

ИП Засухина Л.Н.
ИП

Сезон: Осенний-зимний
Категория: инд.меню 11-старше лет

УТВЕРЖДАЮ
Засухина Л.Н.
Людмила Николаевна
Индивидуальный документ
20665800077610

Засухина Л.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

СОГЛАСОВАНО
БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32"

Лылова О.В.
БМАОУ №32
Индивидуальный документ
20665800077610

Лылова Ольга Валентиновна

Подписан цифровой подписью: Лылова Ольга Валентиновна
DN: cn=O.V. Lylova, o=БМАОУ СОБ №32, ou=Школа, email=O.V.Lylova@mail.ru
Описание: Я подтверждаю достоверность и целостность этого документа
Дата: 2024.08.29 10:37:31+0500
Формат: PDF, Разрешение: 200x200

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
032	Биточки куриные	100	18,88	5,42	10,28	165		0,07	0,09	0,01	285,093	31,2083	28,6735	160,5863	1,6464	0,0064	0,0085	0,1022
1	Бутерброд с маслом(батон)	35	1,7	7,49	11,25	119	40				2,0125	1,575	0,035	2,275	0,0088			
	Всего в Завтрак	587	31,35	18,72	89,12	650	52	0,23	2,92	0,01	486,51	80,26	76,7	332,65	5,276	0,0082	0,0448	0,1103
	Обед																	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352		0,0522				
246	Гуляш из отварной говядины "	100	14,78	15,85	3,38	215		0,06	1,72		281,9427	16,6232	22,9506	148,0392	2,1585	0,0011		0,0112
430	Кукуруза сахарная	70	1,45	0,25	7,14	36		0,01	1,34			3,08		30,45	0,2436			
	Всего в Обед	870	29,52	25,9	119,03	826	24	0,34	10,21		1 028,35	76,03	126,19	501,44	7,3081	0,0084	0,0514	0,0577
	Всего в день		60,87	44,62	208,14	1 476	76	0,57	13,13	0,01	1 514,85	156,29	202,89	834,09	12,5841	0,0165	0,0962	0,1679

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	10	0,04	1,33		154,6	126,6	15,4	92,8	0,41			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Гуляш куриный	50/50	17,22	5,68	3,53	134		0,05	1,14		285,19	13,3408	23,0724	124,6797	1,1327	0,0053		0,1065
692	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95		0,01	10		348	8	42	28	0,6		0,0004	0,0009
128	Картофельное пюре @	180	3,6	10,67	23,6	205	36	0,14	12,2	0,01	744,977	42,6012	33,366	99,3581	1,2066	0,0086	0,0008	0,0444
Всего в Завтрак		675	32,25	26,66	89,77	727	106	0,34	24,76	0,01	1 650,07	348,59	144,89	532,24	5,1143	0,0149	0,021	0,1562
	Обед																	
	Хлеб ржаной	40	4	0,7	16,84	90		0,1			121,5	18,92	33,495	114,84	2,175	0,0016	0,033	0,0074
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7	11,07	9,46	165	25	0,05	14,15	0,01	329,204	53,6789	25,859	88,509	1,1354	0,0052	0,0003	0,0528
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
Всего в Обед		890	39,12	39,15	126,78	1 016	47	0,36	102,27	0,02	863,23	147,65	129,35	501,66	11,827	0,0152	0,0705	0,1132
Всего в день			71,37	65,81	216,55	1 743	153	0,7	127,03	0,03	2 513,29	496,24	274,23	1 033,9	16,9413	0,0301	0,0915	0,2693

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250	8,94	13,95	44,11	339	71,43	0,23	1,39		275,4167	164,4048	56,6667	219,4881	1,4643			
590	Батон подмосковный	30	2,12	0,68	13,81	70												
382	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140	10	0,03	0,52		214,16	107,888	18,8268	101,094	0,6194			
15	Сыр (порциями)	10	2,35	2,8		35	13,33	0,01	0,06	0,1	14	88	4,785	51,33	0,0957			
223	Запеканка из творога 2	60/10	10,1	7,63	14,51	167	40	0,03	0,16	0,31	97,9566	114,4116	15,4361	135,8173	0,3268	0,0013	0,0152	0,0209
	Всего в Завтрак	560	27,05	28,5	96,25	751	134,76	0,29	2,13	0,41	601,53	474,7	95,71	507,73	2,5062	0,0013	0,0152	0,0209
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
304	Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	24	0,04			66,663	5,845	28,2162	86,3963	0,5716			
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588
9	Рыба,запеченная с сыром и луком (Минтай)	125	18,46	19,84	18,65	327	30	0,03	2,18		69,5441	229,8658	5,8455	134,2671	0,335	0,0012		0,0131
	Всего в Обед	815	38,12	36,62	128,76	999	64	0,4	9,18		871,47	315,76	122,22	509,78	6,8307	0,0081	0,0454	0,0814
	Всего в день		65,17	65,12	225,01	1 749	198,76	0,69	11,31	0,41	1 473	790,46	217,93	1 017,51	9,3369	0,0094	0,0606	0,1023

