

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Курьинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Григория Федоровича Ожмегова

Утверждаю.

Директор школы:

/М.В. Дударева/

«29» августа 2023 г



Примерное 12-дневное меню для организации питания
обучающихся с ОВЗ 11 лет и старше в МБОУ Курьинской СОШ
на 2023-2024 учебный год
Период осенне-зимний

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008	Омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	395,80	0,10	0,0	0,42	0,94	108,00	386,00	22,00	4,20
	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
261/2013	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			25,77	37,65	65,16	702,57	0,15	0,0	0,42	1,38	128,00	416,00	33,60	5,44
ОБЕД														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:			34,02	25,96	153,56	984,86	0,49	21,40	0,07	5,00	200,54	630,75	143,02	10,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,79	63,61	218,72	1687,43	0,63	21,40	0,49	6,38	328,54	1046,75	176,62	15,8

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	250	7,25	10,50	36,25	268,50	0,08	0,0	0,0	2,75	30,00	45,00	12,50	0,50
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			17,68	23,37	103,17	693,73	0,18	0,54	0,04	3,59	210,2	249,40	42,90	1,94
ОБЕД														
За*/2008	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14,00	0	5,00	0,0	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,7	32,79	138,03	984,73	0,40	24,17	0,04	5,26	193,01	518,40	213,70	8,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,38	56,16	241,20	1678,46	0,58	24,71	0,08	8,85	403,21	767,80	256,60	10,68

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: Среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	250	8,75	11,5	41,75	305,5	0,20	0,0	0,0	2	35,00	140,00	52,50	1,75
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,05	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,8	90,00	14,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			20,03	21,58	103,46	688,18	0,64	1,30	0,17	8,00	386,77	479,50	116,41	4,04
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,95	32,16	133,04	957,34	0,56	31,17	0,15	3,69	198,99	522,44	146,91	7,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,98	53,74	236,50	1645,52	1,20	32,47	0,32	11,69	585,76	1001,94	263,32	11,57

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,50	11,25	41,50	301,25	0,03	0,45	0,0	0,0	192,75	60,38	53,00	2,48
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			16,91	18,45	107,26	662,73	0,26	1,18	0,15	6,4	449,2	326,82	118,97	5,36
ОБЕД														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	23,00	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00	0,80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,82	35,45	132,82	963,15	0,38	35,37	0,23	7,14	162,16	420,43	144,68	6,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,73	53,90	240,08	1625,88	0,64	36,55	0,38	13,54	611,4	747,25	263,65	11,85

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	250	7,75	12,00	33,25	272,00	0,18	0,0	0,0	2,75	47,50	175,00	72,50	2,00
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	27,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,28	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			14,49	16,33	112,96	651,57	0,255	0,73	0,0	3,81	60,78	230,94	96,96	3,25
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			41,02	35,06	108,86	917,66	0,28	54,65	1,21	8,20	478,50	499,33	148,55	10,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,51	51,39	221,82	1569,23	0,53	55,38	1,21	12,01	539,28	730,27	245,51	14,01

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,00	8,75	64,50	360,75	0,05	0,0	0,0	2,50	25,00	127,50	45,00	1,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	8,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,3	17,9	124,07	701,58	0,30	4,00	0,15	8,7	265	391,00	102,91	6,09
ОБЕД														
54-6з-2020	Салат из капусты с помидорами и огурцами	100	2,20	11,00	3,70	122,30	0,03	28,80	50,8	0,10	36,70	45,00	15,50	0,80
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	200	17,80	9,80	22,20	248,20	0,16	9,20	0,00	0,60	32,00	188,00	44,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,62	29,62	114,84	860,04	0,38	48,46	50,86	2,21	302,62	616,50	141,78	7,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,92	47,52	238,91	1561,62	0,68	52,46	51,01	10,91	567,6	1007,50	244,69	13,51

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	250	8,75	11,50	41,75	305,50	0,20	0,0	0,0	2,00	35,00	140,00	52,50	1,75
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			16,86	18,7	91,31	600,98	0,418	2,20	0,15	7,89	275	391	107,01	4,73
ОБЕД														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,20	3,80	23	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
76/2008	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,1	11,80	186,20	0,11	4,6	0,03	1,10	22,00	194,10	30,10	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	21,95	105,95	0,09	0,0	0,0	0,7	17,50	79,00	23,50	1,95
389/2015	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ОБЕД:			54,78	22,62	126,77	923,88	0,84	40,35	0,08	4,79	182,10	636,20	197,55	15,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			71,64	41,32	218,08	1524,9	1,26	42,55	0,23	12,68	457,09	102,72	304,56	20,61

