«СОГЛАСОВАНО»

/Начальник территориального отдела Роспотребнадзора в Алексеевском,Красногвардейском и Красненском районах Белгородской области

_____ А.Г.Харченко

«19» ____08____ 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Красненская средняя общеобразовательная школа» Красненского района белгородской области.

_____ Н.М. Переверзева

«19» ____08____ 2020 год

Перспективное 10-дневное меню для организации питания обучающихся МОУ «Красненская СОШ имени М.И. Светличной» Белгородской области Красненского района на 2020 -2021 учебный год осенне-зимний период 12лет и старше.

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
679	каша гречневая с маслом сливочным	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,00	5,26	0,24	0,00	0,02
42	батон с сыром	50/20	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	сок	200	7,50	8,50	39,50	245,00	174,25	158,50	29,75	0,75	0,08	1,50	0,08
	Итого:		**25,28**	**25,08**	**128,88**	**802,06**	**619,55**	**286,50**	**591,75**	**7,21**	**0,41**	**4,24**	**52,12**
	Обед с 12 лет и старше												
10	салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
536	отварная колбаса	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,80	0,04	0,00	0,00
688	макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
833	соус	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**27,68**	**37,60**	**121,78**	**827,37**	**117,84**	**106,28**	**331,92**	**6,32**	**0,36**	**77,89**	**28,69**
	Всего завтрак и обед:		**52,96**	**62,68**	**250,66**	**1629,43**	**737,39**	**392,78**	**923,67**	**13,53**	**0,77**	**82,13**	**80,80**
	Полдник для многодетных:												
	сок	200	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	Итого:		**7,5**	**8,5**	**39,5**	**245**	**158,5**	**29,75**	**0,75**	**0,75**	**0,075**	**1,5**	**0,075**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	печенье	30	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01

	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
438	омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,90
	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
	яблоко	140	0,6	0,6	14,7	68	16	12	9	2,20	0,03	10,00	5,00
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		**27,74**	**35,57**	**78,91**	**752,90**	**451,22**	**79,47**	**612,99**	**6,91**	**0,32**	**12,93**	**458,00**
	Обед с 12 лет и старше												
15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
307	котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
694	картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**27,28**	**35,71**	**111,46**	**872,15**	**194,46**	**116,21**	**376,83**	**6,21**	**0,59**	**104**	**114**
	Всего завтрак и обед:		**55,02**	**71,28**	**190,37**	**1625,05**	**645,68**	**195,68**	**989,82**	**13,12**	**0,91**	**116,93**	**572,00**
	Полдник для многодетных:												
	фрукты	200	16,30	15,60	62,30	300,10	102,36	180,30	20,00	2,30	1,20	0,20	0,14
	Итого:		**16,3**	**15,6**	**62,3**	**300,1**	**102,36**	**180,3**	**20**	**2,3**	**1,2**	**0,2**	**0,14**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00

	вафли	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
469	запеканка из творога	150	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**31,04**	**21,20**	**59,00**	**399,60**	**472,40**	**76,92**	**524,91**	**1,44**	**0,17**	**3,34**	**0,35**
	Обед с 12 лет и старше												
33	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00
87	суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
301	птица тушеная с соусом томатным	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
321	рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,40	37,20
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**39,61**	**46,4**	**89,43**	**905,6**	**195,26**	**135,39**	**461,39**	**6,86**	**0,33**	**84,84**	**105,95**
	Всего завтрак и обед:		**70,65**	**67,60**	**148,43**	**1305,20**	**667,66**	**212,31**	**986,30**	**8,30**	**0,50**	**88,18**	**106,30**
	Полдник для многодетных:												
	сок	200	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	печенье	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	Итого:		**7,87**	**9,5**	**42,52**	**268,67**	**162,03**	**32,42**	**7,33**	**0,86**	**0,085**	**2,3**	**0,08**
	Полдник для ГПД:												

