



УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора
Маргушина О.В. №2

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Ст. школьники (1 смена)

категор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5.56	3.73	34.93	199.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.45	0.00	0.00	0.01		
203	Птица или кролик отварные	100	21.35	11.01	0.40	186.09	0.10	0.00	0.04	0.00	17.13	140.00	20.00	2.03		
288	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
376	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19.68	20.72	89.66	674.60	0.20	1.08	0.00	0.00	90.26	28.97	14.59	5.59		

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: Ст. школьники (1 смена)

категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	5.57	6.24	33.89	213.71	0.12	0.98	0.00	0.00	97.90	27.00	9.00	0.77		
175	Яйца вареные	40	12.70	11.50	0.70	157.00	0.07	0.00	0.26	0.00	55.00	192.00	12.00	2.50		
209	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
376	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.02		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14.84	16.74	74.46	562.66	0.17	1.38	0.15	0.18	221.07	270.90	56.69	5.57		

День:

3

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: ая
 Категория: Ст. школьницы (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
338	Фрукт свежий	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	15.00	0.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30		
204	Макароньы отварные с сыром	120	10.20	9.63	34.93	272.10	0.01	0.14	0.06	0.00	177.45	100.00	7.00	0.22		
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
14	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	0.17	56.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.06	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19.27	20.63	156.68	956.62	0.36	56.79	0.18	0.79	341.85	336.05	185.27	17.38		

4

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: ая
 Категория: Ст. школьницы (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
288	Голубцы ленивые	200	25.38	21.25	44.61	471.25	0.08	1.26	60.00	0.00	56.38	249.13	59.38	2.74		
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
Н	Повидло	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			22.22	9.91	98.01	625.11	0.22	3.93	0.01	0.00	114.25	335.96	87.70	6.35		

День:

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возраст:

Ст. ШКОЛЬНИКИ (1 смена)

категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Гречка	100	12.13	12.41	5.10	181.13	0.03	3.62	0.00	0.00	4.70	0.00	0.00	0.31		
260	КАША ПШЕНИЧНАЯ (ГОТОВАЯ)	100	5.75	7.60	24.75	169.54	0.00	0.00	0.77	1.71	11.53	14.77	86.10	2.91		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24.08	28.69	100.95	809.70	0.49	2.60	0.00	0.00	281.96	282.68	184.50	6.47		

День:

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возраст:

Ст. ШКОЛЬНИКИ (1 смена)

категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5.57	6.24	33.89	213.71	0.12	0.98	0.00	0.00	97.90	27.00	9.00	0.77		
	Повидло	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17.62	20.91	86.20	659.11	0.27	1.37	0.04	0.18	194.87	305.73	75.52	6.85		

День:

7

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: Ст. школьники (1 смена)
 категория

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
291	Плов из птицы или кролика	150	9.81	12.59	33.96	291.78	0.05	1.77	0.00	0.00	6.35	52.49	17.49	0.50		
	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.03	60.56	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	15.48	8.80	1.68		
	Пюре (после приготовления)	20	4.65	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20		
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	4.58	24.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.30	4.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
	Итого за день:		28.19	28.25	58.06	807.22	0.24	3.60	0.06	0.00	84.94	193.42	67.12	7.49		

День:

8

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: Ст. школьники (1 смена)
 категория

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100	5.56	3.73	34.93	199.30	0.00	0.00	0.00	0.00	1.45	0.00	0.00	0.01		
1	Птица или кролик отварные	100	21.35	11.01	0.40	186.09	0.10	0.00	0.04	0.00	17.13	140.00	20.00	2.03		
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
	Итого за день:		15.71	14.42	83.11	580.54	0.17	0.42	0.01	0.00	86.49	37.37	14.69	5.34		

День:

9

Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: ая
 Категория: Ст. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
23	Фрукт свежий	150	1.35	0.30	12.15	64.50	0.06	90.00	0.01	0.00	51.00	34.50	19.50	0.45				
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	10.68	5.59	3.80	109.07	0.10	5.71	0.01	0.00	34.14	148.80	34.10	0.92				
1	Картофельное пюре (с маслом)	100	20.71	3.60	21.60	129.94	0.16	26.40	0.00	0.00	14.65	76.56	30.36	1.20				
376	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	15.06	60.66	0.00	0.20	0.00	0.00	10.36	16.48	8.80	1.68				
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57				
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27.39	17.92	171.18	1023.77	0.63	100.22	0.07	0.00	248.07	466.53	234.67	18.93				

10

День: Осенне-зимний
 Сезон: Осенне-зимний
 Возраст: ая
 Категория: Ст. школьники (1 смена)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
297	Голубцы ленивые	190	16.77	10.74	24.06	260.06	0.00	23.79	0.00	0.00	71.25	0.00	52.37	0.00		
382	Какао с молоком	200	1.94	1.90	12.53	73.68	0.02	0.65	0.00	0.00	62.86	13.10	8.50	0.52		
14	Масло (порциями)	10	0.13	6.15	-0.17	56.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	0.00	0.00	0.03		
Н	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	64.08	0.06	0.00	0.00	0.00	6.90	0.00	0.00	0.57		
Н	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.80	0.04	0.00	0.00	0.00	7.00	31.60	9.40	0.78		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27.08	36.13	112.42	936.66	0.56	2.60	0.04	0.11	306.30	394.96	235.22	9.65		