

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 2  
г. Волгореченск»



Н.В.Балакирева

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 3»  
г. Волгореченск»



Handwritten signature in blue ink.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ.

**Примерное десятидневное цикличное меню,  
согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20  
для возрастных групп 7-11лет, 12-18лет.  
на период с 01.09.2024 по 28.02.2025г.**

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	75/5	10,5	20,1	10,5	261,2	0,08	0,80	68,77	31,90	41,78	15,64	73,37	1,08	295	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,0	18,1	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>26,2</b>	<b>31,6</b>	<b>92,0</b>	<b>754,3</b>	<b>0,14</b>	<b>5,60</b>	<b>68,89</b>	<b>33,24</b>	<b>252,18</b>	<b>34,29</b>	<b>208,27</b>	<b>3,89</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	40,0	0,02	2,81	0,00	3,38	13,39	7,91	23,75	0,34	20	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015	
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,3	6,3	0,7	125,9	0,05	0,47	43,16	0,00	13,49	37,76	179,82	0,72	226	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,4</b>	<b>19,1</b>	<b>72,5</b>	<b>590,8</b>	<b>0,42</b>	<b>35,66</b>	<b>43,19</b>	<b>3,56</b>	<b>143,58</b>	<b>115,67</b>	<b>383,72</b>	<b>6,59</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>50,6</b>	<b>164,5</b>	<b>1 345,1</b>	<b>0,55</b>	<b>41,26</b>	<b>112,08</b>	<b>36,80</b>	<b>395,76</b>	<b>149,96</b>	<b>591,99</b>	<b>10,48</b>			

## 2 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	30	0,3	0,1	1,1	6,6	0,02	7,48	0,00	0,01	4,19	5,99	7,78	0,27	71	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>586</b>	<b>17,8</b>	<b>23,9</b>	<b>42,0</b>	<b>452,7</b>	<b>0,14</b>	<b>9,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>329,88</b>	<b>51,85</b>	<b>223,97</b>	<b>3,11</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	3,0	14,5	107,1	0,08	7,24	0,17	1,01	25,76	22,86	52,51	0,96	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	180	15,1	33,8	31,1	489,6	0,47	1,54	0,00	11,92	14,90	47,57	209,53	2,17	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>26,7</b>	<b>44,2</b>	<b>125,9</b>	<b>1 020,5</b>	<b>0,87</b>	<b>34,40</b>	<b>0,29</b>	<b>15,28</b>	<b>56,49</b>	<b>81,91</b>	<b>286,45</b>	<b>3,59</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,6</b>	<b>68,1</b>	<b>167,9</b>	<b>1 473,2</b>	<b>1,01</b>	<b>43,75</b>	<b>0,59</b>	<b>15,68</b>	<b>386,38</b>	<b>133,76</b>	<b>510,42</b>	<b>6,70</b>		

### 3 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ	50/30	9,7	5,9	22,2	181,0	0,07	0,00	0,00	0,00	14,83	18,70	92,42	1,07	5	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	6,0	10,9	43,0	294,0	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	29,44	138,40	0,42	182	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,5	17,6	118,0	0,06	1,95	0,03	0,22	180,00	21,00	135,00	0,09	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>25,1</b>	<b>25,0</b>	<b>127,8</b>	<b>837,4</b>	<b>0,21</b>	<b>3,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>335,57</b>	<b>76,70</b>	<b>399,84</b>	<b>2,37</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ	60	0,6	5,0	6,9	74,0	0,01	13,00	0,00	0,46	21,78	8,22	16,80	0,31	48	2003	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,9	4,1	12,2	93,8	0,03	0,59	0,16	2,09	23,07	8,42	22,45	0,50	111	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,3	29,5	16,6	383,0	0,37	6,76	0,00	0,00	28,69	42,84	180,22	3,02	259	2015	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>18,3</b>	<b>39,6</b>	<b>93,4</b>	<b>809,9</b>	<b>0,45</b>	<b>25,15</b>	<b>0,17</b>	<b>3,30</b>	<b>111,14</b>	<b>76,24</b>	<b>250,71</b>	<b>6,65</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>64,6</b>	<b>221,2</b>	<b>1 647,3</b>	<b>0,67</b>	<b>28,42</b>	<b>0,26</b>	<b>3,56</b>	<b>446,71</b>	<b>152,94</b>	<b>650,55</b>	<b>9,03</b>			

