

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ реч.	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	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,234	7,345	32,038	260,505	0,108	5,912	0,000	0,000	0,000	172,176	176,968	53,598	1,028
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
271	чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за завтрак:</b>		13,519	18,286	72,918	647,905	0,181	27,914	0,060	0,000	0,000	253,723	240,516	107,879	4,140
<b>Обед</b>															
10	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,830	2,860	21,760	124,090	0,080	6,030	9,750	0,000	0,000	6,030	57,820	20,502	0,841
4/8	Плов из мяса говядины	250	18,499	20,636	45,890	491,175	0,114	8,700	0,000	0,000	0,000	67,338	264,850	81,719	3,270
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого за обед:</b>		27,752	24,450	105,524	909,181	0,340	53,187	9,765	0,000	0,000	154,375	401,120	167,463	5,893
	<b>Итого за день:</b>		41,271	42,736	178,442	1557,086	0,521	81,101	9,825	0,000	0,000	408,098	641,636	275,342	10,033

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594				
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054				
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924				
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	<b>Итого:</b>		36,530	32,703	73,836	770,286	0,145	13,484	78,000	0,021	332,713	400,209	91,872	2,572				
	<b>Обед</b>																	
10	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522				
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526				
86	Котлеты рыбные любительские	100	22,350	3,110	5,960	136,630	0,109	0,636	0,000	0,016	62,557	214,578	48,391	1,072				
3/3	Пюре картофельное	180	3,700	5,065	26,803	159,257	0,145	12,893	0,000	0,017	44,542	101,675	35,089	1,312				
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553				
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200				
	<b>Итого:</b>		34,544	12,739	105,210	828,308	0,438	65,009	0,000	0,061	311,543	505,538	211,328	8,185				
	<b>Итого за день:</b>		71,074	45,442	179,046	1598,594	0,583	78,493	78,000	0,082	644,256	905,747	303,200	10,757				

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ реч.	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	Mg	Fe											
<b>Завтрак</b>																									
6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	250	9,229	9,829	36,837	312,185	0,231	5,750	35,000	0,040	192,406	274,027	85,102	2,224											
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
1/6	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,780	0,028	0,000	0,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000											
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554											
	<b>Итого:</b>		25,015	28,435	70,207	730,902	0,315	12,870	35,000	0,040	361,771	486,330	145,452	4,778											
<b>Обед</b>																									
1	Кукуруза	100	2,068	0,352	10,647	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,333	6,591	19,837	235,957	0,215	15,400	0,000	0,014	88,924	143,778	73,471	2,561											
8/3	Капуста тушеная	180	4,195	3,422	16,272	134,039	0,070	40,080	0,000	0,000	111,947	84,188	46,040	1,518											
5/9	Биточки из мяса кур	100	14,200	13,869	6,459	219,150	0,056	1,350	0,000	0,031	20,597	141,853	23,942	2,153											
16/10	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800											
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000											
	<b>Итого:</b>		32,124	25,190	107,907	884,366	0,368	72,830	0,000	0,045	254,828	408,179	159,283	9,728											
	<b>Итого за день:</b>		57,139	53,625	178,114	1615,268	0,683	85,700	35,000	0,085	616,599	894,509	304,735	14,506											



**День: 5** **неделя-первая**

**Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний**

№ рсц.	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	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
6/5	Сырники из творога	200	34,253	18,902	41,574	473,436	0,090	0,360	0,000	0,000	0,000	0,000	271,850	379,554	40,942	1,170			
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054			
271	Чай с сахаром	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	0,000	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912			
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	<b>Итого:</b>		37,734	26,365	75,648	787,742	0,139	12,740	0,060	0,000	0,000	0,000	355,731	432,102	89,322	2,136			
	<b>Обед</b>																		
10	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522			
40	Суп рыбный из консервов	250	7,504	3,351	13,765	123,888	0,115	8,724	0,000	0,000	0,000	0,000	27,358	126,657	38,252	1,251			
18/3	Рагу из овощей	180	2,804	4,432	6,509	139,613	0,097	14,030	0,000	0,000	0,000	0,000	56,518	86,874	47,216	1,332			
13/8	Бифштекс рубленый паровой	100	22,341	21,778	0,411	286,600	0,076	0,113	0,000	0,026	0,000	0,000	24,868	231,926	27,570	3,243			
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	0,000	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	<b>Итого:</b>		38,729	30,405	57,962	832,269	0,396	40,467	0,015	0,036	0,000	0,000	194,104	534,197	170,458	7,218			
	<b>Итого за день:</b>		76,463	56,770	133,610	1620,011	0,535	53,207	0,075	0,036	0,000	0,000	549,835	966,299	259,780	9,354			

