СОГЛАСОВАНО «27» августа 2020г
Начальник
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Чеченской Республике
в Курчалоевском районе

А.М. Эдильгириев

СОГЛАСОВАНО
«27» августа 2020г
Начальник
Управления образования
Курчалоевского
муниципального района
А.М. Халимов

Единое примерное комплексное меню завтраков и обедов для организации питания обучающихся в муниципальных образовательных организациях Курчалоевского муниципального района

Двухнедельное меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 и МР 2.4.0179-20 утвержденными, Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020г.

Возрастная учащиеся 7-10 лет категория:

No peu.	Прием пищи, наимснование блюда	Macca	Пищ	евые веще	ства. г	Энергетическая		Витами	ны, мг		יו	Іннерал	ьные вещ	ества, мг
.w pcn.	прием пищи, наименование слюда	поршии, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	ВІ	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша из овсяных хлоньев молочная							_						
69	жидкаянаименование блюда	200	11,32	8,36	37,98	287,84	0.242	1,182	0.	0.	137,976	0.	0, .	1,772
149	Масло сливочное	10	8.25	0,08	0,08	74.8	0,	0,	0,	0.	1,2	0.	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0.06	0,	0,	0,	8.	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0.003	0,07	0,022	0,	0,	0.	0,	0,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0.	9,02	0,	0,	0,06
145	Апельсины	75	0,67	0,15	6.08	32,25	0,03	45,	0,	0.	0,225	0.	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,14	14,26	80,1	583,99	0,335	46,252	0,022	0.	156,421	0,	0,	27,692

День: День 2

Возрастная Учащиеся 7-10 лет категория:

№ рец.	Прием пиши, нанменование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства, г	Энергетическая	_	Витами	ны, мг		1	Минерал	ьные вещ	ества, мг
. vs pc u.	прием пиши, напислование олюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	ВІ	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0.084	1,3	0.	0.	132,945	0,	0.	0,489
149	Масло сливочное	10	8,25	0.08	0.08.	74,8	0,	0,	0,	0.	1,2	0,	0,	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0.06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0.
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0.	0,	11,848	0,	0,	0.091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,81	12,06	74,07	530,71	0,151	4,971	0,022	0,	153,993	0,	0,	0,94

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Вигами	ны, мғ		Ī	Минерал	ьные вещ	ества, мг
.19 peц.	присм пищи, написнование опода	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	B1	С	A_	E	Ca	P	Mg	Fe
56	Каша гречневая молочная жидкая	200	9,16	6.94	24,56	209,5	0,147	1,95	0,	0,	187,	0,	0.	1,526
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0,	0,	0,
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
45	Апельсины	75	0,67	0,15	6,08	32,25	0,03	45,	0,	0,	0,225	0,	0,	25,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	12,84	66,68	505,65	0,24	47,02	0,022	0,	205,445	.0,	0,	27,446

Возрастная Учашиеся 7-10 лет категория:

No non	Почето почето болького	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мг			Минерал	ьные вещ	ества, мг
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	BI	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша из пшена и риса молочная жидкая													
175	("Дружба")	200	7,68	5.92	-30,92	217,36	0,16	1,238	0,	0,	129,216	0.	0,	0,901
136	Чай с сахаром	200	0, .	0.	15,04	60,1	0,	0.	0,	0,	9.02	(),	0,	0.06
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3.04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0.	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0.08	0,08	74.8	0,	0.	0.	0,	1,2	0,	0.	0.
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35.	0,003	0,07	0,022	0,	0,	(),	0,	0,
154	Груши	75	0,22	0.28	7,33	33,49	0.014	3,562	0.	0,	13,537	(),	0,	1.639
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,05	11,95	74,29	514,75	0,237	4,87	0.022	0,	160,973	0,	0,	2,96

День: День 5

Возрастная учащиеся 7-10 лет категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мг			Минерал	ьные вещ	ества, мі
. vg pen.	присм пици, наименование олюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0.	0,	0,	13,403	0.	0,	1,055
386	кефир 3,2%	125	4.	3.63	5,	73.75	0,037	0,875	0,	0,	150,	0,	0,	0,125
129	Кофейный налиток из цикория с молоком	200	4.8	4.8	21,96	147,84	0,04	0,9	0,	0,	184,92	0,	0,	0,18
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96.	0,04	10,	0,	0,	8,	0.	0,	0,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		13,56	15,6	82,51	516,59	0,202	11,775	0,	0,	356,323	0,	0,	1,36