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	40	0,21			267,54	26,39	140,52	210,35	4,73			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
447	Тефтели мясные с рисом @	70/50	9,85	7,66	6,46	134		0,04	0,77		185,1298	19,9654	18,4649	101,3341	0,7004	0,0047	0,0011	0,0392
	фрукт	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		230,74	14,08	7,83	9,57	1,914	0,0018	0,0003	0,007
	Всего в Завтрак	632	21,61	18	80,54	570	40	0,33	69,6		777,61	85,99	189,31	394,56	9,0094	0,0075	0,0212	0,0506
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
692	Банан	150	2,25	0,3	32,7	143		0,02	15		522	12	63	42	0,9		0,0006	0,0014
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
344	Компот из яблок и курага	200	0,25	0,07	22,69	92		0,01	13,32		53,9504	115,526	7,8191	6,9165	10,874	0,0004	0,0001	0,0014
263	Рагу из свинины д/п	100/200	19,98	47,76	26,93	617	370	0,26	13,31		1 064,355	39,5702	64,6986	271,8438	3,3603	0,0155	0,0004	0,1289
	Всего в Обед	960	29,83	55,78	116,52	1 087	382,5	0,44	51,33	0,01	2 110,13	238,35	200,75	523,49	19,0406	0,0239	0,044	0,1644
	Всего в день		51,44	73,78	197,07	1 657	422,5	0,77	120,93	0,01	2 887,74	324,34	390,06	918,05	28,05	0,0314	0,0652	0,2149

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
378	Чай с молоком	180	1,27	1,13	13,31	68	8,37	0,03	1,11		129,4326	105,9907	12,893	77,693	0,3433			
	Яблоко свежее	100	0,38	0,35	8,92	40		0,02	66		278	14,08	7,83	9,57	1,914	0,002	0,0003	0,008
2	Бутерброд с джемом @	50	1,68	0,52	21,85	99			0,18		27,6366	1,92	1,4237	2,8473	0,1582			
291	Плов из курицы	100/180	27,96	33,83	46,37	602	50	0,12	1,8		366,3139	35,4326	55,9959	297,6157	2,7835	0,0026	0,0087	0,0395
	Всего в Завтрак	610	31,29	35,83	90,45	809	58,37	0,17	69,09		801,38	157,42	78,14	387,73	5,199	0,0046	0,009	0,0475
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
96	Рассольник ленинградский	250	7,66	11,11	16,29	196	20	0,09	7,11	0,01	462,1882	32,6704	29,2426	110,3497	1,2881	0,0057	0,0002	0,0635
223	Запеканка из творога	100/20	15,99	12,49	30,03	296	40	0,04	0,3		238,5599	215,9369	27,7553	233,7218	0,4623			
143	Рагу из овощей &	180	2,87	14,44	15,35	203	24	0,07	11,66		476,1188	49,0738	28,88	69,0814	0,9713	0,0055	0,0002	0,0394
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
	Шницель из свинины	100	19,19	23,81	12,57	341	20	0,08	0,12	0,01	230,945	44,8864	31,4993	224,0542	2,1061	0,0024	0,0114	0,0065
	Всего в Обед	920	52,66	62,93	120,91	1 260	104	0,45	20,79	0,02	1 801,98	393,01	179,73	834,35	10,809	0,0196	0,063	0,1348
	Всего в день		83,95	98,76	211,36	2 069	162,37	0,62	89,89	0,02	2 603,36	550,44	257,88	1 222,08	16,008	0,0242	0,072	0,1823