## 4 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015
СНЕЖОК	200	5,4	4,9	21,3	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>631</b>	<b>36,7</b>	<b>27,6</b>	<b>107,9</b>	<b>825,2</b>	<b>0,15</b>	<b>2,04</b>	<b>101,79</b>	<b>0,95</b>	<b>596,14</b>	<b>63,49</b>	<b>519,04</b>	<b>1,69</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	15,8	12,3	12,5	225,0	0,02	0,00	0,02	2,38	11,23	8,81	30,83	0,70	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>90,8</b>	<b>694,6</b>	<b>0,50</b>	<b>55,28</b>	<b>0,18</b>	<b>4,88</b>	<b>72,60</b>	<b>75,77</b>	<b>154,88</b>	<b>3,44</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,6</b>	<b>52,8</b>	<b>198,6</b>	<b>1 519,8</b>	<b>0,65</b>	<b>57,32</b>	<b>101,97</b>	<b>5,83</b>	<b>668,74</b>	<b>139,26</b>	<b>673,92</b>	<b>5,13</b>		



## 5 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	75/5	12,4	21,2	11,2	284,9	0,10	0,08	0,04	1,66	38,49	20,30	125,78	1,83	269	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,1	4,0	26,2	161,3	0,10	0,00	0,00	0,10	10,08	91,73	137,09	3,02	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	ПП	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	<b>76,2</b>	<b>694,0</b>	<b>0,25</b>	<b>1,22</b>	<b>0,07</b>	<b>1,76</b>	<b>257,82</b>	<b>138,83</b>	<b>415,11</b>	<b>5,87</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1,5	4,4	3,9	61,0	0,03	4,41	1,48	229,91	16,87	10,18	31,99	0,55	34	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,0	13,1	11,8	230,4	0,16	3,22	0,04	1,84	55,64	35,91	187,58	1,30	227	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28,5</b>	<b>26,9</b>	<b>109,9</b>	<b>810,6</b>	<b>0,27</b>	<b>19,63</b>	<b>1,52</b>	<b>232,45</b>	<b>178,36</b>	<b>108,54</b>	<b>321,67</b>	<b>6,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>59,1</b>	<b>186,2</b>	<b>1 504,6</b>	<b>0,52</b>	<b>20,85</b>	<b>1,59</b>	<b>234,21</b>	<b>436,18</b>	<b>247,37</b>	<b>736,78</b>	<b>12,25</b>		

## 6 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	30	0,3	0,1	1,1	6,6	0,02	7,48	0,00	0,01	4,19	5,99	7,78	0,27	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	45/45	9,6	25,4	2,6	278,1	0,03	0,83	0,02	0,08	19,63	19,83	138,74	2,75	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,6	24,2	141,1	0,02	0,00	0,02	0,01	22,00	19,26	55,29	0,52	304	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,86	0,64	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,9</b>	<b>39,1</b>	<b>97,6</b>	<b>832,1</b>	<b>0,15</b>	<b>8,69</b>	<b>9,54</b>	<b>2,76</b>	<b>181,55</b>	<b>68,62</b>	<b>350,77</b>	<b>4,53</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60	0,4	0,1	1,2	7,2	0,02	3,02	0,00	0,02	10,24	8,44	18,08	0,30	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,6	7,1	78,6	0,04	9,78	0,17	1,80	34,93	16,62	34,43	0,75	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,4	7,4	0,8	131,4	0,07	0,76	44,10	27,36	13,91	41,26	176,11	0,81	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,0</b>	<b>17,2</b>	<b>66,3</b>	<b>522,2</b>	<b>0,29</b>	<b>41,34</b>	<b>44,30</b>	<b>29,30</b>	<b>141,77</b>	<b>108,31</b>	<b>338,76</b>	<b>5,79</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>56,3</b>	<b>163,9</b>	<b>1 354,2</b>	<b>0,44</b>	<b>50,03</b>	<b>53,84</b>	<b>32,07</b>	<b>323,33</b>	<b>176,93</b>	<b>689,53</b>	<b>10,32</b>		