943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	пряник	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.	(ккал.)	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
449	оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	101,4	39,1	141,6	1,68	0,18	0,47	21,00
	банан	220	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
	Итого:		**21,49**	**22,39**	**124,36**	**784,80**	**520,90**	**175,40**	**426,60**	**3,74**	**0,37**	**4,47**	**21,10**
	Обед с 12 лет и старше												
42	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	8,65	85,9	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
591	гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,00
679	каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,48	307,26	17,3	90	278	5,26	0,24	0,00	0,02
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Итого:		**41,56**	**37,47**	**128,68**	**933,86**	**154,15**	**169,2**	**598,12**	**10,63**	**0,6**	**103,66**	**0,02**
	Всего завтрак и обед:		**63,05**	**59,86**	**253,04**	**1718,66**	**675,05**	**344,60**	**1024,72**	**14,37**	**0,97**	**108,13**	**21,12**
	Полдник для многодетных:												
	йогурт	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	250,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	печенье	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01

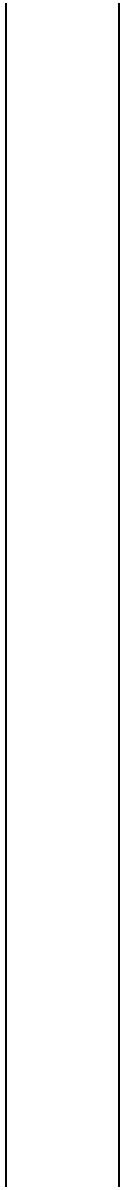
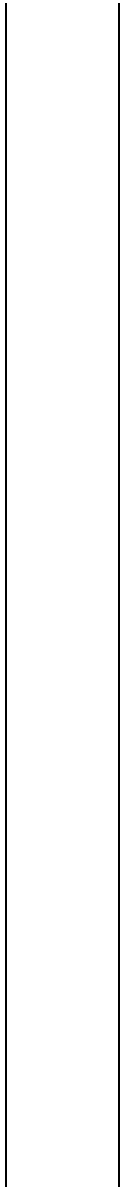
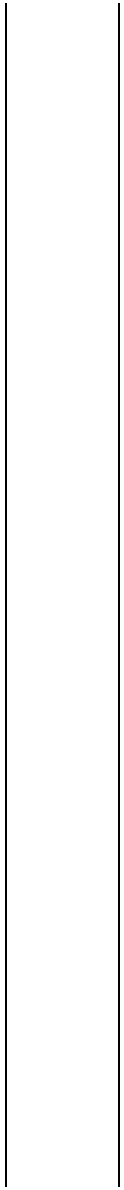
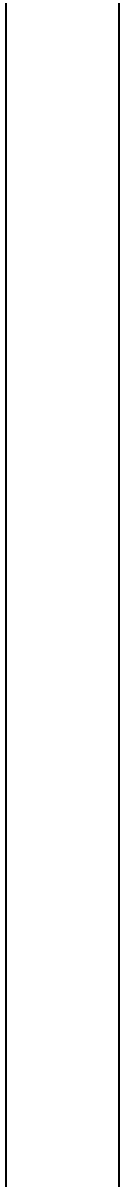
