

"СОГЛАСОВАНО"

Начальник территориального
отдела управления федеральной
службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия
человека по Тверской области
в г. Вышний Волочек



..... /И.А. Моренко/

" 8 " 10 2019 года.

"СОГЛАСОВАНО"

И.О.Руководителя отделом
образования администрации ЗАТО
Озерный



..... /И.А. Гаранина/

" 8 " 10 2019 года.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



..... /С.М. Губка/

" 8 " 10 2019 года.

ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ НА 12 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

организация питания обучающихся при МБОУ СОШ№1 и МБОУ СОШ№2

с 1 сентября по 31 декабря

Сезон: осенне-зимний

1-ДЕНЬ

| кар | День1 завтрак | масса порции | пищевые вещества | | | Энергет ц-ть(ккал) | с-витам. | | | химический состав | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|-----------------------|----------|-------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | мг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 243 | Сарделька отварная | 120 | 12,5 | 15,6 | 33,2 | 307,5 | | 588,4 | 162,2 | 26,9 | 14,5 | 27,8 | 1,31 | 29,09 | 0,15 | 0,99 | 6,03 | 0,53 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 180 | 6,12 | 7,02 | 28,3 | 198 | | 211,5 | 75,1 | 14,5 | 9,7 | 54,3 | 0,11 | 53,1 | 0,11 | 0,03 | 0,7 | 0 |
| 244 | Зеленый горошек | 50 | 0,84 | 0,69 | 1,38 | 15,6 | | 108 | 11,8 | 6 | 6,3 | 9 | 0,21 | 15 | 0,04 | 0 | 0,21 | 3 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 8,2 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| Итого завтрак | | | 22,69 | 23,73 | 97,2 | 674,62 | | 1022 | 284,7 | 67,7 | 45,1 | 102,1 | 2,34 | 97,19 | 0,34 | 1,04 | 7,46 | 3,56 |
| Обед1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 1,9 | 2,3 | 13,5 | 91,2 | | 471 | 541,3 | 24,4 | 25,12 | 42,2 | 0,96 | 0 | 0,11 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| | Куриное филе в панировке | 100 | 14,6 | 14,7 | 4,4 | 207,5 | | 792 | 214 | 66,9 | 20,2 | 75,8 | 8,8 | 3,7 | 0,05 | 0,11 | 4,5 | 0,8 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 11,5 | 8,12 | 51,5 | 305 | | 778 | 347 | 19,8 | 181,1 | 41,9 | 152 | 0 | 0,3 | 0,15 | 3,3 | 0 |
| 245 | Кукуруза консервирован. | 60 | 1,56 | 1,08 | 2,82 | 27 | | 202,4 | 43,2 | 12,8 | 5,6 | 35,6 | 0,52 | 236 | 0,04 | 0,06 | 0,36 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 429 | Булочка "Веснушка" | 50 | 1,8 | 1,53 | 12 | 69,5 | | 60 | 33,8 | 5,65 | 7,6 | 8,6 | 0,365 | 1,5 | 0,04 | 0,02 | 0,43 | 0 |
| итого за обед | | | 33,73 | 28,63 | 132 | 942,6 | 0 | 2671 | 1408 | 153 | 252 | 229,7 | 164,2 | 241,8 | 0,58 | 0,45 | 10,2 | 13,2 |
| Итого за день | | | 56,42 | 52,36 | 229 | 1617,2 | 0 | 3692 | 1692 | 221 | 297,1 | 331,8 | 166,6 | 339 | 0,92 | 1,49 | 17,6 | 16,8 |