## 7 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8,6	11,1	44,3	312,0	0,14	0,96	54,80	0,16	146,77	44,33	221,30	2,34	182	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00	ПП	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>23,0</b>	<b>22,0</b>	<b>99,5</b>	<b>694,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,46</b>	<b>54,96</b>	<b>0,74</b>	<b>585,14</b>	<b>86,74</b>	<b>542,56</b>	<b>3,63</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	90/5	10,8	20,7	8,1	260,7	0,18	0,18	0,02	0,11	17,09	22,49	115,98	1,26	271	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>23,0</b>	<b>34,1</b>	<b>108,4</b>	<b>858,3</b>	<b>0,49</b>	<b>37,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,81</b>	<b>128,28</b>	<b>118,79</b>	<b>296,03</b>	<b>8,45</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>56,1</b>	<b>207,9</b>	<b>1 552,4</b>	<b>0,72</b>	<b>40,32</b>	<b>55,01</b>	<b>1,55</b>	<b>713,42</b>	<b>205,53</b>	<b>838,59</b>	<b>12,08</b>		



## 8 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,01	1,05	0,00	0,00	6,92	4,21	7,22	0,18	70	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	12,6	24,3	12,6	314,7	0,10	0,96	82,85	38,43	50,34	18,84	88,40	1,30	295	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>21,2</b>	<b>32,3</b>	<b>65,0</b>	<b>632,4</b>	<b>0,28</b>	<b>28,84</b>	<b>82,89</b>	<b>38,55</b>	<b>187,75</b>	<b>64,84</b>	<b>238,16</b>	<b>2,98</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,6	4,4	1,9	54,1	0,02	10,41	17,85	0,05	20,02	9,06	30,03	0,52	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	15,1	2,6	198,8	0,03	0,83	0,02	0,08	19,62	19,82	138,68	2,75	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>28,2</b>	<b>29,5</b>	<b>126,5</b>	<b>886,0</b>	<b>0,14</b>	<b>18,24</b>	<b>17,86</b>	<b>0,31</b>	<b>103,84</b>	<b>75,13</b>	<b>245,20</b>	<b>4,91</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>61,8</b>	<b>191,5</b>	<b>1 518,3</b>	<b>0,42</b>	<b>47,08</b>	<b>100,75</b>	<b>38,86</b>	<b>291,59</b>	<b>139,97</b>	<b>483,36</b>	<b>7,89</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,07	0,09	0,22	0,10	37,90	17,30	70,00	0,76	440	2015
ЙОГУРТ "МАМА ЛАМА"	200	6,2	4,9	17,5	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>613</b>	<b>24,6</b>	<b>26,7</b>	<b>68,8</b>	<b>604,9</b>	<b>0,13</b>	<b>3,36</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>126,39</b>	<b>36,00</b>	<b>97,73</b>	<b>3,64</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	42,4	0,02	4,95	0,00	0,00	11,41	9,63	20,36	0,44	24	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	145	15,5	13,1	19,9	276,1	0,25	19,21	4,66	3,73	19,63	37,10	256,98	5,40	284	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>77,8</b>	<b>616,8</b>	<b>0,66</b>	<b>67,46</b>	<b>4,79</b>	<b>6,32</b>	<b>102,53</b>	<b>76,63</b>	<b>336,64</b>	<b>6,93</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>48,1</b>	<b>146,6</b>	<b>1 221,7</b>	<b>0,79</b>	<b>70,82</b>	<b>5,26</b>	<b>6,82</b>	<b>228,92</b>	<b>112,63</b>	<b>434,37</b>	<b>10,57</b>		

## 10 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	15/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>646</b>	<b>35,6</b>	<b>27,7</b>	<b>94,7</b>	<b>766,3</b>	<b>0,16</b>	<b>1,85</b>	<b>91,82</b>	<b>0,95</b>	<b>678,79</b>	<b>74,89</b>	<b>578,48</b>	<b>2,30</b>			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	3,0	14,5	107,1	0,08	7,24	0,17	1,01	25,76	22,86	52,51	0,96	106	2015	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,0	3,0	13,5	90,0	0,08	12,00	15,00	0,08	60,00	30,00	75,00	0,90	317	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	21,7	98,9	0,01	5,92	0,03	0,00	30,60	16,00	28,80	2,08	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>28,2</b>	<b>38,1</b>	<b>115,7</b>	<b>928,4</b>	<b>0,33</b>	<b>31,57</b>	<b>15,24</b>	<b>3,10</b>	<b>209,76</b>	<b>121,80</b>	<b>355,09</b>	<b>7,30</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,8</b>	<b>65,8</b>	<b>210,5</b>	<b>1 694,7</b>	<b>0,49</b>	<b>33,42</b>	<b>107,06</b>	<b>4,05</b>	<b>888,55</b>	<b>196,69</b>	<b>933,57</b>	<b>9,60</b>			