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145		0,09			70,6	13,5	19,4	46,1	0,88			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
215	Омлет паровой	160	15,96	27,81	4,04	331	234,67	0,07	0,38	0,03	273,7745	136,3452	21,0775	255,926	2,5866	0,0299	0,0384	0,0785
	Сок фруктовый	200	0,75		20,57	85		0,01	1,6		205,84	21,12	10,44	19,14	2,61	0,0035		0,0141
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
	Всего в Завтрак	650	27,41	33,6	84,75	752	244,67	0,26	2,5	0,08	769,71	288,27	83,19	468,37	7,486	0,0433	0,0602	0,117
	Обед																	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	45	0,24			300,9825	29,6888	158,085	236,6438	5,3213			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,71	2,59	19,42	111		0,08	7,15		490,815	20,8059	23,1011	58,5511	0,911	0,0048	0,0003	0,0351
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		20,8	83					0,6	0,352			0,0522			
20	Салат из свежих огурцов @	100	0,71	5,36	2,25	60		0,02	3,8		111,1785	19,228	11,571	34,713	0,4959	0,0026	0,0003	0,0143
301	Кнели из кур с рисом	120	23,49	13,97	7,04	248	40	0,06	0,06		269,5719	21,8005	28,3411	175,2059	1,3361	0,0063	0,0014	0,1221
	Всего в Обед	910	42,13	33,57	116,25	934	85	0,52	11,01		1 331,1	116,47	264,64	654,41	10,944	0,0158	0,0449	0,181
	Всего в день		69,54	67,17	200,99	1 686	329,67	0,79	13,51	0,08	2 100,81	404,74	347,84	1 122,78	18,4299	0,0591	0,105	0,298

Сезон: **Осенний-зимний**
Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	252		0,03			48,69	1,638	19,602	73,134	0,6318			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/25	12,18	11,8	19	231		0,02	3,55		108,8877	19,0784	9,4308	21,4542	0,3985	0,0018		0,0109
	Всего в Завтрак	552	21,09	19,04	96,74	644		0,16	6,38		312,53	55,73	68,28	225,31	3,7828	0,0036	0,0363	0,019
	Обед																	
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	3,78	18,16	109		0,01	88		10,6	10,912	2,958	2,958	4,4022			
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,67	23,61	205	30	0,15	12,2		897,5658	42,602	33,3632	99,359	1,208			
447	Тефтели мясные с рисом @	90/50	11,5	8,94	7,53	157		0,04	0,9	0,01	215,9856	23,2927	21,5425	118,2238	0,8172	0,0055	0,0012	0,0458
102	Суп картофельный с горохом на кур.бульон	250	9,98	9,58	18,16	199	10	0,19	6,1		464,8697	41,2729	39,4745	135,4286	2,1446	0,0048	0,0025	0,0588
	Слойка с фруктовой начинкой инд.уп	80	3,61	7,89	27,95	198												
	Всего в Обед	910	34,54	41,77	117,3	985	40	0,52	107,2	0,01	1 746,97	142,68	140,88	505,26	11,3995	0,0124	0,0466	0,1141
	Всего в день		55,63	60,81	214,04	1 629	40	0,68	113,58	0,01	2 059,5	198,4	209,16	730,57	15,1823	0,016	0,0829	0,1331

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
309	Макаронные изделия отварные	180	6,23	5,01	33,86	205	20	0,05			36,8945	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
1	Бутерброд с маслом.сыром	40	4,91	9,62	10,19	147	40	0,06	0,11		62,416	105,336	20,1318	118,146	1,3137	0,0009	0,0174	0,0039
281	Биточки паровые мясные (индейка)	100	15,61	17,94	7,03	252	20	0,07	0,12	0,01	192,7094	38,4912	26,9839	188,2332	1,6993	0,0023	0,0108	0,0062
	Всего в Завтрак	582	30,08	33,15	79,75	738	80	0,26	3,06	0,01	410,52	185,62	85,06	441,72	5,9813	0,0045	0,0546	0,0159
	Обед																	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	115		0,01	0,9		112,44	14,18	5,14	4,4	0,952			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
704	Гренки из пшеничного хлеба (1-ой вариант)	40	5,04	0,88	21,22	112		0,12			153,09	23,8392	42,2038	144,6984	2,7406	0,002	0,0416	0,0092
167	Суп-пюре из развных овощей	250	2,88	4,71	13	106	20	0,08	7,5	0,02	298,385	62,392	21,7457	70,7745	0,6351	0,0062	0,0009	0,0293
447	Филе индейки тушеное в соусе	120	21,49	23,48	5,7	320	10	0,06	1,77		283,0333	23,8019	27,7173	212,2552	1,705	0,0007		0,0089
304	Рис припущенный с овощами	180	3,51	12,3	28,59	239	20	0,05	1,28		93,0753	19,2837	29,2851	75,8562	0,6236	0,0018	0,0055	0,0309
	Всего в Обед	850	38,28	42,44	118,28	1 009	50	0,45	11,45	0,02	1 097,97	168,09	169,64	657,28	9,4838	0,0128	0,0909	0,0878
	Всего в день		68,36	75,59	198,03	1 747	130	0,71	14,51	0,03	1 508,49	353,72	254,7	1 098,99	15,4651	0,0173	0,1455	0,1037