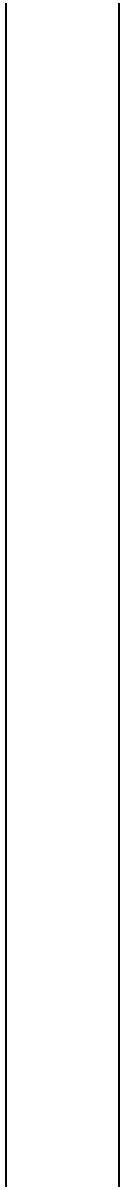
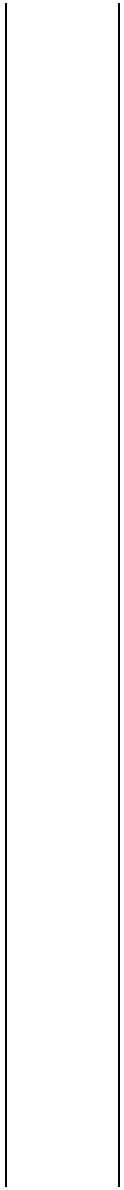
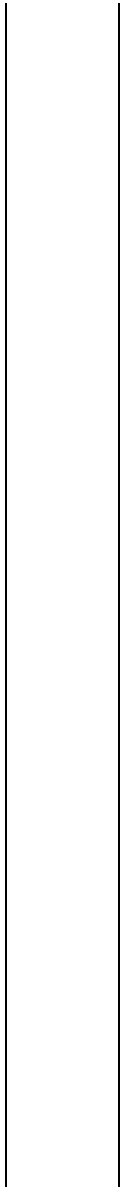
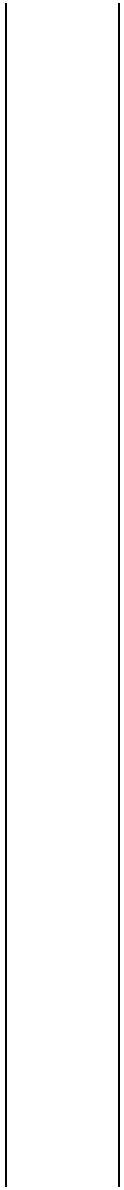
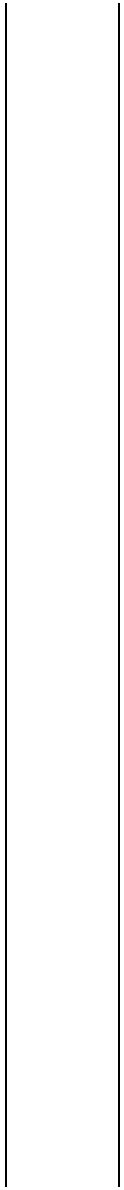
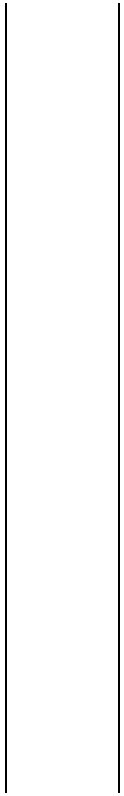
	Итого:		**3,37**	**4,2**	**7,72**	**83,67**	**243,53**	**30,67**	**256,58**	**0,31**	**0,09**	**3,4**	**0,025**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	вафли	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
3 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
390	каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,30	0,08	1,09	36,72
64	батон с сыром	40/12	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	йогурт	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	250,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	Итого:		**17,08**	**18,40**	**66,00**	**468,44**	**860,17**	**89,52**	**690,05**	**1,70**	**0,25**	**6,43**	**88,76**
	Обед с 12 лет и старше												
15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00
204	суп картофельный с крупой	250	2,5	2,79	17	103,25	25,9	26,5	87,35	1,01	0,10	8,33	0,00
486	рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01
679	рис отварной со сливочным маслом	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**34,19**	**24,89**	**115,06**	**797,9**	**131,78**	**128,9**	**629,96**	**6,98**	**0,48**	**88,45**	**1,22**
	Всего завтрак и обед:		**51,27**	**43,29**	**181,06**	**1266,34**	**991,95**	**218,42**	**1320,01**	**8,68**	**0,73**	**94,88**	**89,98**

