

Согласовано:

Директор

*И.В. Пилипина*  
*«25» декабря 2024 г*



Утверждаю:

Директор

ООО «Столовая «Школьная №33» г.Иваново»

*И.В. Пилипина*

*«25» декабря 2024 г*



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ  
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44, 44(корпус 4),44(корпус 5),49,53,58,68)

2025г

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																	
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3
Таб.8	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45	
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	-----	0,024	-----	-----	-----	-----	5,52	7,92	20,88	0	
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Фрукт	115	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	-----	-----	----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>15,12</b>	<b>24,4</b>	<b>83,25</b>	<b>594,74</b>	<b>1,75</b>	<b>0,33</b>	<b>11,92</b>	<b>155,4</b>	<b>421,2</b>	<b>474,7</b>	<b>394,5</b>	<b>2</b>	<b>81,17</b>	<b>311</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед</b>																	
216	Суп с макар.изд ф/кур	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7	

608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
682	Рис отварной	180	4,4	6,504	44	252,13	0,87	0,04	-----	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53
859	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>20,77</b>	<b>21,47</b>	<b>111,81</b>	<b>741,26</b>	<b>3,929</b>	<b>0,38</b>	<b>0,97</b>	<b>60,2</b>	<b>2661,91</b>	<b>395,64</b>	<b>185,52</b>	<b>72,9</b>	<b>206,64</b>	<b>18,59</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1295</b>	<b>35,89</b>	<b>45,87</b>	<b>195,06</b>	<b>1336</b>	<b>5,67</b>	<b>0,71</b>	<b>12,89</b>	<b>215,6</b>	<b>3083,11</b>	<b>870,34</b>	<b>580,04</b>	<b>154,07</b>	<b>517,64</b>	<b>22,24</b>

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: зима-весна. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	0,03	-----	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	105	0,89	0,16	8,59	39,02	0,03	0,06	63,15	----	23,7	253,6	36,09	13,53	24,05	0

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22		
Табл 32	Овощи порционно конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,01 2	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07	
	Конд изделие	45	2,85	0,36	17,39	105,21	---	0,03	---	---	---	8,28	11,88	32,36	0		
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>14,27</b>	<b>18,55</b>	<b>56,43</b>	<b>469,31</b>	<b>0,16</b>	<b>0,58</b>	<b>64,3 3</b>	<b>230,0 3</b>	<b>473,7</b>	<b>394</b>	<b>108,7 8</b>	<b>42,46</b>	<b>223</b>	<b>6,54</b>	
<b>Обед</b>																	
187	Щи из свежей капусты с карт	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83	
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	1 , 9 8	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,6	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01	
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>24,13</b>	<b>20,44</b>	<b>88,45</b>	<b>706,08</b>	<b>1,37</b>	<b>0,97</b>	<b>28,3 3</b>	<b>118,42</b>	<b>1420,3 4</b>	<b>732,58</b>	<b>120,5 1</b>	<b>313,3</b>	<b>8</b>	<b>351,9 8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1262</b>	<b>38,4</b>	<b>38,99</b>	<b>144,88</b>	<b>1175,39</b>	<b>1,53</b>	<b>1,55</b>	<b>92,66</b>	<b>348,4 5</b>	<b>1894,0 4</b>	<b>1126,58</b>	<b>229,2 9</b>	<b>355,7 6</b>	<b>574,9 8</b>	<b>622,81</b>	