2- ДЕНЬ

| П/П кар | День2 завтрак | масса порции | пищевые вещества | | | Энергет ц-ть(ккал) | с-витам. | | | химический состав | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------------|----------|--------------|--------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | мг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 278 | Тефтели мясные школьные | 110 | 8,13 | 9,01 | 10,7 | 157 | | 296,9 | 194,8 | 50,2 | 19,8 | 57,8 | 0,88 | 35,75 | 0,06 | 0,09 | 1,68 | 0,78 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | | 586,2 | 648,5 | 44,4 | 33,3 | 103,9 | 1,21 | 0 | 0,14 | 0,1 | 1,4 | 21,8 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| Итого завтрак | | | 23 | 22,48 | 96,7 | 681,95 | | 998,3 | 881,9 | 117 | 67,7 | 202,3 | 2,83 | 75,75 | 0,24 | 0,22 | 3,61 | 22,6 |
| Обед 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп с крупой и томатом | 250 | 6 | 6,5 | 7,25 | 112,5 | | 66,8 | 1748 | 65,8 | 22,5 | 153,3 | 1,75 | 0,5 | 0,04 | 0,12 | 1,6 | 2,4 |
| 289 | Рагу из овощей с отв.мясом | 200 | 15,2 | 18,8 | 20,8 | 314 | | 175 | 301,4 | 153 | 158,3 | 239,5 | 5,25 | 3,4 | 0,29 | 0,16 | 3,21 | 0 |
| 70 | Огурец | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,43 | 2,5 | | 275 | 35,2 | 5,7 | 3,5 | 6 | 0,15 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,87 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 432 | Булочка "Алтайская" | 100 | 8,4 | 4,98 | 43,6 | 254 | | 253,8 | 131,2 | 65,2 | 34 | 42,6 | 1,01 | 1 | 0,14 | 0,08 | 1,86 | 0,2 |
| итого за обед | | | 32,17 | 31,205 | 110 | 882,94 | 0 | 1138 | 2444 | 313 | 230,7 | 467 | 9,76 | 5,5 | 0,52 | 0,44 | 7,15 | 6,3 |
| Итого за день | | | 55,17 | 53,685 | 207 | 1564,9 | 0 | 2136 | 3325 | 430 | 298,4 | 669,3 | 12,59 | 81,25 | 0,76 | 0,66 | 10,8 | 28,9 |

3-ДЕНЬ

| Т/П | кар | масса | пищевые вещества | | | Энергет | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------|----------|------------------|---------------|-------------|---------------|----------|--------------|-------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| | | | порции | Б | Ж | | У | ц-ть(кка | мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP |
| День 3 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 392 | Пельмени отварные с маслом | 205 | 11,11 | 12,45 | 36,1 | 341 | | 202,1 | 229,1 | 34,4 | 37,18 | 23,2 | 0,97 | 41,7 | 0,17 | 0,17 | 4,01 | 0,39 | |
| 422 | Булочка Ванильная | 100 | 7,9 | 8,12 | 44,5 | 282 | | 314,8 | 110,2 | 22,4 | 28,4 | 76,6 | 1,4 | 14 | 1,14 | 0,08 | 1,56 | 0 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 | |
| Итого завтрак | | | 19,08 | 20,59 | 95,5 | 683 | 0 | 517,2 | 347,9 | 67,9 | 66,98 | 102,6 | 2,65 | 55,7 | 1,31 | 0,25 | 5,59 | 0,42 | |
| Обед 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи со св.капустой | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,8 | | 591,6 | 383,4 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,75 | 15,8 | |
| 255 | Печень по-строгоновски | 100 | 13,26 | 11,23 | 3,52 | 171 | | 1242 | 229,8 | 18,5 | 19,58 | 2,5 | 14,16 | 2443 | 0,2 | 1,46 | 8,42 | 5,61 | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 251,6 | | 700,7 | 48,7 | 1,6 | 19,6 | 73,1 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,8 | 0 | |
| 75 | Икра морковная | 100 | 0,02 | 0,001 | 1,2 | 0,9 | | 0,9 | 3,73 | 0,5 | 0,3 | 0,6 | 0,01 | 0,001 | 0 | 0 | 0,01 | 0,04 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | |
| 298 | Булочка Школьная | 80 | 6,35 | 3,2 | 40,8 | 234,2 | | 447 | 141,2 | 73 | 38,8 | 96,2 | 1,76 | 0 | 0,18 | 0,08 | 2,08 | 0 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 | |
| итого за обед | | | 28,2 | 26,781 | 135 | 947,44 | 0 | 3349 | 1035 | 166 | 112,8 | 247 | 19,03 | 2444 | 0,51 | 1,66 | 12,5 | 24,3 | |
| Итого за день | | | 47,28 | 47,371 | 231 | 1630,4 | 0 | 3867 | 1383 | 234 | 179,8 | 349,6 | 21,68 | 2499 | 1,82 | 1,91 | 18,1 | 24,7 | |