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 12-18 лет

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	12,6	24,3	12,6	314,7	0,10	0,96	82,85	38,43	50,34	18,84	88,40	1,30	295	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>30,2</b>	<b>37,2</b>	<b>103,2</b>	<b>864,3</b>	<b>0,16</b>	<b>5,76</b>	<b>82,97</b>	<b>39,77</b>	<b>260,74</b>	<b>37,49</b>	<b>223,30</b>	<b>4,11</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,0	2,4	66,6	0,03	4,69	0,00	5,63	22,32	13,19	39,59	0,57	20	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	0,17	4,60	0,20	4,05	34,99	32,45	77,04	1,89	102	2015	
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,0	7,0	0,8	139,9	0,06	0,52	47,95	0,00	14,99	41,96	199,80	0,80	226	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,0</b>	<b>24,7</b>	<b>91,5</b>	<b>726,9</b>	<b>0,46</b>	<b>42,83</b>	<b>48,19</b>	<b>9,83</b>	<b>169,03</b>	<b>136,55</b>	<b>446,11</b>	<b>7,47</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>61,9</b>	<b>194,7</b>	<b>1 591,2</b>	<b>0,62</b>	<b>48,59</b>	<b>131,15</b>	<b>49,59</b>	<b>429,77</b>	<b>174,04</b>	<b>669,41</b>	<b>11,58</b>			



## 2 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	50	0,5	0,1	1,9	11,0	0,03	12,47	0,00	0,02	6,99	9,98	12,97	0,45	71	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	159/5	14,3	27,1	3,2	302,4	0,09	0,56	0,38	0,59	120,66	20,19	26,93	2,97	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>659</b>	<b>22,8</b>	<b>33,0</b>	<b>43,8</b>	<b>557,9</b>	<b>0,18</b>	<b>14,53</b>	<b>0,43</b>	<b>0,61</b>	<b>372,90</b>	<b>62,57</b>	<b>238,14</b>	<b>4,28</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,6	34,5	544,2	0,52	1,71	0,00	13,25	16,57	52,87	232,90	2,41	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>27,4</b>	<b>51,7</b>	<b>140,9</b>	<b>1 164,3</b>	<b>1,00</b>	<b>53,16</b>	<b>0,15</b>	<b>15,75</b>	<b>68,21</b>	<b>108,41</b>	<b>402,27</b>	<b>4,43</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,2</b>	<b>84,7</b>	<b>184,7</b>	<b>1 722,2</b>	<b>1,18</b>	<b>67,69</b>	<b>0,58</b>	<b>16,36</b>	<b>441,11</b>	<b>170,98</b>	<b>640,41</b>	<b>8,71</b>		



## 3 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ	50/30	9,7	5,9	22,2	181,0	0,07	0,00	0,00	0,00	14,83	18,70	92,42	1,07	5	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200/10	6,0	10,9	43,0	294,0	0,06	1,32	0,06	0,04	129,78	29,44	138,40	0,42	182	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,5	17,6	118,0	0,06	1,95	0,03	0,22	180,00	21,00	135,00	0,09	382	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>25,1</b>	<b>25,0</b>	<b>127,8</b>	<b>837,4</b>	<b>0,21</b>	<b>3,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>335,57</b>	<b>76,70</b>	<b>399,84</b>	<b>2,37</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ	100	1,1	8,4	11,5	123,6	0,03	21,71	0,00	0,77	36,38	13,74	28,08	0,53	48	2003	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	5,0	12,5	117,5	0,05	1,00	0,00	0,03	27,50	15,00	37,51	0,75	111	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	14,1	33,7	19,0	437,8	0,42	7,73	0,00	0,00	32,79	48,97	206,01	3,45	259	2015	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>22,2</b>	<b>48,4</b>	<b>108,8</b>	<b>979,2</b>	<b>0,55</b>	<b>35,24</b>	<b>0,01</b>	<b>1,55</b>	<b>134,28</b>	<b>94,47</b>	<b>302,83</b>	<b>7,56</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,3</b>	<b>73,4</b>	<b>236,6</b>	<b>1 816,6</b>	<b>0,76</b>	<b>38,51</b>	<b>0,10</b>	<b>1,81</b>	<b>469,85</b>	<b>171,17</b>	<b>702,67</b>	<b>9,94</b>			

