



РАССМОТРЕНО
Председатель
родительского комитета
МБОУ Школы-интернат г. Моздока


Е. Я. Герасимова

«08» сентября 2020 г.


СОГЛАСОВАНО
Председатель
Управляющего совета
МБОУ Школы-интернат г. Моздока


Э. И. Левкова

«09» сентября 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Школы-интерната г. Моздока

И. В. ГРЕЧАНАЯ

«10» сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ МБОУ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА Г. МОЗДОКА НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

День: День 1 понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ОБЕД															
20	Салат из свежих огурцов	100	6,09	0,76	2,38	67,24	0,03	9,50	0,01	0,09	21,85	39,90	13,30	0,57		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	17,78	64,27	33,58	594,93	0,05	19,38	0,00	0,10	39,23	43,75	18,88	1,08		
H	Сметана	10	0,10	0,01	0,02	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,30	0,04	0,00		
292	Куриное филе запеченное в белом соусе	100	14,27	11,40	11,15	218,76	0,13	12,52	0,02	0,08	44,24	27,82	11,36	1,73		
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	13,14	9,99	44,53	336,08	0,34	0,00	0,00	0,61	27,11	232,27	155,38	5,29		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН															
259	Жаркое по-домашнему	250	16,40	25,85	24,45	349,12	0,25	30,00	0,00	0,85	28,88	303,30	59,68	4,45		
H	Молоко стуженное	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
	УЖИН 2															
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,18	127,36	254,05	2177,58	1,25	111,68	0,06	2,55	350,14	737,14	305,51	25,90		

День: День 2 вторник
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48			
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03			
3	Бутерброд с сыром	50	7,74	5,82	14,85	153,40	0,04	0,11	0,05	0,41	139,45	94,50	9,45	0,50			
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	ОБЕД																
49	Салат витаминный (2 вариант)	80	5,04	4,46	15,13	121,26	0,15	36,00	0,03	0,10	40,50	8,12	4,08	1,86			
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,30	11,40	9,02	184,42	0,08	2,20	0,00	0,13	39,75	133,45	19,35	3,85			
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02			
312	Пюре картофельное	200	5,94	4,38	29,40	189,28	0,22	34,60	0,00	0,18	62,50	100,68	39,78	1,64			
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	УЖИН																
291	Плов из птицы	200	27,50	21,16	36,34	477,40	0,12	9,20	0,04	0,28	49,38	82,20	28,92	2,34			
73	Икра кабачковая	60	3,22	0,71	4,13	48,84	0,02	16,27	0,01	0,09	18,05	15,65	8,84	0,39			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45			
	УЖИН 2																
223	Запеканка из творога со сметаной	150/15	16,18	21,61	42,12	398,04	0,09	0,95	0,11	0,47	312,95	335,13	41,06	0,78			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		105,07	101,55	368,01	2795,05	1,31	107,50	0,23	2,21	896,93	802,04	168,06	18,35			

День: День 3 среда
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,86	11,02	55,86	345,11	0,13	1,30	0,00	2,99	251,09	125,03	25,61	1,19		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,98	3,90	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	ОБЕД															
75	Икра свекольная	80	6,08	1,10	7,38	88,52	0,02	7,40	0,00	0,09	26,57	33,92	15,16	0,95		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	7,85	12,12	19,62	199,40	0,20	12,90	0,00	0,08	63,28	126,70	25,10	3,18		
267	Шницель натуральный рубленый (говяжий)	80	27,47	16,50	8,51	345,05	0,08	0,00	0,01	0,74	40,97	37,68	6,55	2,38		
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	13,14	9,99	44,53	336,08	0,34	0,00	0,00	0,61	27,11	232,27	155,38	5,29		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН															
250	Бефстроганов	100	22,02	16,06	5,62	286,04	0,08	2,54	0,00	0,52	35,25	162,44	20,74	2,40		
312	Пюре картофельное	200	5,94	4,38	29,40	189,28	0,22	34,60	0,00	0,18	62,50	100,68	39,78	1,64		
Н	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН 2															
338	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		105,89	95,43	376,19	2776,46	1,70	107,04	0,09	6,18	823,37	950,77	342,96	32,71		

День: День 6 суббота
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									
															4	5	6	8	9	10	11	12	13
1	2	3				7																	
	ЗАВТРАК																						
204	Макароны отварные с сыром	180	13,12	13,27	36,22	315,54	0,09	0,81	0,11	0,09	326,50	157,43	17,98	1,42									
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03									
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49									
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,07	19,88	90,24	603,23	0,25	3,65	0,11	0,11	362,70	158,98	20,87	3,46									