4-ДЕНЬ

| Т/П | кар | масса | пищевые вещества | | | Энергет | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|----------|------------------|--------------|-------------|---------------|----------|-------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|
| | | | порции | Б | Ж | | У | ц-ть(кка | мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP |
| День 4 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 210 | Омлет запеченный | 200 | 20,3 | 18,8 | 57,5 | 408 | | 993,6 | 307,6 | 160 | 24,9 | 229,2 | 4,08 | 502 | 0,16 | 0,8 | 0,36 | 448 | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 | |
| 384 | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3 | 20,6 | 122,6 | | 1,44 | 0,54 | 7,4 | 1,62 | 0 | 0 | 12 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,52 | |
| Итого завтрак | | | 26,82 | 28,45 | 97,6 | 679,32 | | 1110 | 338,1 | 179 | 39,72 | 267 | 4,54 | 554 | 0,24 | 0,89 | 0,91 | 449 | |
| Обед 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 1,5 | 12,25 | 6,13 | 76,25 | | 587,3 | 260,1 | 35,9 | 14,13 | 33,5 | 0,6 | 0 | 0,04 | 0,04 | 0,5 | 9,9 | |
| 287 | Голубцы | 158 | 10 | 8,22 | 16,9 | 282 | | 144 | 390,3 | 53,4 | 34,15 | 127,6 | 1,2 | 27,7 | 0,07 | 0,11 | 2,32 | 14,2 | |
| 42 | Салат картофельный | 100 | 0,2 | 0,06 | 0,09 | 1 | | 4 | 3,3 | 0,21 | 0,2 | 0,5 | 0,007 | 0 | 0,83 | 0,01 | 0,08 | 0,1 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | |
| | Печенье | 48 | 16,51 | 9,8 | 75,4 | 380 | | 266,3 | 185 | 21,4 | 21,2 | 13,4 | 1,2 | 0 | 0,12 | 0,08 | 1,32 | 0,7 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 | |
| итого за обед | | | 30,58 | 31,23 | 136 | 939,19 | 0 | 1369 | 1067 | 134 | 82,08 | 200,6 | 4,607 | 28,3 | 1,1 | 0,29 | 4,67 | 27,7 | |
| Итого за день | | | 57,4 | 59,68 | 234 | 1618,5 | 0 | 2479 | 1405 | 313 | 121,8 | 467,6 | 9,147 | 582,3 | 1,34 | 1,18 | 5,58 | 476 | |

