



Утверждаю  
Директор МКОУ  
«Правдинский ЦО»  
Т.Л. Микова

***Основное 10 дневное меню***  
***горячих завтраков, обедов и полдников для обучающихся***  
***11-16 лет МКОУ «Правдинский ЦО»***

п. Правда

2023-2024 год

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК****НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ****ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет**

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,к кал.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,00	0,00	45,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,37	18,96	3,41	238,20	0,06	0,00	193,01	0,00	116,16	213,84	17,60	1,76
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00	0,03	1,00	13,29	0,00	149,00	106,00	30,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,60</b>	<b>29,31</b>	<b>29,49</b>	<b>460,80</b>	<b>2,12</b>	<b>1,00</b>	<b>251,30</b>	<b>0,33</b>	<b>273,16</b>	<b>342,34</b>	<b>51,80</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед</b>														
№9	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
№150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	0,14	9,70	0,03	0,28	34,60	148,20	45,60	1,26
№291	Макаронные изделия отварные	170	6,40	0,76	32,91	164,22	0,06	0,01	0,00	0,90	6,46	40,46	9,18	0,88
№410	Фрикадельки из кур	100	14,23	12,36	7,58	198,17	0,05	0,79	0,06	0,53	41,23	92,25	15,96	1,19
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,17</b>	<b>27,78</b>	<b>111,59</b>	<b>833,89</b>	<b>0,38</b>	<b>16,10</b>	<b>0,09</b>	<b>7,16</b>	<b>155,79</b>	<b>403,81</b>	<b>121,04</b>	<b>7,43</b>
<b>Полдник</b>														
№493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№541	Ватрушка творожная	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,05	0,00	0,01	0,50	7,00	28,00	5,00	0,40
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,70</b>	<b>1,70</b>	<b>37,20</b>	<b>178,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,50</b>	<b>18,00</b>	<b>31,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,70</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>57,47</b>	<b>58,79</b>	<b>178,28</b>	<b>1472,69</b>	<b>2,55</b>	<b>17,10</b>	<b>251,40</b>	<b>7,99</b>	<b>446,95</b>	<b>777,15</b>	<b>178,84</b>	<b>11,22</b>

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюда,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,82	7,44	24,61	192,60	0,14	1,00	29,08	0,00	164,00	188,00	45,00	1,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,16	3,88	13,75	110,50	0,04	1,00	18,98	0,00	184,00	143,00	37,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,26</b>	<b>11,56</b>	<b>53,12</b>	<b>373,60</b>	<b>0,21</b>	<b>2,00</b>	<b>48,06</b>	<b>0,33</b>	<b>354,00</b>	<b>350,50</b>	<b>86,20</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
№106	Овощи порционные (огурец)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
№133	Рассольник	200	1,48	4,06	11,28	87,60	0,07	8,08	0,00	1,84	16,20	47,00	19,40	0,76
№195	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105,00	39,00	1,40
№412	Котлеты припущенные	100	17,95	12,82	11,11	226,28	0,11	1,02	0,05	0,51	44,46	112,86	22,23	1,36
№109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№108	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	94,00	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№504	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	38,30	154,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	8,00	2,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,61</b>	<b>28,64</b>	<b>106,91</b>	<b>825,48</b>	<b>0,47</b>	<b>34,50</b>	<b>0,07</b>	<b>7,47</b>	<b>187,66</b>	<b>441,26</b>	<b>134,23</b>	<b>7,74</b>
<b>Полдник</b>														
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№542	Пирожки печённые из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04	0,10	0,03	0,50	11,00	32,00	6,00	0,70
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,10</b>	<b>4,50</b>	<b>52,50</b>	<b>271,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,50</b>	<b>138,00</b>	<b>125,00</b>	<b>21,00</b>	<b>1,10</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,97</b>	<b>44,70</b>	<b>212,53</b>	<b>1470,08</b>	<b>0,76</b>	<b>37,90</b>	<b>48,17</b>	<b>8,30</b>	<b>679,66</b>	<b>916,76</b>	<b>241,43</b>	<b>11,17</b>