День: День 6

Возрастная Учащиеся 7-10 лет категория:

.№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мғ		1	Минерал	ьные вещ	ества, мг
as pen-	прием пищи, канменование одкода	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
141	Оладьи с яблоками	100	4,95	7,25	33,77	201,05	0,14	1,81	0,	0,	75,7	0,	0,	1,453
386	кефир 3,2%	125	4,	3,63	5,	73,75	0,037	0,875	0,	0,	150.	0,	0,	0,125
30	Кофейный напиток на молоке	200	5,04	4,58	21,5	145,34	0,12	7,36	0,	0,	190,62	0,	0,	0,14
44	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7.5	0,	0,	1.65	0.	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,29	15,76	67,62	455,39	0,319	17,545	0,	0,	417,97	0,	0,	13,718

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

		Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мг		, I	Минерал	ьные вещ	ества, мг
№ рен.	Присм инщи, наименование блюда	порани, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	BI	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,42	6,76	25,86	224.94	0.1	0,9	0,	0,	185.86	0,	0,	0,72
29	Сыр порционный	15	4.02	3,9	0.	52,8	0,004	0,42	0,	0.	156.	0,	0.	0,18
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0.08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	0.	0,	0,
382	какао с молоком	200	3,2	2,9	24,66	139,8	0,04	1,3	0,	0,	125,56	0,	0.	0,16
154	Груши	75	0.22	0,28	7,33	33,49	0.014	3,562	0,	0,	13,537	0,	0.	1,639
	птого за день:		26,11	13,92	57,93	525,83	0.158	6,182	0,	0,	482,157	0,	0,	2,699

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ peu.	Приск учини на предоставина близта	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мг		N	Линерал	ьные вещ	ества, мг
ne peu.	Прием пищи, наимснование блюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	Bí	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246.48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0.	4,642
149	Масло сливочное	10	8,25	0,08	0,08 .	74.8	0,	0.	0,	0,	1,2	0,	0.	0,
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3,04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8.	0,	0,	0,36
29	Сыр порционный	15	4,02	3,9	0,	52,8	0,004	0,42	0,	0,	156,	0,	0,	0,18
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0,	0,	1,65	0,	0.	12,
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,78	16,09	82,9	563,43	0,383	7,92	0,	0,	196,135	0,	0,	17,242

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Полом имент и поломородина билото	Macca	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витами	ны, мг		ľ	Минерал	ыные вещ	ества, мг
.vº peu.	Прием пищн, наименование блюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,66	6,23	42,75	283,69	0,084	1,3	0,	0,	132,945	0,	0,	0,489
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3.04	20,92	94,	0,06	0,	0,	0,	8,	0,	0.	0,36
15	Сыр(порциями)	10	2,66	2,63	0,	35,	0,003	0,07	0,022	0,	0,	0,	0,	0,
149	Масло сливочное	10	8,25	0.08	0,08	74,8	0,	0,	0,	0,	1,2	,0,	0.	0,

136	Чай с сахаром	200	0,	0.	15,04	60,1	0.	0,	0.	0.	9.02	0.	0,	0,06
144	Яблоки	75	0,3	0,3	7,35	35,25	0,022	7,5	0.	0,	1,65	0.	0,	12,
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,11	12,28	86,14	582,84	0,169	8,87	0,022	0,	152,815	0,	0,	12,909

Возрастная Учащиеся 7-10 лет категория:

<b>N</b> C		Macca	Пищ	вые веще	ства, г	Эпергетическая		Витами	ны, мг		,	Минерал	ьные веще	ства, мг
№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	жиры	белки	углеводы	ценность, ккал	B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	200	17,78	25,52	27.64	383.5	0,1	0,78	0.	0.	289.	0.	0,	1,28
147	Хлеб пшеничный	40	0,24	3.04	20,92	94,	0.06	0.	0.	0.	8.	0,	0,	0,36
149	Масло сливочное	10	8,25	0.08	0,08	74,8	0,	0,	0.	0,	1.2	0.	0.	0,
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0.	0.	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,27	28,72	58,96	595,52	0,164	4,381	0,	0,	310,048	0.	0,	1,731