5-ДЕНЬ

| Т/П | кар | масса | пищевые вещества | | | Энергет | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-------|------------------|-------|------|---------|----------|----------|-------------------|-----|-------|-------|------|------|------|------|------|------|----|
| | | | порции | Б | Ж | | У | ц-ть(кка | мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP |
| День 5 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 174 | Каша молочная рисовая | 220 | 6 | 10,85 | 52,9 | 314 | | 363,6 | 191,7 | 131 | 36,46 | 257,6 | 0,63 | 54,8 | 0,06 | 0,15 | 0,74 | 0,96 | |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 | |
| 15 | Сыр российский | 30 | 6,96 | 8,85 | | 108 | | 271,9 | 42,6 | 139 | 9,45 | 179,4 | 0,49 | 59 | 0,04 | 0,07 | 0,3 | 0,11 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|
| | картофельный с горошком | 250 | 5,5 | 5,27 | 16,8 | 148,3 | 591,8 | 472,8 | 42,7 | 35,6 | 88,1 | 2,05 | 0 | 0,23 | 0,07 | 1,15 | 5,8 | |
| | Грибы тушеная в соусе | 100 | 12,28 | 11,52 | 3,51 | 167 | 617,5 | 167 | 62,3 | 15,1 | 56,6 | 1,24 | 56,1 | 0,04 | 0,1 | 4,64 | 2,32 | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 4,4 | 6,5 | 44 | 251,6 | 700,7 | 48,7 | 1,6 | 12,6 | 73,1 | 0,6 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0,8 | 0 | |
| 244 | Зеленый горошек | 100 | 1,4 | 1,15 | 2,3 | 26 | 180 | 49,5 | 10 | 10,5 | 15 | 0,35 | 25 | 0,05 | 0 | 0,35 | 5 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 | |
| 406 | Пирожок с повидлом | 75 | 4,03 | 2,65 | 27,8 | 159,2 | 182,7 | 83,04 | 93,6 | 16,62 | 99,69 | 1 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0,9 | 0 | |
| | <i>итого за обед</i> | | 29,98 | 27,99 | 132 | 952,04 | 2640 | 1049 | 234 | 109,8 | 352,1 | 6,84 | 81,7 | 0,47 | 0,28 | 8,29 | 15,7 | |
| | <i>Итого за день</i> | | 57,06 | 48,58 | 228 | 1635 | 0 | 3157 | 1397 | 301 | 176,8 | 454,7 | 9,49 | 137,4 | 1,78 | 0,53 | 13,9 | 16,1 |

8-ДЕНЬ

| №П/П | лекар | масса | пищевые вещества | | | Энергет | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | |
|------|------------------------------|----------|------------------|-------|------|---------|----------|----------|-------------------|------|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|
| | | | порции | Б | Ж | | У | ц-ть(кка | мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 13,29 | 8 | 28,2 | 229,2 | | 121,3 | 45 | 74,8 | 6,63 | 90,4 | 0,11 | 127,4 | 0,37 | 0,2 | 0,1 | 0,12 |
| 309 | Изделия макаронные отварные | 200 | 7,4 | 6 | 35,3 | 224,6 | | 775 | 40,5 | 6,5 | 28,2 | 26,6 | 1,5 | 0 | 0,07 | 0,03 | 1,04 | 23,8 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0 |
| | <i>Итого завтрак</i> | | 24 | 21,67 | 98 | 673,32 | | 1012 | 124,1 | 104 | 49,43 | 157,6 | 2,35 | 167,4 | 0,48 | 0,26 | 1,67 | 23,9 |
| | <i>Обед 8 день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи со св.капустой | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 89,8 | | 591,6 | 383,4 | 49,3 | 22,1 | 49 | 0,9 | 0 | 0,06 | 0,05 | 0,75 | 15,8 |
| 294 | Котлета рубленая из птицы | 100 | 10,56 | 12,32 | 13 | 205 | | 1534 | 167,8 | 47,4 | 16,8 | 61 | 1,23 | 46,8 | 0,16 | 0,1 | 3,5 | 1,05 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | | 586,2 | 648,5 | 44,4 | 33,3 | 103,9 | 1,21 | 0 | 0,14 | 0,1 | 1,4 | 21,8 |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и че | 100 | 4,8 | 5,4 | 7,2 | 123 | | 233,6 | 245 | 62 | 23 | 125,2 | 1,2 | 38,6 | 0,02 | 0,08 | 0,18 | 5,8 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 476 | Вафелька | 60 | 6,31 | 2,01 | 42,5 | 185 | | 195,2 | 65,3 | 32,1 | 16,02 | 23,2 | 0,06 | 0 | 0,08 | 0,01 | 0,91 | 0,23 |
| | <i>итого за обед</i> | | 29,54 | 30,2 | 133 | 944,26 | 60 | 3508 | 1738 | 259 | 123,6 | 387,9 | 6,2 | 86 | 0,5 | 0,39 | 7,19 | 47,5 |
| | <i>Итого за день</i> | | 53,54 | 51,87 | 231 | 1617,6 | 60 | 4519 | 1862 | 363 | 173,1 | 545,5 | 8,55 | 253,4 | 0,98 | 0,65 | 8,86 | 71,4 |