День: среда. Неделя: 1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																

620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9	
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Фрукт	75	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	---	24	179,4	14,25	9	12	1,73	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>15,03</b>	<b>25,56</b>	<b>78,2</b>	<b>606,17</b>	<b>2,37</b>	<b>0,37</b>	<b>4,7</b>	<b>26,9</b>	<b>833,43</b>	<b>393,45</b>	<b>57,4</b>	<b>43,32</b>	<b>156,29</b>	<b>82,13</b>	
<b>Обед</b>																	
206	Суп картофельный с горохом с кур/ф	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	---	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2	
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37	
Таб. 32	Овощи порционные свежие	25	0,275	0,05	0,95	3	0,125	0,025	4,375	---	0,75	72,5	3,5	5	6,5	0,225	
859/ссж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	---	0,01	1,8	---	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18	
	Кондитерское изделие	20	1,96	2,6	16	95,3	---	0,031	---	---	---	---	7,04	10,1	26,6	0,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>700</b>	<b>22,74</b>	<b>62,74</b>	<b>90,28</b>	<b>657,43</b>	<b>5,45</b>	<b>0,39</b>	<b>68,52</b>	<b>32,5</b>	<b>3373,97</b>	<b>2254,09</b>	<b>230,37</b>	<b>208,81</b>	<b>563,3</b>	<b>11,47</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1270</b>	<b>37,77</b>	<b>88,3</b>	<b>168,48</b>	<b>1263,6</b>	<b>7,82</b>	<b>0,76</b>	<b>73,22</b>	<b>59,4</b>	<b>4207,4</b>	<b>2647,54</b>	<b>287,77</b>	<b>252,13</b>	<b>719,59</b>	<b>93,6</b>	

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ реп. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
1044	Запеканка творожная со	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145, 1	19,7 2	159,6	0,48
	сгущённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,5 3	13,8 4	16,9	3,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>12,74</b>	<b>82,55</b>	<b>513,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0,35</b>	<b>15,98</b>	<b>45,5</b>	<b>315,25</b>	<b>529,2</b>	<b>248, 73</b>	<b>48,3 6</b>	<b>239,9 8</b>	<b>4,39</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,7 3	26,1 3	54,6	14,9
510/759	Шницель нат рыбный с соусом	60/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,8 4	60,6 6	202,7 5	1,11
Таб.32	Овощи порц свеж	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	--	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09
694	Картофельное поре	180	3,67	5,76	24,48	131,66	1,63	0,3	21,79	---	703,44	778,2	44,2 8	33,3 6	103,9 2	1,21
	Напиток из плодов свежих	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	---	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>21,22</b>	<b>17,56</b>	<b>75,41</b>	<b>575,84</b>	<b>28,08</b>	<b>0,5</b>	<b>40,7</b>	<b>7,28</b>	<b>2229,73</b>	<b>1857,46</b>	<b>162,1 5</b>	<b>139,8 5</b>	<b>417,4 7</b>	<b>18,64</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1250</b>	<b>40,86</b>	<b>30,3</b>	<b>157,96</b>	<b>1089,0 4</b>	<b>28,81</b>	<b>0,85</b>	<b>56,68</b>	<b>52,78</b>	<b>2544,98</b>	<b>2386,66</b>	<b>410,8 8</b>	<b>188,2 1</b>	<b>657,4 5</b>	<b>23,03</b>

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порци и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	
<b>Завтрак</b>																	
608/759	Котлета из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81	
682	Рис отварной	180	4,4	6,504	44	252,13	0,8	0,04	---	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53	
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Кондитерское изделие	25	1,96	2,6	16	95,3	---	0,03	---	---	---	---	7,04	10,1	26,6	0,34	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>16,02</b>	<b>17,7</b>	<b>92,8</b>	<b>599,19</b>	<b>3,54</b>	<b>0,18</b>	<b>0,48</b>	<b>59,3</b>	<b>1880,16</b>	<b>160,12</b>	<b>55,76</b>	<b>52</b>	<b>158,08</b>	<b>3,18</b>	
<b>Обед</b>																	
197	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	12	82,3	1,15	0,99	0,15	8,4	----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92
551	Гуляш из говядины	25/37,5	10,4	12	2,06	157,9	2,57	0,12	0,66	---	797,9	222,5	15,58	15,7	110,1	2,19	
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9	
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	---	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>727,5</b>	<b>21,86</b>	<b>26,64</b>	<b>73,43</b>	<b>658,21</b>	<b>4,52</b>	<b>0,4</b>	<b>9,09</b>	<b>0</b>	<b>2247,6</b>	<b>744,05</b>	<b>323,51</b>	<b>282,2</b>	<b>257,41</b>	<b>5,44</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1234,5</b>	<b>37,88</b>	<b>44,34</b>	<b>166,23</b>	<b>1257,4</b>	<b>8,06</b>	<b>0,58</b>	<b>9,57</b>	<b>59,3</b>	<b>4127,76</b>	<b>904,17</b>	<b>379,27</b>	<b>334,2</b>	<b>415,49</b>	<b>8,62</b>	