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром	50	6,01	8,34	14,83	158	60	0,04	0,09		44,4	146,7	10,95	118,5	0,46			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62			2,83		21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
128	Картофельное пюре	180	3,61	10,66	23,6	205	48	0,14	12,19	0,01	897,5642	42,6017	33,3662	99,3587	1,2065	0,0097	0,001	0,0503
292	Курица тушеная с морковью	100	14,15	3,7	4,9	109	10	0,04	1,39		231,1475	23,8638	23,0132	111,7828	1,0746	0,0051		0,083
	Всего в Завтрак	602	28,3	23,49	77,06	633	118	0,33	16,5	0,01	1 328,06	248,18	106,57	460,37	5,4936	0,0166	0,0373	0,1413
	Обед																	
	Хлеб ржаной	30	3	0,53	12,63	68		0,08			91,125	14,19	25,1213	86,13	1,6313	0,0012	0,0248	0,0056
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,64	11,25	9,45	170	20	0,07	14,2	0,01	333,7431	52,8459	26,4926	92,9099	1,1885	0,0053	0,0003	0,057
	Яблоко свежее	160	0,61	0,56	14,27	64		0,03	105,6		444,8	22,528	12,528	15,312	3,0624	0,0032	0,0005	0,0128
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,02	33,86	205	12	0,05			44,4512	12,4616	8,7502	39,0648	0,8683			
281	Биточки паровые @	100	14,43	10,13	7,03	177	10	0,07	0,12	0,01	260,2714	36,5376	31,4905	164,4126	1,5061	0,007	0,0108	0,0472
	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	130	0,3	20,1	1,68								
	Всего в Обед	960	35,12	28,04	114,72	851	172	0,68	140,02	1,7	1 271,59	153,7	131,18	489,7	9,9966	0,018	0,0627	0,1283
	Всего в день		63,42	51,53	191,77	1 484	290	1,01	156,52	1,71	2 599,65	401,88	237,75	950,07	15,4902	0,0346	0,1	0,2697

Сезон: **Осенний-зимний**
 Категория: **инд.меню 11-старше лет**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54		0,06			72,9	11,352	20,097	68,904	1,305	0,001	0,0198	0,0044
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,45	23,12	137	10	0,03	0,52	0,05	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02
173	Каша вязкая молочная ячневая	250	8,83	14,77	47,63	358	71,43	0,14	0,62	0,06	299,6394	170,2188	40,4469	274,372	1,0265	0,0108	0,0024	0,0774
219	Сырники из творога @	100	17,6	20,59	10,7	299	70	0,04	0,2	0,58	113,6934	150,0576	22,4112	210,8184	0,5899	0,0009	0,0276	0,0328
	Всего в Завтрак	590	32,12	39,23	91,55	848	151,43	0,27	1,34	0,69	632,83	437,58	95,14	632,39	3,0258	0,0217	0,0518	0,1345
	Обед																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133		0,02	0,73		229,8	32,48	17,46	23,44	0,698			
	Хлеб ржаной	20	2	0,35	8,42	45		0,05			60,75	9,46	16,7475	57,42	1,0875	0,0008	0,0165	0,0037
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72		0,08			97,2	15,136	26,796	91,872	1,74	0,0013	0,0264	0,0058
82	Борщ с капустой и картофелем @	250	2,15	6,74	12,31	119	12,5	0,02	9,7	0,01	311,8725	46,662	21,6847	53,4398	1,0787	0,0059		0,0232
67	Винегрет овощной	100	1,06	8,91	6,61	111		0,02	3,44		194,9836	18,5522	14,2637	32,2074	0,6005	0,0028		0,0173
291	Плов из курицы@	280	35,39	14,41	52,06	479		0,12	1,79		483,3748	26,6276	69,4099	316,8103	2,6309	0,0097	0,01	0,1973
	Всего в Обед	890	44,46	31,06	124,88	959	12,5	0,31	15,66	0,01	1 377,98	148,92	166,36	575,19	7,8356	0,0205	0,0529	0,2474
	Всего в день		76,59	70,3	216,44	1 807	163,93	0,59	17	0,7	2 010,81	586,5	261,5	1 207,58	10,8615	0,0422	0,1046	0,3819
	Итого		666,3 3	673,4 7	2 079,4 4	17 04 7	1 966,23	7,12	677,42	3,02	21 271,5 1	4 263,01	2 653,9 3	10 135,62	158,34 92	0,2807	0,9236	2,1231
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,63	35,56	48,79													