## 4 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	26,5	19,4	49,4	476,0	0,10	0,89	114,60	0,46	345,53	47,60	379,03	1,06	223	2015	
СНЕЖОК	200	5,4	4,9	21,3	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>42,0</b>	<b>31,5</b>	<b>117,7</b>	<b>920,4</b>	<b>0,17</b>	<b>2,22</b>	<b>124,71</b>	<b>1,04</b>	<b>665,25</b>	<b>73,01</b>	<b>594,85</b>	<b>1,90</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,6</b>	<b>44,4</b>	<b>115,2</b>	<b>968,4</b>	<b>0,65</b>	<b>65,31</b>	<b>92,13</b>	<b>45,20</b>	<b>136,14</b>	<b>109,34</b>	<b>259,97</b>	<b>5,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>75,9</b>	<b>232,9</b>	<b>1 888,9</b>	<b>0,82</b>	<b>67,53</b>	<b>216,84</b>	<b>46,24</b>	<b>801,39</b>	<b>182,35</b>	<b>854,82</b>	<b>7,00</b>			

## 5 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,1	6,0	39,3	242,1	0,15	0,00	0,00	0,15	15,13	137,69	205,78	4,53	302	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>91,6</b>	<b>831,8</b>	<b>0,32</b>	<b>1,23</b>	<b>0,08</b>	<b>2,15</b>	<b>270,57</b>	<b>188,86</b>	<b>508,95</b>	<b>7,75</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2,5	7,3	6,6	101,7	0,05	7,35	2,47	383,18	28,12	16,97	53,32	0,92	34	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	17,7	14,5	13,1	255,7	0,18	3,57	0,04	2,04	61,76	39,86	208,21	1,44	227	2003
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>34,0</b>	<b>33,4</b>	<b>129,5</b>	<b>972,6</b>	<b>0,32</b>	<b>24,92</b>	<b>2,51</b>	<b>385,93</b>	<b>205,73</b>	<b>124,28</b>	<b>374,63</b>	<b>7,14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,0</b>	<b>71,9</b>	<b>221,1</b>	<b>1 804,5</b>	<b>0,64</b>	<b>26,15</b>	<b>2,58</b>	<b>388,08</b>	<b>476,30</b>	<b>313,13</b>	<b>883,58</b>	<b>14,89</b>		

## 6 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	50	0,5	0,1	1,9	11,0	0,03	12,47	0,00	0,02	6,99	9,98	12,97	0,45	71	2015
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	10,6	28,2	2,9	309,0	0,03	0,92	0,02	0,09	21,81	22,03	154,15	3,06	260	2015
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	5,4	36,3	211,9	0,03	0,00	0,03	0,02	33,03	28,91	83,00	0,78	304	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,88	0,64	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,4</b>	<b>43,7</b>	<b>110,7</b>	<b>938,1</b>	<b>0,17</b>	<b>13,77</b>	<b>9,55</b>	<b>2,79</b>	<b>197,56</b>	<b>84,47</b>	<b>399,08</b>	<b>5,28</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100	0,7	0,1	2,0	12,0	0,03	5,03	0,00	0,03	17,07	14,06	30,13	0,50	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	8,9	98,2	0,05	12,24	0,21	2,26	43,67	20,80	43,07	0,93	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,1	8,2	0,9	145,9	0,08	0,84	48,95	30,37	15,44	45,80	195,48	0,90	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>28,3</b>	<b>20,4</b>	<b>81,4</b>	<b>630,2</b>	<b>0,35</b>	<b>51,13</b>	<b>49,20</b>	<b>32,80</b>	<b>172,91</b>	<b>129,61</b>	<b>398,35</b>	<b>6,55</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>64,1</b>	<b>192,2</b>	<b>1 568,3</b>	<b>0,52</b>	<b>64,90</b>	<b>58,75</b>	<b>35,59</b>	<b>370,47</b>	<b>214,08</b>	<b>797,44</b>	<b>11,83</b>		