День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
Таб.8	Каша вязкая молочная с м/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Кондитерское изделие	24	1,96	2,6	16	95,3	-----	0,031	-----	-----	-----	-----	7,04	10,1	26,6	0,34
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	----	24	39	14,25	9	12	1,73
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>534</b>	<b>13,41</b>	<b>22,89</b>	<b>72,7</b>	<b>383,79</b>	<b>0,79</b>	<b>0,25</b>	<b>4,69</b>	<b>50,6</b>	<b>383,2</b>	<b>246,1</b>	<b>189,19</b>	<b>75,7</b>	<b>173,88</b>	<b>79,97</b>
<b>Обед</b>																
187	Щи из св.капуст. с картофелем	250	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83
618	Тефтели из говядины	110	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01
	Напиток из плодов сушеных	200	0,4	0,27	17,2	72,8	-----	0,01	100	-----	20	500	7,73	2,67	2,13	0,53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,04</b>	<b>26,78</b>	<b>93,17</b>	<b>779,44</b>	<b>2,34</b>	<b>0,67</b>	<b>116,7</b>	<b>16,22</b>	<b>1424,87</b>	<b>1363,84</b>	<b>107,93</b>	<b>224,19</b>	<b>437,84</b>	<b>87,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1294</b>	<b>36,45</b>	<b>49,67</b>	<b>165,87</b>	<b>1163,23</b>	<b>3,13</b>	<b>0,92</b>	<b>121,4</b>	<b>66,82</b>	<b>1808,07</b>	<b>1609,94</b>	<b>297,12</b>	<b>299,89</b>	<b>611,72</b>	<b>167,47</b>

День: вторник Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Мас- са пор- ции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Фрукт	65	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	----	-----	20,8	6	31,5	21	0,45
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>16,85</b>	<b>17,98</b>	<b>82,75</b>	<b>562,92</b>	<b>3,92</b>	<b>0,21</b>	<b>7,98</b>	<b>26,9</b>	<b>1875,6</b>	<b>169,07</b>	<b>57,42</b>	<b>59,6</b>	<b>119,78</b>	<b>227,3</b>
<b>Обед</b>																
206	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2
682	Рис отварной	180	4,4	6,504	44	252,13	0,8	0,04	---	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	----	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	-----	----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	-----	----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>23,06</b>	<b>64,84</b>	<b>98,41</b>	<b>718,76</b>	<b>1,99</b>	<b>0,31</b>	<b>60,15</b>	<b>36,13</b>	<b>3076,86</b>	<b>3076,86</b>	<b>3076,86</b>	<b>3076,86</b>	<b>3076,86</b>	<b>2376</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1290</b>	<b>39,91</b>	<b>82,82</b>	<b>181,16</b>	<b>1281,68</b>	<b>5,91</b>	<b>0,52</b>	<b>68,13</b>	<b>63,03</b>	<b>4952,46</b>	<b>3245,93</b>	<b>2432,7</b>	<b>3136,46</b>	<b>2489,4</b>	<b>2603,3</b>