День: День 7 понедельник
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг											
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe									
															4	5	6	8	9	10	11	12	13
1	2	3				7																	
	ОБЕД																						
47	Салат из квашеной капусты	100	5,09	1,59	7,74	84,53	0,02	27,30	0,00	0,08	49,03	25,11	12,96	0,60									
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250	7,85	12,12	19,62	199,40	0,20	12,90	0,00	0,08	63,28	126,70	25,10	3,18									
292	Курица запеченная	100	14,27	11,40	11,15	218,76	0,13	12,52	0,02	0,08	44,24	27,82	11,36	1,73									
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	180/5	13,14	9,99	44,53	336,08	0,34	0,00	0,00	0,61	27,11	232,27	155,38	5,29									
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45									
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52									
	УЖИН																						
259	Жаркое по-домашнему	250	16,40	25,85	24,45	349,12	0,25	30,00	0,00	0,85	28,88	303,30	59,68	4,45									
H	Варенье из яблок	20	0,04	0,04	10,96	42,60	0,00	1,00	0,00	0,02	1,90	1,10	0,90	0,25									
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49									
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52									
	УЖИН 2																						
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,19	74,70	245,55	1784,29	1,38	126,61	0,04	2,54	342,23	761,86	306,30	28,28									

День: День 8 вторник
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
171	Каша рассыпчатая (с маслом и сахаром)	200	9,98	10,68	59,62	368,38	0,36	0,00	0,00	0,66	20,46	248,88	167,04	5,66			
14	Масло (порция)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03			
209	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	50,22	79,81	8,68	1,12			
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	ОБЕД																
73	Икра кабачковая	60	3,22	0,71	4,13	46,84	0,02	16,27	0,01	0,09	18,05	15,65	8,84	0,39			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	17,78	64,27	33,58	594,93	0,05	19,38	0,00	0,10	39,23	43,75	18,88	1,08			
H	Сметана	10	0,10	0,01	0,02	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,30	0,04	0,00			
271	Котлеты говяжья	80	19,66	10,45	8,19	248,66	0,14	0,18	0,00	0,29	24,45	40,82	6,70	1,58			
202	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200/5	1,48	7,90	48,72	239,40	0,12	0,00	0,00	0,00	48,58	2,64	4,96	1,58*			
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	УЖИН																
250	Бефстроганов	100	22,02	16,06	5,62	286,04	0,08	2,54	0,00	0,52	35,25	162,44	20,74	2,40			
125	Картофель отварной (с маслом)	105	3,49	2,12	16,87	107,60	0,13	20,60	0,00	0,11	11,75	59,75	23,69	0,95			
323	Капуста жареная	200	5,18	4,90	12,66	119,92	0,08	119,98	0,00	0,26	137,64	84,14	43,10	1,68			
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45			
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	УЖИН 2																
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		97,02	142,50	383,48	2968,64	1,63	225,82	0,13	3,17	550,01	788,13	348,91	31,72			

День: День 9 среда
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	9,66	6,23	42,75	280,57	0,09	1,30	0,00	0,46	132,95	26,36	6,34	0,48		
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,98	3,90	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	ОБЕД															
45	Салат из белокочанной капусты	80	4,06	1,24	7,22	70,39	0,02	30,81	0,00	0,06	43,18	20,46	10,44	0,50		
96	Рассольник ленинградский	250	7,72	9,35	17,25	176,80	0,13	17,30	0,00	0,15	39,25	158,98	32,43	2,45		
278	Тефтели 1-й вариант	100	10,51	9,09	10,83	173,73	0,08	2,06	0,00	0,04	37,29	10,89	2,99	1,41		
H	Соус томатный	60	0,00	1,50	12,72	59,40	0,04	6,00	0,12	0,48	9,00	18,60	12,00	0,60		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	13,14	9,99	44,53	336,08	0,34	0,00	0,00	0,61	27,11	232,27	155,38	5,29		
342	Компот из свежих ягод	200	0,16	0,44	28,20	111,76	0,00	6,00	0,00	0,12	21,20	11,20	11,22	0,80		
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН															
243	Сосиски отварные	55	12,78	6,26	0,08	144,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	6,89	41,90	253,69	0,11	0,00	0,00	0,00	44,14	2,27	4,27	1,37		
H	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
H	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН 2															
223	Запеканка из творога (со сметаной)	150/10	16,18	21,61	42,12	398,04	0,09	0,95	0,11	0,47	312,95	335,13	41,06	0,78		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		94,27	97,28	405,47	2804,88	1,39	67,92	0,29	2,48	967,76	944,51	295,34	19,41		

