96	26.25	1.19
6969	Тефтели куриные с оусом	100/50	25.10	2.02	8.95	250.80	0.04	0.32	80.00	70.00	132.37	19.24	1.25
336	Капуста тушеная	180	3.33	7.77	41.43	254.50	0.28	37.80	37.80	26.35	143.50	52.78	2.08
924	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	940	39.07	21.54	255.02	943.80	0.54	56.21	117.80	205.35	447.21	141.49	9.30
	ВСЕГО:		61.83	41.88	387.42	1 694.90	0.96	57.95	118.03	491.30	751.21	182.34	15.57
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		5.15	3.49	32.29	141.24	0.08	4.83	9.84	40.94	62.60	15.20	1.30
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27.61							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						34.70							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 11

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
182	Каша молочная ячневая с маслом	230/5	8.39	12.60	45.08	328.90	0.00	1.78	0.00	248.69	0.00	55.95	1.19
п/п	Фрукт (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.00	4.60	0.00	6.00	0.00	5.00	0.10
1025	Какао с молоком	200	3.60	1.90	25.00	118.14	0.07	0.60	10.00	76.00	71.00	6.00	0.80
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	565	16.44	16.85	103.88	568.44	0.17	6.98	10.00	342.69	104.00	73.84	3.52
ОБЕД													
43	Салат "Витаминный"	100	1.42	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	37.37	27.62	15.17	0.52
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6.56	6.31	19.57	181.70	0.25	6.96	45.68	45.68	104.59	42.36	2.41
451	Биточки рыбные запеченные с соусом	100/50	14.98	5.06	9.58	143.74	0.07	1.02	26.24	59.12	197.12	26.37	0.73
363	Рис припущенный с маслом	200	5.11	6.00	61.67	271.60	0.05	0.00	31.33	84.00	80.00	0.00	0.00
924	Компот из св/м ягоды	200	0.30	0.10	37.00	138.60	0.00	3.00	0.00	22.00	22.00	0.00	0.00
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	1010	34.82	24.80	179.14	963.74	0.53	43.43	103.25	268.17	481.33	97.49	6.49
	ВСЕГО:		51.26	41.65	283.02	1 532.18	0.70	50.41	113.25	610.86	585.33	171.33	10.01
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.27	3.47	23.59	127.68	0.06	4.20	9.44	50.91	48.78	14.28	0.83
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						20.90							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						35.43							

Основное (организованное) меню для учащихся общеобразовательных учреждений с 12 лет и старше весна-лето

День № 12

№ ТК по сборнику	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к/калл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
175	Каша вязкая молочная "Дружба"	250/5	9.36	12.74	54.00	447.43	0.20	1.24	75.00	117.50	91.24	42.50	0.81
п/п	Булочка "Домашняя"	65	5.72	1.85	28.37	194.30	0.00	0.00	0.00	0.00	20.98	0.00	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	550	19.33	16.54	120.37	744.13	0.30	1.24	75.00	135.50	145.22	49.39	2.64
ОБЕД													
13	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0.76	6.07	2.38	67.30	0.04	9.50	0.00	21.85	40.01	13.30	0.56
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.74	4.87	8.48	84.74	0.06	18.45	0.00	43.31	47.60	22.24	0.79
732	Зразы из мяса кур с соусом	100/50	16.12	18.00	7.24	227.33	0.10	1.00	50.00	60.00	65.74	30.33	3.35
688	Макаронные изделия отварные с маслом	220	8.09	6.63	38.79	249.30	0.09	0.00	30.80	7.13	54.51	30.97	1.63
859	Компот из свежих плодов (яблоко/груша/апельсин)	200	0.20	0.20	22.30	116.40	0.02	0.00	0.00	12.00	2.40	0.00	0.80
п/п	Хлеб ржано - пшеничный	30	2.40	0.30	18.30	66.30	0.03	0.00	0.00	8.00	17.00	6.70	1.40
п/п	Хлеб пшеничный	30	4.05	1.95	24.00	74.40	0.10	0.00	0.00	12.00	33.00	6.89	1.43
	ИТОГО:	980	33.36	38.02	121.49	885.77	0.44	28.95	80.80	164.29	260.26	110.43	9.96
	ВСЕГО:		52.69	54.56	241.86	1 629.90	0.74	30.19	155.80	299.79	405.48	159.82	12.60
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:		4.39	4.55	20.16	135.83	0.06	2.52	12.98	24.98	33.79	13.32	1.05
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЭНЕРГИИ, К/КАЛЛ						2720.00							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАВТРАК, %						27.36							
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД, %						32.57							
Среднее за 7-12 день (завтрак), %						25.00							
Среднее за 7-12 день (обед), %						35.00							