## 7 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200/10	8,6	11,1	44,3	312,0	0,14	0,96	54,80	0,16	146,77	44,33	221,30	2,34	182	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>23,0</b>	<b>22,0</b>	<b>99,5</b>	<b>694,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,46</b>	<b>54,96</b>	<b>0,74</b>	<b>585,14</b>	<b>86,74</b>	<b>542,56</b>	<b>3,63</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,0	16,5	150,0	0,23	5,75	0,00	0,08	42,50	35,00	87,50	2,00	102	2015	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	100/5	12,0	23,0	9,0	289,4	0,20	0,20	0,02	0,12	18,97	24,96	128,74	1,40	271	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>	<b>28,3</b>	<b>41,0</b>	<b>133,0</b>	<b>1 046,5</b>	<b>0,60</b>	<b>46,49</b>	<b>0,06</b>	<b>0,86</b>	<b>151,56</b>	<b>144,73</b>	<b>354,09</b>	<b>9,71</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>63,1</b>	<b>232,5</b>	<b>1 740,7</b>	<b>0,83</b>	<b>48,95</b>	<b>55,02</b>	<b>1,60</b>	<b>736,70</b>	<b>231,47</b>	<b>896,65</b>	<b>13,34</b>			



## 8 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)	50	0,4	0,1	0,9	5,0	0,01	1,76	0,00	0,00	11,53	7,02	12,03	0,30	70	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>23,4</b>	<b>35,9</b>	<b>70,9</b>	<b>696,9</b>	<b>0,32</b>	<b>34,89</b>	<b>92,01</b>	<b>42,80</b>	<b>211,93</b>	<b>76,68</b>	<b>272,22</b>	<b>3,52</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,6	7,4	3,2	90,2	0,03	17,36	29,75	0,08	33,37	15,11	50,06	0,87	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,6	16,8	2,9	221,1	0,03	0,92	0,02	0,09	21,82	22,04	154,20	3,06	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>33,5</b>	<b>36,3</b>	<b>144,3</b>	<b>1 039,5</b>	<b>0,18</b>	<b>26,78</b>	<b>29,77</b>	<b>0,37</b>	<b>125,39</b>	<b>88,40</b>	<b>290,76</b>	<b>5,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,9</b>	<b>72,2</b>	<b>215,2</b>	<b>1 736,3</b>	<b>0,50</b>	<b>61,68</b>	<b>121,78</b>	<b>43,17</b>	<b>337,33</b>	<b>165,08</b>	<b>562,98</b>	<b>9,29</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	159/5	14,3	27,1	3,2	302,4	0,09	0,56	0,38	0,59	120,66	20,19	26,93	2,97	210	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,07	0,09	0,22	0,10	37,90	17,30	70,00	0,76	440	2015
ЙОГУРТ "МАМА ЛАМА"	200	6,2	4,9	17,5	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>666</b>	<b>29,4</b>	<b>35,7</b>	<b>69,9</b>	<b>705,7</b>	<b>0,16</b>	<b>3,55</b>	<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>166,61</b>	<b>42,73</b>	<b>106,71</b>	<b>4,63</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	70,7	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	16,04	33,93	0,74	24	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	200	21,4	18,2	27,5	381,4	0,35	26,49	6,42	5,15	27,08	51,20	354,63	7,45	284	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28,8</b>	<b>30,1</b>	<b>97,0</b>	<b>812,5</b>	<b>0,79</b>	<b>80,04</b>	<b>6,56</b>	<b>7,75</b>	<b>127,59</b>	<b>102,14</b>	<b>458,86</b>	<b>9,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,2</b>	<b>65,8</b>	<b>166,9</b>	<b>1 518,2</b>	<b>0,95</b>	<b>83,59</b>	<b>7,16</b>	<b>8,45</b>	<b>294,20</b>	<b>144,87</b>	<b>565,57</b>	<b>14,16</b>		