День: День 10 четверг
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ рсч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																
303	Каша вязкая	200	13,34	5,74	40,24	303,68	0,08	1,20	0,00	0,16	129,04	62,46	21,36	0,62			
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03			
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,98	3,90	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14			
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49			
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	ОБЕД																
65	Салат из моркови	100	6,13	1,76	7,40	93,59	0,05	6,60	0,02	0,14	23,32	20,20	4,92	1,48			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,22	9,52	18,17	169,30	0,15	17,03	0,00	0,20	38,10	146,43	31,93	2,98			
227	Рыба запеченная	80	3,90	10,98	2,22	88,43	0,13	1,68	0,01	0,62	41,13	130,94	13,21	0,68			
312	Пюре картофельное	200	5,94	4,38	29,40	189,28	0,22	34,60	0,00	0,18	62,50	100,68	39,78	1,64			
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49			
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	УЖИН																
256	Мясо тушеное	100	10,34	17,08	1,98	169,54	0,06	0,61	0,00	0,51	9,79	158,36	18,82	2,33			
145	Картофель, тушеный с луком	180	12,56	3,82	27,45	239,13	0,20	30,31	0,00	0,20	37,78	98,48	36,11	1,55			
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	0,10	1,10	1,60	13,00	0,04	10,00	50,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45			
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52			
	УЖИН 2																
338	Фрукты свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,86	78,60	310,10	2160,78	1,53	148,17	50,11	2,89	670,41	871,66	237,44	27,13			

День: День 11 пятница
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,60	5,50	15,62	146,58	0,08	1,63	0,00	0,13	166,43	10,98	3,93	1,08		
2	Бутерброды с джемом или повидлом	55	3,39	2,52	24,87	134,30	0,06	0,41	0,02	0,10	11,30	0,00	0,79	0,70		
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03		
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	ОБЕД															
20	Салат из свежих огурцов	100	6,09	0,76	2,38	67,24	0,03	9,50	0,01	0,09	21,85	39,90	13,30	0,57		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	7,85	12,12	19,62	199,40	0,20	12,90	0,00	0,08	63,28	126,70	25,10	3,18		
295	Котлета куринная	80	21,86	12,11	11,99	291,10	0,05	6,77	0,04	0,51	70,64	25,59	8,30	0,62		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,53	6,89	41,90	253,69	0,11	0,00	0,00	0,00	44,14	2,27	4,27	1,37		
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	4,00	0,00	0,08	14,86	4,40	5,32	0,96		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН															
391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	10,34	25,30	44,90	373,48	0,18	0,84	0,02	1,02	41,18	79,46	13,50	3,64		
Н	Сметана	10	0,10	0,01	0,02	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,30	0,04	0,00		
Н	Молоко стуженное с сахаром	20	1,00	1,42	11,04	59,00	0,01	0,20	0,01	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04		
376	Чай с сахаром	215	0,00	0,11	15,01	57,83	0,00	0,04	0,00	0,00	12,11	0,00	2,04	0,45		
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52		
	УЖИН 2															
338	Плоды свежие (банан, яблоко, груша, апельсин по наличию)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,12	40,00	0,02	0,80	64,00	44,00	36,00	8,80		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,27	86,95	366,13	2416,86	1,33	79,13	0,12	2,85	646,60	380,95	122,27	26,48		

День: День 12 суббота
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Дети с 11 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
210	Омлет натуральный	100	16,18	9,67	1,90	192,12	0,06	0,34	0,18	0,41	72,47	132,42	8,28	1,79	
14	Масло (порциями)	10	6,15	0,13	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03	
15	Сыр (порциями) (Голландский)	15	3,98	3,90	0,52	53,34	0,00	0,42	0,06	0,05	150,75	81,00	7,50	0,14	
377	Чай с лимоном	222	0,00	0,16	15,21	60,21	0,00	2,84	0,00	0,02	14,90	1,55	2,89	0,49	
Н	Хлеб пшеничный	80	0,80	6,32	38,64	170,88	0,16	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	1,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,11	20,18	56,44	533,15	0,23	3,60	0,24	0,48	259,42	214,97	18,67	3,96	
Химический состав за плановый период			Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
			851,32	1001,20	3456,81	25135,57	14,71	1151,27	101,68	32,14	6677,63	7892,18	2715,56	266,35	

директор И.В. Гречаная



№ п/п	№ документа	Содержание документа	Дата документа	Инициалы	Подпись
1	101
2	102
3	103
4	104
5	105
6	106
7	107
8	108
9	109
10	110
11	111
12	112
13	113
14	114
15	115
16	116
17	117
18	118
19	119
20	120
21	121
22	122
23	123
24	124
25	125
26	126
27	127
28	128
29	129
30	130
31	131
32	132
33	133
34	134
35	135
36	136
37	137
38	138
39	139
40	140
41	141
42	142
43	143
44	144
45	145
46	146
47	147
48	148
49	149
50	150

№ п/п	№ документа	Содержание документа	Дата документа	Инициалы	Подпись
1	151
2	152
3	153
4	154
5	155
6	156
7	157
8	158
9	159
10	160
11	161
12	162
13	163
14	164
15	165
16	166
17	167
18	168
19	169
20	170
21	171
22	172
23	173
24	174
25	175
26	176
27	177
28	178
29	179
30	180