9-ДЕНЬ

| №П/П | лекар | масса | пищевые вещества | | | Энергет | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | |
|------|----------------------|-------|------------------|-------|------|---------|----------|----------|-------------------|------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|
| | | | порции | Б | Ж | | У | ц-ть(кка | мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 401 | Оладьи со сл.маслом | 160 | 11,64 | 18,73 | 61,7 | 462 | | 640,5 | 286,1 | 128 | 49,16 | 188,2 | 2,1 | 67,5 | 0,23 | 0,24 | 2,24 | 0,55 |
| пр | Йогурт 1,5 % жирн | 125 | 5,13 | 1,88 | 2,38 | 64,88 | | 245,2 | 81,2 | 85 | 18,75 | 123,8 | 0,13 | 12,5 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| | <i>Итого завтрак</i> | | 20 | 21,03 | 93,4 | 680,4 | 0 | 999,4 | 402,9 | 233 | 82,51 | 349,6 | 2,95 | 80 | 0,31 | 0,28 | 3,26 | 0,58 |
| | <i>Обед 9 день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Суп картофельный | 250 | 1,9 | 2,3 | 13,5 | 91,2 | | 471 | 541,3 | 24,4 | 25,12 | 42,2 | 0,93 | 0 | 0,11 | 0,06 | 1,14 | 9,6 |
| 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,9 | 4,8 | 27 | 150,2 | | 764,1 | 628 | 110 | 42,3 | 57,5 | 1,3 | 0 | 0,06 | 0,08 | 1,4 | 33,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------------------|----------|--------------|--------------|------------|---------------|----------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | рубленый соус | 130 | 8,5 | 20,8 | 2,95 | 265,8 | | 87,2 | 109,6 | 26,1 | 35,7 | 105,2 | 1,3 | 28 | 0,2 | 0,08 | 1,3 | 2,9 |
| | пудинг соевый | 100 | 0,59 | 0,06 | 1,92 | 2,02 | | 243 | 140 | 8 | 8,5 | 19,5 | 0,6 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,25 | 5,6 |
| 371 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| 422 | Булочка Ванильная | 100 | 7,9 | 8,12 | 44,5 | 242 | | 314,8 | 110,2 | 32,4 | 28,4 | 91,6 | 1,4 | 14 | 1,14 | 0,08 | 1,56 | 0 |
| | итого за обед | | 27,16 | 37,08 | 134 | 954,16 | | 2247 | 1757 | 222 | 152,4 | 344,6 | 7,66 | 42,6 | 1,57 | 0,38 | 6,3 | 54,5 |
| | Итого за день | | 47,16 | 58,11 | 232 | 1634,6 | 0 | 3247 | 2160 | 455 | 234,9 | 694,2 | 10,61 | 122,6 | 1,88 | 0,66 | 9,56 | 55,1 |