День: 6 неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>																
9/5	Запеканка из творога	200	33,800	19,200	26,860	449,380	0,082	1,368	0,000	0,020	285,400	371,696	44,190	1,056			
„15,“	Джем	20	0,100	0,000	14,320	55,200	0,010	0,000	0,000	0,200	235,010	231,000	44,000	23,000			
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924			
2	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,001	0,000	0,000	0,000	2,900	0,000	0,000	0,030			
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
	<b>Итого:</b>		36,918	25,723	67,860	718,840	0,138	14,170	0,000	0,221	590,479	656,131	133,985	25,010			
	<b>Итого за день:</b>		36,918	25,723	67,860	718,840	0,138	14,170	0,000	0,221	590,479	656,131	133,985	25,010			

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	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	Mg	Fe										
<b>Завтрак</b>																								
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594										
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054										
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724										
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
	<b>Итого:</b>		37,851	34,107	75,836	831,092	0,147	9,944	78,000	0,020	367,473	425,352	86,130	2,372										
<b>Обед</b>																								
10	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912										
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,180	5,461	17,191	210,319	0,100	18,810	0,000	0,014	104,908	113,741	72,080	2,204										
20/8	Тефтели из мяса говядины	100	14,200	12,160	9,380	204,100	38,140	21,320	154,350	2,020	0,000	0,000	1,200	6,320										
3/3	Пюре картофельное	180	3,700	5,065	26,803	159,257	0,145	12,893	0,000	0,017	44,542	101,675	35,089	1,312										
1/16	Кисель "Валетек"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870										
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000										
	<b>Фрукты</b>	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200										
	<b>Итого:</b>		26,903	24,040	101,048	912,672	38,561	101,480	154,365	2,051	246,457	304,866	182,611	13,818										
<b>Итого за день:</b>			64,754	58,147	176,884	1743,764	38,708	111,424	232,365	2,071	613,930	730,218	268,741	16,190										

День: 8

неделя-вторая

**Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,169	7,458	40,680	307,080	0,204	7,120	0,000	0,000	0,000	0,000	157,723	210,323	73,359	1,788		
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540		
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	<b>Итого:</b>		27,007	21,048	71,130	550,720	0,204	13,120	0,000	0,000	0,000	0,000	169,323	215,263	77,859	2,328		
	<b>Обед</b>																	
10	Свежие огурцы порционно	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522		
10/2	Рассольник домашний со сметаной	250	2,268	5,541	15,710	197,078	0,119	21,010	0,000	0,026	0,000	0,026	89,056	106,096	64,456	1,704		
12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	100	14,687	15,665	3,685	255,350	0,053	2,700	0,000	0,000	0,000	0,000	33,421	166,203	32,509	2,431		
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,373	4,528	40,949	221,864	0,076	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	15,386	48,671	8,749	0,893		
254	Компот из свежих яблок	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553		
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
	<b>Итого:</b>		29,958	27,119	125,266	1045,973	0,346	49,630	0,000	0,036	0,000	0,036	236,134	417,230	168,932	9,303		
	<b>Итого за день:</b>		56,965	48,167	196,396	1596,693	0,550	62,750	0,000	0,036	0,000	0,036	405,457	632,493	246,791	11,631		