## 10 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ БЕЗ МАСЛА СЛИВОЧНОГО	20/30	6,4	5,2	16,4	137,6	0,03	0,00	0,11	0,58	193,12	10,01	123,02	0,43	3	2015
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	26,5	19,4	49,4	476,0	0,10	0,89	114,60	0,46	345,53	47,60	379,03	1,06	223	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>40,8</b>	<b>31,6</b>	<b>104,6</b>	<b>861,5</b>	<b>0,18</b>	<b>2,03</b>	<b>114,74</b>	<b>1,04</b>	<b>747,90</b>	<b>84,41</b>	<b>654,29</b>	<b>2,51</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	100/5	16,5	28,2	14,9	379,8	0,13	0,10	0,05	2,22	51,32	27,07	167,70	2,44	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,6	3,6	16,2	108,1	0,10	14,41	18,01	0,10	72,04	36,02	90,05	1,08	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	21,7	98,9	0,01	5,92	0,03	0,00	30,60	16,00	28,80	2,08	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1120</b>	<b>29,4</b>	<b>45,3</b>	<b>131,4</b>	<b>1 073,7</b>	<b>0,44</b>	<b>52,59</b>	<b>18,11</b>	<b>2,48</b>	<b>236,99</b>	<b>151,73</b>	<b>479,36</b>	<b>8,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,2</b>	<b>76,9</b>	<b>236,1</b>	<b>1 935,2</b>	<b>0,63</b>	<b>54,62</b>	<b>132,86</b>	<b>3,52</b>	<b>984,89</b>	<b>236,14</b>	<b>1133,7</b>	<b>10,83</b>		

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 2  
г. Волгореченск»



Н.В.Балакирева

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 3»  
г. Волгореченск»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОДА ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ.

**Примерное десятидневное цикличное меню,  
согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20  
для возрастных групп 7-11лет, 12-18лет.  
на период с 01.09.2024 по 28.02.2025г.  
(2 смена)**



Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,6	1,4	40,0	0,02	2,81	0,00	3,38	13,39	7,91	23,75	0,34	20	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,3	6,3	0,7	125,9	0,05	0,47	43,16	0,00	13,49	37,76	179,82	0,72	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>26,4</b>	<b>19,1</b>	<b>72,5</b>	<b>590,8</b>	<b>0,42</b>	<b>35,66</b>	<b>43,19</b>	<b>3,56</b>	<b>143,58</b>	<b>115,67</b>	<b>383,72</b>	<b>6,59</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,0	18,1	113,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>14,9</b>	<b>21,8</b>	<b>65,9</b>	<b>523,4</b>	<b>0,03</b>	<b>4,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>17,28</b>	<b>8,64</b>	<b>11,88</b>	<b>2,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>40,9</b>	<b>138,4</b>	<b>1 114,2</b>	<b>0,44</b>	<b>40,46</b>	<b>43,20</b>	<b>4,32</b>	<b>160,86</b>	<b>124,31</b>	<b>395,60</b>	<b>8,97</b>		



## 2 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	1,8	2,0	12,0	84,0	0,12	17,67	0,02	0,10	20,79	29,31	102,94	1,00	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	180	15,1	33,8	31,1	489,6	0,47	1,54	0,00	11,92	14,90	47,57	209,53	2,17	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>23,3</b>	<b>43,2</b>	<b>123,4</b>	<b>997,4</b>	<b>0,91</b>	<b>44,83</b>	<b>0,14</b>	<b>14,38</b>	<b>51,52</b>	<b>88,36</b>	<b>336,88</b>	<b>3,63</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	150	16,6	14,0	21,3	278,5	0,36	11,53	0,05	3,63	20,52	46,69	244,00	5,34	284	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,07	0,09	22,00	0,09	37,90	17,30	70,00	0,76	440	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>25,6</b>	<b>17,9</b>	<b>70,9</b>	<b>544,8</b>	<b>0,43</b>	<b>11,72</b>	<b>22,05</b>	<b>3,72</b>	<b>63,67</b>	<b>68,39</b>	<b>322,24</b>	<b>6,96</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>61,1</b>	<b>194,3</b>	<b>1 542,2</b>	<b>1,34</b>	<b>56,55</b>	<b>22,19</b>	<b>18,09</b>	<b>115,19</b>	<b>156,75</b>	<b>659,12</b>	<b>10,59</b>		