10-ДЕНЬ

| П/П кар | День 10 завтрак | масса порции | пищевые вещества | | | Энергет ц-ть(ккал) | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------|-----------------|------------------|---------------|-------------|-----------------------|----------|-------------|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | мг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Куриное филе в панировке | 100 | 16,65 | 18,7 | 34,4 | 321,6 | | 792 | 214 | 77,9 | 20,2 | 79,8 | 8,8 | 3,7 | 0,05 | 0,11 | 4,5 | 0,8 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 164,7 | | 586,2 | 648,5 | 44,4 | 33,3 | 103,9 | 1,21 | 0 | 0,14 | 0,1 | 1,4 | 21,8 |
| 45 | Салат из св.капусты | 100 | 0,79 | 1,95 | 3,88 | 36,24 | | 967,8 | 150 | 15 | 9,05 | 16,98 | 0,3 | 0 | 0,01 | 0,02 | 0,4 | 10,3 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| | Итого завтрак | | 24,37 | 26,87 | 97,1 | 676,06 | | 2460 | 1048 | 158 | 77,15 | 238,3 | 11,03 | 3,7 | 0,24 | 0,25 | 6,82 | 32,9 |
| | Обед 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,02 | 5,09 | 12 | 107,3 | | 753,4 | 477 | 29,2 | 24,2 | 26,7 | 0,9 | 0 | 0,09 | 0,06 | 0,9 | 8,4 |
| 239 | Котлета рыбная | 100 | 8,3 | 5,7 | 11,8 | 152,5 | | 923,3 | 206,7 | 63,8 | 20,35 | 102,4 | 0,6 | 18,5 | 0,08 | 0,06 | 3,1 | 1,4 |
| 310 | Картофель отварной | 180 | 7,4 | 5,22 | 19,8 | 156,6 | | 23,7 | 535,7 | 58,4 | 25,5 | 89,7 | 0,9 | 0,03 | 0,12 | 0,12 | 1,05 | 13,2 |
| 70 | Огурец | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,43 | 2,5 | | 275 | 35,2 | 5,7 | 3,5 | 6 | 0,15 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,87 |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| 406 | Пирожок с картофелем | 80 | 9,74 | 14,52 | 47,8 | 329 | | 182,7 | 83,04 | 13,6 | 16,62 | 39,69 | 1 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0,9 | 0 |
| | итого за обед | | 30,03 | 31,455 | 130 | 947,84 | 0 | 2525 | 1566 | 194 | 102,6 | 290,1 | 5,15 | 19,13 | 0,41 | 0,36 | 6,43 | 26,7 |
| | Итого за день | | 54,4 | 58,325 | 227 | 1623,9 | 0 | 4985 | 2614 | 352 | 179,7 | 528,4 | 16,18 | 22,83 | 0,65 | 0,61 | 13,2 | 59,6 |

11-ДЕНЬ

| П/П кар | День 11 завтрак | масса порции | пищевые вещества | | | Энергет ц-ть(ккал) | с-витам. | | химический состав | | | | | | | | | |
|------------|----------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|-----------------------|----------|-------------|-------------------|------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | мг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 210 | Омлет запеченный | 200 | 22,3 | 18,8 | 57,5 | 408 | | 993,6 | 307,6 | 160 | 24,9 | 229,2 | 4,08 | 502 | 0,16 | 0,8 | 0,36 | 448 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 1,5 | 3 | 2,4 | 0 | 3 | 0,02 | 40 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| 180 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 184 | Какао с молоком | 200 | 3,28 | 3 | 20,6 | 122,6 | | 1,44 | 0,54 | 7,4 | 1,62 | 0 | 0 | 12 | 0,04 | 0,06 | 0,04 | 0,52 |
| | Итого завтрак | | 26,9 | 27,45 | 97,6 | 381,12 | | 1110 | 338,1 | 179 | 39,72 | 267 | 4,54 | 554 | 0,24 | 0,89 | 0,91 | 449 |
| | Обед 11 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,6 | 5 | 9,15 | 95,3 | | 597,3 | 384,2 | 34,9 | 20,7 | 24,3 | 0,8 | 0 | 0,07 | 0,05 | 0,8 | 10,4 |
| 91 | Плов из курицы | 200 | 16,95 | 10,5 | 35,7 | 305,3 | | 1561 | 284,7 | 46,3 | 54,03 | 105,4 | 1,97 | 19,5 | 0,11 | 0,1 | 5,2 | 6,03 |
| 51 | Салат из моркови | 100 | 2,7 | 3,8 | 9,3 | 82 | | 34,5 | 212,8 | 24,8 | 15,4 | 101,9 | 1,2 | 18,5 | 0,1 | 0,5 | 1,26 | 1,3 |
| 81 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 | |
| отложение | 45 | 7,4 | 12,42 | 43,2 | 269,04 | 182,9 | 87,53 | 66,2 | 17,06 | 38,45 | 0,78 | 0 | 0,07 | 0,04 | 0,93 | 0,12 | |
| <i>итого за обед</i> | | 31,02 | 32,62 | 131 | 951,58 | 2743 | 1198 | 196 | 119,6 | 295,6 | 6,35 | 38,6 | 0,39 | 0,74 | 8,64 | 20,7 | |
| <i>Итого за день</i> | | 57,92 | 60,07 | 229 | 1332,7 | 0 | 3853 | 1536 | 375 | 159,3 | 562,6 | 10,89 | 592,6 | 0,63 | 1,63 | 9,55 | 469 |