День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe									
<b>Завтрак</b>																							
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,296	4,583	15,461	177,491	0,074	8,020	0,000	0,000	151,393	123,339	42,663	0,863									
1/6	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,780	0,028	0,000	0,000	0,000	22,000	76,800	4,800	1,000									
14/10	Какао с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554									
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
	<b>Итого:</b>		20,082	23,189	48,831	596,208	0,158	15,140	0,000	0,000	320,758	335,642	103,013	3,417									
<b>Обед</b>																							
1	Кукуруза	100	2,068	0,352	10,647	40,500	0,007	12,000	0,000	0,000	19,360	24,360	7,830	0,696									
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526									
186	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,868	7,573	51,407	334,993	0,283	7,344	19,440	0,000	60,509	249,607	172,018	5,407									
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,689	5,223	4,946	110,299	0,067	2,273	0,000	0,032	39,857	152,517	43,079	0,775									
5	Компот из чернослива и изюма	200	0,312	0,013	19,278	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141									
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000									
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200									
	<b>Итого:</b>		29,529	17,496	137,695	1028,653	0,522	69,857	19,440	0,050	318,591	592,088	348,835	11,745									
	<b>Итого за день:</b>		49,611	40,685	186,526	1624,861	0,680	84,997	19,440	0,050	639,349	927,730	451,848	15,162									

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ ред.	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		
<b>Завтрак</b>																
2/6	Омлет запеченный	200	19,517	26,297	3,485	330,885	0,092	0,285	0,000	0,000	0,000	0,000	137,895	298,355	22,597	1,683
12/10	Чай с молоком	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724
6/13	Масло сливочное	10	0,130	6,150	0,170	56,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		27,756	38,244	32,165	658,751	0,139	9,547	0,000	0,000	0,000	0,000	239,824	376,933	62,650	2,407
<b>Обед</b>																
10	Свежие помидоры порционно	100	1,095	0,198	3,782	24,348	0,060	24,857	0,000	0,000	0,000	0,000	15,887	26,250	20,002	0,912
37	Суп картофельный с клецками	250	3,138	4,425	16,390	122,969	0,080	6,030	9,750	0,014	0,014	0,014	15,395	57,820	20,504	0,841
4/9	Плов из мяса кур	250	23,922	21,813	43,600	512,217	0,131	9,048	0,000	0,000	0,000	0,000	68,024	288,857	78,074	2,849
130	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	2,000	0,000	0,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого:</b>		34,883	27,792	127,864	959,334	0,321	51,935	9,750	0,014	0,014	0,014	129,306	397,927	135,580	9,602
	<b>Итого за день:</b>		62,639	66,036	160,029	1618,085	0,460	61,482	9,750	0,014	0,014	0,014	369,130	774,860	198,230	12,009

плов из мяса кур

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																	
	<b>Итого:</b>		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Обед</b>																	
21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,296	4,583	15,461	177,491	0,074	8,020	0,000	0,000	0,000	0,000	151,393	123,339	42,663	0,863		
17/5	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	0,000	0,000	247,210	346,774	42,978	1,594		
2/11	Соус молочный сладкий	20	0,496	0,942	2,994	24,786	0,006	0,378	0,000	0,000	0,000	0,000	18,334	0,000	3,099	0,054		
11/10	Чай с лимоном	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	67,169	53,435	45,795	0,924		
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7/13	Хлеб ржаной	36	2,520	0,396	16,812	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	45,080	0,030	10,000	0,000	0,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200		
	<b>Итого:</b>		39,716	27,912	115,739	961,217	0,249	31,504	78,000	0,021	0,000	0,000	500,106	534,548	143,535	5,635		
	<b>Итого за день:</b>		39,716	27,912	115,739	961,217	0,249	31,504	78,000	0,021	0,000	0,000	500,106	534,548	143,535	5,635		

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше сезон: весенний

№ рсч.	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	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
10	Свежие огурцы порционнo	100	0,752	0,088	3,185	12,600	0,022	4,000	0,000	0,010	20,240	36,540	12,180	0,522
40/8	Колбаса (сосиска) отварная	100	9,360	15,076	0,800	226,000	0,016	0,000	0,000	0,000	20,000	97,300	11,250	1,440
43/3	Макаронные изделия отварные	180	6,373	4,528	40,949	221,864	0,076	0,000	0,000	0,000	15,386	48,671	8,749	0,893
132	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	49,280	0,000	6,000	0,000	0,000	11,600	4,940	4,500	0,540
5/13	Сыр порционный	15	3,900	4,020	0,000	52,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
8/13	Хлеб пшеничный	36	2,808	0,360	17,280	84,960	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		34,441	27,044	72,029	634,904	0,092	6,000	0,000	0,000	46,986	150,911	24,499	2,873
	<b>Итого за день:</b>		34,441	27,044	72,029	634,904	0,092	6,000	0,000	0,000	46,986	150,911	24,499	2,873