	Полдник для многодетных:												
	фрукты	200	16,30	15,60	62,30	300,10	102,36	180,30	20,00	2,30	1,20	0,20	0,14
	Итого:		**16,3**	**15,6**	**62,3**	**300,1**	**102,36**	**180,3**	**20**	**2,3**	**1,2**	**0,2**	**0,14**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	печенье	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
424	яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1,00	0,03	0,00	0,00
42	батон с колбасой	40/40	4,64	5,90	15,00	129,80	182,00	10,00	104,00	0,60	0,01	0,14	52,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	боярушка	38	2	11	23	205	178,50	39,75	50,75	2,750	0,08	1,50	0,08
	Итого:		**14,94**	**24,70**	**64,90**	**517,80**	**628,50**	**82,55**	**411,55**	**4,95**	**0,20**	**4,24**	**52,10**
	Обед с 12 лет и старше												
50	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,20	0,00
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
436	жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**35,3**	**18,26**	**83,1**	**609,7**	**118,08**	**109,35**	**416,03**	**6,7**	**0,34**	**82,46**	**25,19**
	Всего завтрак и обед:		**50,24**	**42,96**	**148,00**	**1127,50**	**746,58**	**191,90**	**827,58**	**11,65**	**0,54**	**86,70**	**77,29**
	Полдник для многодетных:												
	сок	400	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	конфета	50	0,75	3,6	40,9	200,000	9	20	13,5	13,500	0,01	0,10	0,20

	Итого:		**8,25**	**12,1**	**80,4**	**445,000**	**167,5**	**49,75**	**14,25**	**14,25**	**0,08**	**1,6**	**0,275**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	пряник	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая геркулесовая молочная	180	4,67	4,86	25,83	166	9,4	73,5	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
41,42	батон с маслом сл.и сыром	50/10/10	8,78	5,90	20,00	176,80	250,20	171,72	24,35	0,88	0,06	0,17	58,56
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	яблоко	200	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**23,77**	**23,32**	**111,95**	**768,40**	**591,10**	**374,52**	**375,45**	**4,87**	**0,34**	**2,87**	**78,73**
	Обед с 12 лет и старше												
336	капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
208	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00
307	котлета рубленая из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
679	рис отварной со сливочным маслом	200	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,13	0,00	0,02
833	соус	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**31,04**	**34,75**	**168,04**	**1121,3**	**144,34**	**110,15**	**550,72**	**8,3**	**0,66**	**104,06**	**117,83**
	Всего завтрак и обед:		**54,81**	**58,07**	**279,99**	**1889,70**	**735,44**	**484,67**	**926,17**	**13,17**	**1,00**	**106,93**	**196,56**

	Полдник для многодетных:												
	йогурт	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	250,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	конфета	50	0,75	3,6	40,9	200,000	9	20	13,5	13,500	0,01	0,10	0,20
	Итого:		**3,75**	**6,8**	**45,6**	**260,000**	**249**	**48**	**263,5**	**13,7**	**0,085**	**2,7**	**0,22**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	вафли	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
469	запеканка из творога	150	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	печенье	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**31,41**	**22,20**	**62,02**	**423,27**	**475,93**	**79,59**	**531,49**	**1,55**	**0,18**	**4,14**	**0,36**
	Обед с 12 лет и старше												
45	винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00
197	рассольник петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
60	тефтели	80/50	15,2	14,65	11,96	238,06	31,2	16	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
688	макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0,00	28,00
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**30,77**	**32,42**	**115,02**	**844,01**	**115,68**	**99,81**	**279,68**	**5,84**	**0,33**	**76,59**	**44**
	Всего завтрак и обед:		**62,18**	**54,62**	**177,04**	**1267,28**	**591,61**	**179,40**	**811,17**	**7,39**	**0,51**	**80,73**	**44,36**
	Полдник для многодетных:												