День: среда. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	50/50	11,4	8,48	2,87	133,36	-----	0,033	0,09 9	21,78	----	510,08	31,02	12,54	82,17	7,26
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1 5/7	0,13	0,02	15,2	62	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Овощи конс порц	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,01	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>24,44</b>	<b>13,69</b>	<b>78,63</b>	<b>535,99</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>1,1</b>	<b>24,61</b>	<b>700,14</b>	<b>822,82</b>	<b>77,85</b>	<b>205,09</b>	<b>364,52</b>	<b>18,02</b>
<b>Обед</b>																
216	Суп с макар.изделиями	250	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,42	1,092	0,2	21,4 4	78,85	757,33	453,68	6,37	27,88	77,14	1,03
859	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>29,89</b>	<b>36,77</b>	<b>74,48</b>	<b>765,25</b>	<b>1,49</b>	<b>0,79</b>	<b>21,5 5</b>	<b>97,25</b>	<b>757,33</b>	<b>1247,75</b>	<b>396,38</b>	<b>101,78</b>	<b>264,06</b>	<b>46,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1267</b>	<b>54,33</b>	<b>50,46</b>	<b>153,11</b>	<b>1301,24</b>	<b>1,89</b>	<b>1,14</b>	<b>22,6 5</b>	<b>121,86</b>	<b>1457,47</b>	<b>2070,57</b>	<b>474,23</b>	<b>306,87</b>	<b>628,58</b>	<b>425,08</b>

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
1044	Запеканка творожная со сгущ молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,64</b>	<b>12,74</b>	<b>82,55</b>	<b>513,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0,35</b>	<b>15,89</b>	<b>0,35</b>	<b>54,35</b>	<b>645,1</b>	<b>248,63</b>	<b>173,74</b>	<b>100,77</b>	<b>163,6</b>
<b>Обед</b>																
170	Борщ из свежей капусты с картоф	250	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2
688	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9
859	Напиток апельсиновый	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	---	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>740</b>	<b>19,39</b>	<b>21,68</b>	<b>86,15</b>	<b>690,21</b>	<b>4,58</b>	<b>26,41</b>	<b>3,57</b>	<b>10,7</b>	<b>700,18</b>	<b>900,55</b>	<b>446,98</b>	<b>101,35</b>	<b>174,53</b>	<b>57,62</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1240</b>	<b>39,03</b>	<b>34,42</b>	<b>168,7</b>	<b>1203,41</b>	<b>5,31</b>	<b>26,76</b>	<b>19,46</b>	<b>11,05</b>	<b>754,53</b>	<b>1545,65</b>	<b>695,61</b>	<b>275,09</b>	<b>275,3</b>	<b>221,22</b>

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: зима-весна Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>																
	Блины п/ф с начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34
424	Яйцо вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8
244	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	---	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Фрукт	130	0,65	0,11	6,16	28,19	0,14	0,03	45,38	----	8,49	110,3	25,92	9,72	17,28	0,21
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>522</b>	<b>10,03</b>	<b>19,38</b>	<b>57,86</b>	<b>414,19</b>	<b>0,82</b>	<b>0,06</b>	<b>45,75</b>	<b>3,48</b>	<b>185,89</b>	<b>314,4</b>	<b>236,92</b>	<b>137,62</b>	<b>49,33</b>	<b>191,75</b>
<b>Обед</b>																
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9
590	Рагу из птицы ф/кур с картофелем	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19
Таб 32	Овощи порц конс	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,01	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	-----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>23,46</b>	<b>18,68</b>	<b>223,01</b>	<b>577,13</b>	<b>5,69</b>	<b>0,62</b>	<b>14,74</b>	<b>52,47</b>	<b>1639,82</b>	<b>969</b>	<b>239,75</b>	<b>101,2</b>	<b>318,05</b>	<b>22,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1247</b>	<b>33,49</b>	<b>38,06</b>	<b>280,87</b>	<b>991,32</b>	<b>6,51</b>	<b>0,68</b>	<b>60,49</b>	<b>55,95</b>	<b>1825,71</b>	<b>1283,4</b>	<b>476,67</b>	<b>238,82</b>	<b>367,38</b>	<b>214,46</b>