	Жиры, г	Белки, г	Углеводы	Калорийность,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг
Химический состав за плановый период	<b>-</b> , -		, r	ккал	,	. ,		,			6'	
	204,1	153,48	731,2	5374,7	2,358	159,786	0,11	0,	2592,28	0,	0,	108,697

День 1 учащиеся 7-10лет

№ peu.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пиз	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	<b>ы, м</b> г		Минера	ыны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13.78	88,02	0,1	15,5	0.	0,	13,45	0,	0.	0,825
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	- 0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0.	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0.	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,27	105,27	760,2	0,485	61,063	0,	0,	91,	0,	0,	5,608

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пиз	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	<b>ы,</b> мг		Минера	льны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86_
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	итого за день:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пн	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	ы, мг		Минера	ільны	е вещес	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД			_										
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8.63	11,28	21,42	209.3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0.	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0.07	4,04	0,	0,	26,13	0.	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4.46	3,3	22,05	141,96	0.165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
	Салат из капусты и моркови с							,						
45	растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,43	33,16	122,64	838,43	0,73	74,125	0,	0,	210,23	0,	0,	9,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Лит	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность.		Витамин	іы, мг		Минера	шьны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0.297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0.	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

№ pen.	Прием пищи, наименование блюда	Масса поршии,	Пис	цевые веш	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	ны, мг		Минера	льны	е веще	ства, мг
		1	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0.	1,25
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0,085	0,	0,	0,	13,403	0,	0,	1,055
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0.	8,45	0,	0,	2,217
5	Икра кабачковая	60	5,34	1.14	4,62	71,4	0,012	4,2	0,	0.	24,6	0,	0,	0.42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0.091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4.56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0.	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1	28,39	30,44	107,84	798,4	0,322	32,526	0,	0,	112,091	0,	0,	5,993

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пив	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность.		Витамин	ы, мг	·	Минера	льны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
-	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,39	33,78	113,65	791,61	0,532	57,475	0,	0,	173,59	0,	0,	9,945

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пиі	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская пенность,		Витамин	ны, мг		Минера	альны	е вещес	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	BI	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0.	180,75	0.	0,	0,	0,	0,	0.	0,	0,
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39.51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0.	0,	4,642
45	Салат из капусты и моркови с . растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0.03	36,01	0,	0,	40,72	0.	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0.09	0,	0,	0,	12,	0.	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0.03	0,	0,	0,	1,89	0.	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,6	115,31	837,49	0,467	40,51	0,	0,	102,55	0,	0,	9,112

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пиг	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	ы, мг		Минера	льны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0.	19,812	0,	0,	0,36
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0.09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,25	28,19	109,99	777,08	0,481	57,462	0,	0,	88,172	0,	0,	5,577

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пит	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,		Витамин	ны, мг		Минера	пьны	е вещес	тва, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11.28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0.	41,34	0,	0,	1,2
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0.8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,15	31,65	120,01	763,38	0,7	34,915	0,	0,	196,65	0,	0,	6,67

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пил	цевые вещ	ества, г	Энергетич еская ценность,	The state of the s	Витамин	ны, мг		Минера	льны	е веще	ства, мг
		Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0.	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0.	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	итого за день:		33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283
	Химический состав за плановый	период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р,	Mg,	Fe, мг
			269,81	306,25	1095,54	7961,04	5,038	498,682	0,	0,	#######	0,	0,	72,027

День 1 учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порци	Пии	цевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность,	f	Витамины	, Mľ		Минер	альнь	іе вещес	тва, мг
	, 1141111111111111111111111111111111111	н, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13.78	88,02	0.1	15,5	0.	0.	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	- 0.37	222,62	0.063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0.03	41,862	0.	0.	19,812	0,	0,	0,36
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0.004	3,601	0.	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0.03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0.09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюла	Масса порци	Пив	цевые веще	ества, г.	Энергети ческая ценность,	]	Зитамины	, MF		Минер	альны	е вещес	тва, мг
		и, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
·	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,75	29,12	98,03	801,	0,42	65,565	0,	0,	126,536	0,	0,	6,777

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пни	цевые веше	ества, г	Энергети ческая ценность.	E	Витамины	, мг		Минер	альны	е вещес	тва, мг
	оттода	и, г	жиры	белки	углеводы	ккал	BI	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5.88	128,38	0.084	4,848	0.	0.	31,356	0.	0,	0,696
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0.03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
312	Пюре картофельное	180	5,35	3,96	26.46	146,3	0.198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20.2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0.09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0.	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,4	35,75	128,03	864,17	0,777	80,123	0,	0,	223,724	0,	0,	9,706