	фрукты	200	16,30	15,60	62,30	300,10	102,36	180,30	20,00	2,30	1,20	0,20	0,14
	Итого:		**16,3**	**15,6**	**62,3**	**300,1**	**102,36**	**180,3**	**20**	**2,3**	**1,2**	**0,2**	**0,14**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	вафли	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
94	суп молочный с рисом	200	4,82	1,02	16,83	132,4	158,82	23,06	137,46	0,25	0,06	0,91	30,60
5	пряник	30	1,71	0,27	23,46	98,4	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0,00	0,02	0,00	0,08
	Итого:		**10,93**	**6,49**	**75,29**	**438,80**	**436,35**	**60,73**	**369,04**	**0,56**	**0,17**	**4,31**	**30,71**
	Обед с 12 лет и старше												
12	салат из кукурузы консервированной	100	2,88	6,18	8,04	99,3	18,66	19,53	5,78	0,66	0,10	9,30	0,00
204	суп картофельный с крупой	250	2,5	2,79	17	103,25	25,9	26,5	87,35	1,01	0,10	8,33	0,00
536	сосиска (сарделька) отварная	100	10,4	20	21,2	224	24	20	159	1,80	0,04	0,00	0,00
694	картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**24,46**	**35,85**	**127,78**	**844,75**	**136,26**	**111,43**	**374,79**	**5,65**	**0,5**	**98,73**	**34**
	Всего завтрак и обед:		**35,39**	**42,34**	**203,07**	**1283,55**	**572,61**	**172,16**	**743,83**	**6,21**	**0,67**	**103,04**	**64,71**
	Полдник для многодетных:												

	сок	200	7,5	8,5	39,5	245	158,50	29,75	0,75	0,750	0,08	1,50	0,08
	печенье	50	0,75	3,6	40,9	200,000	9	20	13,5	13,500	0,01	0,10	0,20
	Итого:		**8,25**	**12,1**	**80,4**	**445**	**167,5**	**49,75**	**14,25**	**14,25**	**0,08**	**1,6**	**0,275**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	пряник	50	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энергети-ческая ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)				Витамины (мг.)		
			белки	жиры	углев.		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
10 день	**Завтрак 12 лет и старше**												
	молоко 3,2 %	200	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	2,60	0,02
	мёд	10	0,00	0,00	7,90	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
168	каша вязкая пшенная молочная	180	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0,00	20,00
	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	9,5	6,5	32,5	0,60	0,06	0,00	0,00
	йогурт	115	3,00	3,20	4,70	60,00	240,00	28,00	250,00	0,20	0,08	2,60	0,02
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	Итого:		**12,27**	**11,81**	**85,97**	**472,00**	**500,20**	**78,90**	**513,10**	**1,76**	**0,24**	**5,20**	**20,04**
	Обед с 12 лет и старше												
81	салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,00
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
304	плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
494	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	3,20	1,19
	хлеб	60	4,56	0,48	29,52	141	12	8,4	3,6	0,66	0,07	55,80	0,00
	Итого:		**37,21**	**32**	**112,12**	**858,2**	**154,06**	**117,28**	**370,51**	**6,41**	**0,4**	**91,07**	**61,19**
	Всего завтрак и обед:		**49,48**	**43,81**	**198,09**	**1330,20**	**654,26**	**196,18**	**883,61**	**8,17**	**0,64**	**96,27**	**81,23**
	Полдник для многодетных:												

	фрукты	200	16,30	15,60	62,30	300,10	102,36	180,30	20,00	2,30	1,20	0,20	0,14
	Итого:		**16,3**	**15,6**	**62,3**	**300,1**	**102,36**	**180,3**	**20**	**2,3**	**1,2**	**0,2**	**0,14**
	Полдник для ГПД:												
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,40	0,00	0,00	0,00
	вафли	40	0,37	1	3,02	23,67	3,53	2,67	6,58	0,11	0,01	0,80	0,01
	фрукты	100	5,92	7,36	31,12	217,60	57,50	94,30	15,00	1,30	0,07	0,10	0,07
	Итого:		**6,49**	**8,36**	**48,14**	**269,27**	**67,03**	**96,97**	**21,58**	**1,81**	**0,08**	**0,90**	**0,08**