12-ДЕНЬ

| №п/п №кар | День 12 завтрак | масса порции | лицевые вещества | | | Энергет ц-ть(кка) | химический состав | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | С-витам. мгг | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | B2 | PP | C |
| 1 | 2 | 3,00 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 21,5 | 17,8 | 53,1 | 438,2 | | 205 | 1921 | 58,6 | 146,4 | 124,5 | 5,2 | 27,6 | 0,34 | 0,3 | 7,9 | 6,6 |
| 47 | Салат из квашенной капусты | 100 | 1,7 | 5,04 | 8,46 | 85,7 | | 822,3 | 283,2 | 52,2 | 16,01 | 33,95 | 0,7 | 0 | 0,02 | 0,03 | 0,4 | 19,8 |
| 480 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,16 | 0,4 | 19,3 | 93,52 | | 113,4 | 27 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 0,5 | 0 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,3 | 8,6 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| <i>Итого завтрак</i> | | | 26,43 | 23,26 | 95,9 | 677,42 | | 1141 | 2240 | 131 | 177 | 196,1 | 6,62 | 27,6 | 0,4 | 0,35 | 8,82 | 26,4 |
| <i>Обед 12 день</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/130 | Суп картоф. с рисом и томат. | 250 | 3,75 | 5,25 | 18 | 135 | | 66,8 | 1748 | 65,2 | 22,95 | 153,3 | 1,6 | 0,5 | 0,04 | 0,12 | 1,6 | 6,68 |
| 278 | Тефтели мясные школьные | 110 | 8,13 | 9,01 | 10,7 | 157 | | 296,9 | 194,8 | 50,2 | 19,8 | 57,8 | 0,88 | 35,75 | 0,06 | 0,09 | 1,68 | 0,78 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая | 210 | 11,5 | 8,12 | 51,5 | 305 | | 778 | 347 | 19,8 | 181,1 | 41,9 | 152 | 0 | 0,3 | 0,15 | 3,3 | 0 |
| 70 | Огурец | 25 | 0,2 | 0,025 | 0,43 | 2,5 | | 275 | 35,2 | 5,7 | 3,5 | 6 | 0,15 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 0,87 |
| 481 | Хлеб ржаной | 60 | 2,24 | 0,88 | 22,8 | 137,94 | | 366 | 207 | 9,2 | 10 | 21,2 | 1,24 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 0,42 | 0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 1,2 | 21,3 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 2,83 |
| пр | коврижка медовая | 50 | 2,4 | 4,215 | 19,8 | 148 | | 20,9 | 72,3 | 59,2 | 17,8 | 51,5 | 0,85 | 8 | 0,08 | 0,05 | 0,87 | 0,05 |
| <i>итого за обед</i> | | | 28,35 | 27,52 | 138 | 947,44 | | 1805 | 2625 | 224 | 257,6 | 336,1 | 157,1 | 44,85 | 0,53 | 0,49 | 7,93 | 11,2 |
| <i>Итого за день</i> | | | 54,78 | 50,78 | 234 | 1624,9 | 0 | 2946 | 4865 | 355 | 434,6 | 532,1 | 163,7 | 72,45 | 0,93 | 0,84 | 16,7 | 37,7 |