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пип	цевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность,	В	итамины	, мг		Минер	альны	іе вещес	тва, мг
	Smoal	И, Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,14	30,66	109,16	806,61	0,477	11,5	0,	0,	83,55	0,	0,	6,712

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пии	цевые веще	ества, г	Энергети ческая ценность,	I	Зитамины	, мг		Минер	альнь	іе вещес	тва, мг
	omozu	и, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
309	отварные макароны с маслом	150	4,26	5,67	34,55	199,	0.085	0,	0,	0.	13,403	0,	0.	1,055
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0.	2,771
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0.09	0,	0,	0,	12,	0,	0.	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0.	1.89	0,	0.	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0.004	3,601	0.	0,	11,848	0,	0.	0,091
5	Икра кабачковая	60	5,34	1,14	4,62	71,4	0.012	4,2	0,	0.	24,6	0.	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,63	34,22	107,91	842,92	0,334	32,551	0,	0,	114,203	0,	0,	6,547

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пип	цевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность,	В	витамины	, мг		Минер	альны	е вещес	гва, мг
		н, г	жиры	белки	углеводы	ккал	BI	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	97,56	0,	0,	3,15
	Голубцы ленивые с отварным													
94	мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,56	35,22	118,44	821,13	0,572	59,17	0,	0,	189,85	0,_	0,	10,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пии	цевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность.	E	Витамины	, MI		Минер	альны	іе вещес	тва, мг
	ornoga.	и, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
36	Суп с вермишелью	250	2.52	0.27	1.53	30.07	0.	0,5	0.	0.	13.675	0.	0.	0.15
110	Курица отварная	100	13.8	13,65	0.	180.75	0.	0.	0,	0,	0,	0.	0,	0.
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0	0.	0.	20,265	0,	0.	4.642
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9.39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
147	Хлеб пшеничный	60	0.36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0.	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0.03	0,	0,	0,	1,89	0.	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0.	0,08	10,32	43,22	0.004	3,601	0.	0,	11,848	0.	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28,23	31,68	125,63	837,49	0,471	44,111	0,	0,	114,398	0,	0,	9,203

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пии	тевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность,	В	витамины	, МГ		Минер	альны	е вещес	тва, мг
		И, Г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД		-								4,77			
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0.	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0.37	222,62	0.063	0,125	0.	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	180	6,68	4,97	40,52	242,19	0,216	0,	0,	0,	28,26	0,	0,	1,386
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,24	0,8	2,42	51,33	0,03	41,862	0,	0,	19,812	0,	0,	0,36
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,6	32,88	112,09	845,08	0,533	61,088	0,	0,	97,822	0,	0,	6,393

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пив	цевые веще	ества, г	Энергети ческая ценность,	F	Витамины	, мг		Минер	альнь	е вещес	гва, мг
	отподи	н, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8.63	11,28	21,42	209.3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0.	0,	3.25
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	6,48	11.6	5.88	128.38	0.084	4.848	0.	0,	31.356	0.	0,	0,696
312	Пюре картофельное	180	5,35	3.96	26,46	170.35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1.44
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1.04	26,96	107,44	0,02	0.8	0,	0,	41.14	0,	0,	0,68
147	Хлеб пшеничный	60	0.36	4.56	31,38	141,	0,09	0.	0.	0,	12,	0.	0.	0.54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,12	34,24	125,4	813,17	0,747	40,913	0,	0,	210,144	0,	0,	7,026

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пип	цевые веще	ства, г	Энергети ческая ценность.	E	Витамины	, мг		Минеральные вещества, м				
	03110,44	и, г	жиры	белки	углеводы	ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ОБЕД														
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0.	0,725	
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,_	0,	3,86	
	Салат из огурцов с растительным														
20	маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,146	0,	0,	0,647	
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0.08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091	
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54	
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42	
-	итого за день:		33,83	29,38	93,64	786,84	0,424	63,541	0,	0,	115,964	0,	0,	6,283	

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийн ость, ккал	В1, мг	С, мг	<b>А,</b> мг	Е,	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	285,86	326,03	1130,42	8330,76	5,288	519,65	0,	0,	#######	0,	0,	75,51