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,19	5,66	26,02	167,80	0,04	1,00	268,68	0,00	18,00	67,00	26,00	0,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	66,00	7,00	4,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,66</b>	<b>5,94</b>	<b>47,20</b>	<b>265,10</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>	<b>268,98</b>	<b>0,33</b>	<b>90,00</b>	<b>93,50</b>	<b>34,20</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>														
№4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
№154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
№429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	0,14
№333	Рыба жареная	100	18,20	9,50	4,60	157,00	0,14	0,80	0,02	4,40	49,00	197,00	37,00	0,80
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,26</b>	<b>33,28</b>	<b>97,52</b>	<b>792,70</b>	<b>0,49</b>	<b>46,66</b>	<b>0,08</b>	<b>11,89</b>	<b>193,50</b>	<b>470,50</b>	<b>130,90</b>	<b>4,82</b>
<b>Полдник</b>														
№503	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№560	Булочка «Нежная»	60	4,10	7,70	33,10	218,00	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	31,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,50</b>	<b>7,70</b>	<b>62,10</b>	<b>340,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>31,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,42</b>	<b>46,92</b>	<b>206,82</b>	<b>1397,80</b>	<b>0,62</b>	<b>47,66</b>	<b>269,11</b>	<b>12,92</b>	<b>292,50</b>	<b>595,00</b>	<b>171,10</b>	<b>6,75</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 -16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	2,00	0,00	45,00	0,00	2,00	3,00	0,00	0,00
54-16к-2020	Каша « Дружба»	220	5,50	6,48	26,40	185,90	0,08	1,00	29,88	0,00	151,00	137,00	30,00	0,00
54-4гн-2020	Чай с молоком или сахаром	200	1,55	1,14	8,60	50,90	0,01	0,00	6,90	0,00	103,00	46,00	10,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,41</b>	<b>15,11</b>	<b>49,89</b>	<b>373,40</b>	<b>2,12</b>	<b>1,00</b>	<b>81,78</b>	<b>0,33</b>	<b>262,00</b>	<b>205,50</b>	<b>44,20</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>														
№48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	0,04	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
№406	Плов из отварной курицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,76</b>	<b>30,58</b>	<b>98,90</b>	<b>767,10</b>	<b>0,18</b>	<b>35,48</b>	<b>0,01</b>	<b>12,56</b>	<b>147,70</b>	<b>288,90</b>	<b>89,10</b>	<b>5,54</b>
<b>Полдник</b>														
№493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№564	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,60</b>	<b>7,80</b>	<b>51,20</b>	<b>293,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>20,00</b>	<b>38,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>38,17</b>	<b>56,19</b>	<b>219,19</b>	<b>1538,20</b>	<b>2,36</b>	<b>36,48</b>	<b>81,84</b>	<b>13,59</b>	<b>433,60</b>	<b>545,00</b>	<b>152,00</b>	<b>8,37</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,21	21,57	3,89	270,70	0,08	0,00	219,35	0,00	132,00	243,00	20,00	2,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,03	6,58	27,20	0,00	1,00	0,23	0,00	64,00	5,00	3,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,64</b>	<b>21,84</b>	<b>25,23</b>	<b>368,40</b>	<b>0,11</b>	<b>1,00</b>	<b>219,58</b>	<b>0,33</b>	<b>202,00</b>	<b>267,50</b>	<b>27,20</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
№24	Салат из свежих овощей	100	1,10	7,20	3,50	83,00	0,04	12,60	0,00	3,50	31,00	34,00	21,00	0,70
№144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	0,16	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
№237	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	8,36	39,55	269,92	0,22	0,00	0,04	0,65	15,20	216,16	144,32	4,84
№405	Курица в соусе с томатом	100	11,29	11,20	3,40	159,36	0,01	1,90	0,02	0,41	28,22	74,70	13,28	0,83
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№504	Кисель из повидла	200	0,10	0,00	38,30	154,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,00	8,00	2,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,71</b>	<b>30,76</b>	<b>121,63</b>	<b>875,38</b>	<b>0,51</b>	<b>21,54</b>	<b>0,09</b>	<b>5,49</b>	<b>114,12</b>	<b>452,36</b>	<b>219,30</b>	<b>9,11</b>
<b>Полдник</b>														
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№567	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,80</b>	<b>6,30</b>	<b>51,20</b>	<b>284,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,30</b>	<b>0,05</b>	<b>0,60</b>	<b>141,00</b>	<b>131,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,90</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,15</b>	<b>58,90</b>	<b>198,06</b>	<b>1527,78</b>	<b>0,71</b>	<b>23,84</b>	<b>219,72</b>	<b>6,42</b>	<b>457,12</b>	<b>850,86</b>	<b>267,50</b>	<b>12,34</b>

**ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК****НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ****ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 -16 лет**

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-2 <sub>о</sub> -2020	Омлет с зелёным горошком	150	9,69	10,63	4,78	153,50	0,07	1,00	123,72	0,00	99,00	164,00	18,00	1,00
54-45 <sub>тн</sub> -2020	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,40	0,00	0,00	0,17	0,00	64,00	4,00	2,00	0,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,08</b>	<b>10,90</b>	<b>24,72</b>	<b>245,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,00</b>	<b>123,89</b>	<b>0,33</b>	<b>169,00</b>	<b>187,50</b>	<b>24,20</b>	<b>1,33</b>
<b>Обед</b>														
№76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0,00	1,37	15,25	63,50	24,00	6,95
№414	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,81	204,60	0,02	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,52
№410	Фрикадельки из кур	100	14,23	12,36	7,58	198,17	0,05	0,79	0,06	0,53	41,23	92,25	15,96	1,19
№109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,12	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
№108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
№503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,34</b>	<b>44,15</b>	<b>142,15</b>	<b>1102,47</b>	<b>0,67</b>	<b>16,65</b>	<b>0,04</b>	<b>8,55</b>	<b>119,95</b>	<b>596,76</b>	<b>243,22</b>	<b>17,57</b>
<b>Полдник</b>														
№503	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№560	Булочка «Нежная»	60	4,10	7,70	33,10	218,00	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	31,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,50</b>	<b>7,70</b>	<b>62,10</b>	<b>340,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>31,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>50,92</b>	<b>62,75</b>	<b>228,97</b>	<b>1687,87</b>	<b>0,83</b>	<b>17,65</b>	<b>123,98</b>	<b>9,58</b>	<b>297,95</b>	<b>815,26</b>	<b>273,42</b>	<b>19,50</b>

**ДЕНЬ: ВТОРНИК****НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ****ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет**

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№222	Лапшевник с творогом	200	16,86	9,90	43,24	329,40	0,09	0,00	22,37	0,00	143,00	170,00	22,00	1,00
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,28	0,06	7,27	30,70	0,00	1,00	0,42	0,00	74,00	9,00	5,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,42</b>	<b>10,20</b>	<b>65,27</b>	<b>430,60</b>	<b>0,12</b>	<b>1,00</b>	<b>22,79</b>	<b>0,33</b>	<b>223,00</b>	<b>198,50</b>	<b>31,20</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
№4	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
№150	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	0,14	9,70	0,03	0,28	34,60	148,20	45,60	1,26
№412	Котлеты припущенные	120	17,95	12,82	11,11	226,28	0,11	1,02	0,05	0,51	44,46	112,86	22,23	1,36
№291	Макаронные изделия отварные	170	6,40	0,76	32,91	164,22	0,06	0,01	0,00	0,90	6,46	40,46	9,18	0,88
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,59</b>	<b>28,14</b>	<b>117,52</b>	<b>874,00</b>	<b>0,44</b>	<b>39,03</b>	<b>0,08</b>	<b>6,94</b>	<b>174,02</b>	<b>419,42</b>	<b>119,31</b>	<b>7,10</b>
<b>Полдник</b>														
№493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№542	Пирожки печённые из сдобного теста с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	0,04	0,10	0,03	0,50	11,00	32,00	6,00	0,70
	<b>ИТОГО</b>		<b>3,70</b>	<b>3,20</b>	<b>51,60</b>	<b>250,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>22,00</b>	<b>35,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,00</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,71</b>	<b>41,54</b>	<b>234,39</b>	<b>1554,60</b>	<b>0,60</b>	<b>40,13</b>	<b>22,90</b>	<b>7,77</b>	<b>419,02</b>	<b>652,92</b>	<b>157,51</b>	<b>10,43</b>



ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 -16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,82	36,44	203,50	0,03	0,00	18,36	0,00	107,00	72,00	23,00	0,00
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80	0,06	0,00	5,67	0,00	30,00	129,00	57,00	1,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,80	0,00	0,00	0,30	0,00	66,00	7,00	4,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,25</b>	<b>8,98</b>	<b>69,66</b>	<b>452,60</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>24,33</b>	<b>0,33</b>	<b>209,00</b>	<b>227,50</b>	<b>88,20</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>														
№50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	38,00	19,00	1,30
№154	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
№429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
№405	Курица в соусе с томатом	100	11,29	11,20	3,40	159,36	0,01	1,90	0,02	0,41	28,22	74,70	13,28	0,83
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№509	Компот из яблок	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,25</b>	<b>30,38</b>	<b>95,12</b>	<b>748,06</b>	<b>0,34</b>	<b>25,66</b>	<b>0,08</b>	<b>5,70</b>	<b>161,72</b>	<b>354,20</b>	<b>109,18</b>	<b>6,81</b>
<b>Полдник</b>														
№495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
№560	Булочка «Нежная»	60	4,10	7,70	33,10	218,00	0,06	0,00	0,05	0,70	8,00	31,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,60</b>	<b>9,00</b>	<b>49,00</b>	<b>299,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,70</b>	<b>135,00</b>	<b>124,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,90</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,10</b>	<b>48,36</b>	<b>213,78</b>	<b>1499,66</b>	<b>0,56</b>	<b>26,96</b>	<b>24,47</b>	<b>6,73</b>	<b>505,72</b>	<b>705,70</b>	<b>218,38</b>	<b>10,04</b>

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кка л.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,61	17,89	3,21	224,67	0,05	0,00	182,04	0,00	109,59	201,69	16,60	1,66
54-24гн-2020	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40	0,04	1,00	17,25	0,00	168,00	130,00	34,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,57</b>	<b>21,65</b>	<b>30,47</b>	<b>395,57</b>	<b>0,12</b>	<b>1,00</b>	<b>199,29</b>	<b>0,33</b>	<b>283,59</b>	<b>351,19</b>	<b>54,80</b>	<b>2,99</b>
<b>Обед</b>														
№48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
№128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	0,03	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
№406	Плов из отварной курицы	210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
№109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
№108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,72</b>	<b>30,60</b>	<b>103,20</b>	<b>788,70</b>	<b>0,16</b>	<b>28,44</b>	<b>0,01</b>	<b>12,57</b>	<b>121,10</b>	<b>274,30</b>	<b>85,30</b>	<b>4,46</b>
<b>Полдник</b>														
№503	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
№564	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,90</b>	<b>7,80</b>	<b>65,20</b>	<b>355,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>10,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>52,91</b>	<b>61,81</b>	<b>227,40</b>	<b>1680,17</b>	<b>0,40</b>	<b>44,44</b>	<b>279,15</b>	<b>14,44</b>	<b>420,54</b>	<b>693,99</b>	<b>161,25</b>	<b>9,33</b>

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11-16 лет

№ сб/рец	Наименование продукта	Выход блюдо,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
			Б	Ж	У	Эн.цен,кк ал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
54-11 <sub>к</sub> -2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,51	11,82	40,77	307,60	0,22	1,00	78,77	0,00	180,00	258,00	76,00	2,00
54-13 <sub>хн</sub> -2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,30	0,01	80,00	98,04	0,00	82,00	3,00	3,00	1,00
Пром.	Батон нарезной	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,43</b>	<b>12,31</b>	<b>70,68</b>	<b>443,40</b>	<b>0,26</b>	<b>81,00</b>	<b>176,81</b>	<b>0,33</b>	<b>268,00</b>	<b>280,50</b>	<b>83,20</b>	<b>3,33</b>
<b>Обед</b>														
№106	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0,00	1,37	15,25	63,50	24,00	6,95
№345	Котлеты рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
№195	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00	0,12	15,30	0,02	3,90	68,00	105,00	39,00	1,40
№109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№108	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	94,00	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
№508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,48</b>	<b>16,81</b>	<b>102,94</b>	<b>701,85</b>	<b>0,50</b>	<b>49,45</b>	<b>0,04</b>	<b>8,09</b>	<b>188,25</b>	<b>499,90</b>	<b>150,60</b>	<b>14,47</b>
<b>Полдник</b>														
№493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
№567	Булочка российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,05	0,00	0,04	0,60	14,00	38,00	6,00	0,50
	<b>ИТОГО</b>		<b>4,40</b>	<b>5,00</b>	<b>50,30</b>	<b>263,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>25,00</b>	<b>41,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,80</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,31</b>	<b>34,12</b>	<b>223,92</b>	<b>1408,25</b>	<b>0,81</b>	<b>130,45</b>	<b>176,89</b>	<b>9,02</b>	<b>481,25</b>	<b>821,40</b>	<b>240,80</b>	<b>18,60</b>