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
110/2008г	Сырники творожные	230	42,78	12,88	41,86	454,48	0,184	0,69	0,023	2,30	303,60	455,40	69,00	1,38
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,05	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,8	90,00	14,00	0,13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			51,01	23,55	98,68	810,71	0,45	1,99	0,04	2,74	437,4	571,40	88,60	1,95
ОБЕД														
За*/2008	Огурцы свежие порционно	100	1,20	0,10	3,40	14,00	0	5,00	0,0	0,00	11,50	0,00	21,00	0,40
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30	0,07	0,72	2,62	0,49	20,00	193,00	44,00	2,20
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,04	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008г	Кисель из джема	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
ИТОГО ЗА ОБЕД:			25,02	22,76	131,66	826,66	0,236	16,52	2,62	2,29	120,80	491,04	133,40	5,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,03	46,31	230,34	1637,37	0,69	18,51	2,66	5,03	558,2	1062,44	222	7,91

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	250	7,50	11,75	38,75	290,75	0,2	0,0	0,0	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,74	21,08	123,56	758,92	0,32	0,54	0,04	3,20	212,20	390,90	171,80	5,55
ОБЕД														
3*/2008	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
191/2013	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,00	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ОБЕД:			20,98	27,65	116,31	797,98	0,39	16,63	1,20	2,74	215,09	386,27	131,41	6,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,72	48,73	239,87	1556,9	0,70	17,17	1,24	5,94	427,29	777,17	303,21	11,99

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	250	7,75	12,00	33,25	272,00	0,18	0,0	0,0	2,75	47,50	175,00	72,50	2,00
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,23	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,95	24,95	105,12	720,83	0,47	0,5	0,19	9,15	445,69	602,90	147,21	5,29
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	60	0,78	5,94	5,04	76,74	0,06	7,80	0,0	1,77	24,24	29,28	14,04	0,61
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
77/2008	Котлета "Здоровье"	100	10,57	7,84	4,48	127,26	0,07	3,9	0,25	1,10	22,89	139,44	17,50	2,17
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,16	9,9	47,20	0,022	0,0	0,0	0,22	4,00	13,00	9,80	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,78	42,38	0,04	0,0	0,0	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53
	фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			24,27	30,22	116,92	833,18	0,39	54,49	0,25	8,62	159,69	473,98	117,19	11,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,22	55,17	222,04	1554,01	0,86	55,03	0,44	17,77	605,38	1076,9	264,4	16,66

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	300	1,08	0,0	56,88	231,84	0,0	0,0	0,0	0,0	13,95	13,26	0,0	0,09
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139,08	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			9,96	7,28	111,39	550,92	0,23	2,2	0,15	6,00	255,94	270,76	73,41	3,18
ОБЕД														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	3,06	4,68	4,26	71,40	0,018	3,96	0,02	2,76	112,20	92,40	16,80	0,90
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ИТОГО ЗА ОБЕД:			40,79	33,77	112,48	917,01	0,41	25,28	0,82	15,29	273,04	563,80	159,24	7,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,75	41,05	223,87	1467,93	0,63	27,48	0,97	21,29	528,98	834,56	232,65	11,01

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,64	7,83	28,26	218,07	0,08	0,80	0,025	0,50	148,00	125,00	20,00	0,50
2/2013г	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155,57	0,17	0,0	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
	хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,60	0,07	0,0	0,0	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
154/2008г	Компот из изюма	200	0,40	0,0	27,40	106,00	0,02	0,73	0,0	0,51	3,28	23,44	17,46	0,70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			16,15	12,24	112,92	621,24	0,34	1,53	0,18	7,12	379,3	404,44	88,77	3,6
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,04	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	100	18,20	15,00	3,90	223,40	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,40	0,044	0,0	0,0	0,44	8,00	26,00	19,60	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	13,17	63,57	0,05	0,0	0,0	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,8	90,00	14,00	0,13
338/2015	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:			40,46	40,53	127,57	1036,89	0,66	47,39	0,13	5,26	382,93	591,11	216,92	7,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,61	52,77	240,49	1658,13	1,00	48,92	0,31	12,38	762,20	995,55	305,69	11,19