## 3 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ	60	0,6	5,1	6,9	74,1	0,02	13,02	0,00	0,46	21,82	8,24	16,84	0,32	48	2003	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,8	4,0	10,0	94,0	0,04	0,80	0,00	0,02	22,00	12,00	30,00	0,60	111	2015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	175	12,3	29,5	16,6	383,0	0,37	6,76	0,00	0,00	28,69	42,84	180,22	3,02	259	2015	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>18,2</b>	<b>39,5</b>	<b>91,2</b>	<b>810,2</b>	<b>0,48</b>	<b>25,38</b>	<b>0,01</b>	<b>1,24</b>	<b>110,11</b>	<b>79,84</b>	<b>258,30</b>	<b>6,77</b>			
<b>Полдник</b>																
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,8	10,3	26,7	263,3	0,03	0,89	0,17	3,19	18,53	21,09	58,55	0,58	291	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,86	0,64	383	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>24,8</b>	<b>17,6</b>	<b>97,3</b>	<b>649,5</b>	<b>0,09</b>	<b>1,27</b>	<b>9,67</b>	<b>3,19</b>	<b>157,43</b>	<b>46,64</b>	<b>210,43</b>	<b>2,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>43,0</b>	<b>57,2</b>	<b>188,4</b>	<b>1 459,7</b>	<b>0,56</b>	<b>26,65</b>	<b>9,68</b>	<b>4,43</b>	<b>267,54</b>	<b>126,48</b>	<b>468,73</b>	<b>8,78</b>			

### 4 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90/5	15,8	12,3	12,5	225,0	0,02	0,00	0,02	2,38	11,23	8,81	30,83	0,70	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>90,8</b>	<b>694,6</b>	<b>0,50</b>	<b>55,28</b>	<b>0,18</b>	<b>4,88</b>	<b>72,60</b>	<b>75,77</b>	<b>154,88</b>	<b>3,44</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	21,2	15,5	39,5	380,8	0,08	0,71	91,68	0,37	276,42	38,08	303,22	0,85	223	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
СНЕЖОК	200	5,4	4,9	21,3	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С СЫРОМ	100	12,4	13,0	37,1	315,1	0,09	0,13	0,10	0,43	199,44	16,99	165,59	0,96	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>671</b>	<b>39,2</b>	<b>33,4</b>	<b>112,9</b>	<b>904,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,94</b>	<b>91,78</b>	<b>0,80</b>	<b>481,11</b>	<b>59,47</b>	<b>477,05</b>	<b>2,67</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>58,5</b>	<b>203,7</b>	<b>1 598,7</b>	<b>0,66</b>	<b>56,22</b>	<b>91,96</b>	<b>5,68</b>	<b>553,71</b>	<b>135,25</b>	<b>631,94</b>	<b>6,11</b>		

## 5 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	60	1,5	4,4	3,9	61,0	0,03	4,41	1,48	229,91	16,87	10,18	31,99	0,55	34	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16,0	13,1	11,8	230,4	0,16	3,22	0,04	1,84	55,64	35,91	187,58	1,30	227	2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28,5</b>	<b>26,9</b>	<b>109,9</b>	<b>810,6</b>	<b>0,27</b>	<b>19,63</b>	<b>1,52</b>	<b>232,45</b>	<b>178,36</b>	<b>108,54</b>	<b>321,67</b>	<b>6,38</b>			
<b>Полдник</b>																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	75/5	12,4	21,2	11,2	284,9	0,10	0,08	0,04	1,66	38,49	20,30	125,78	1,83	269	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,0	4,0	26,2	161,2	0,10	0,00	0,00	0,10	10,07	91,67	137,01	3,02	302	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>26,5</b>	<b>32,2</b>	<b>76,9</b>	<b>702,7</b>	<b>0,25</b>	<b>4,02</b>	<b>0,07</b>	<b>1,77</b>	<b>260,62</b>	<b>139,62</b>	<b>416,56</b>	<b>5,91</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>59,1</b>	<b>186,8</b>	<b>1 513,3</b>	<b>0,52</b>	<b>23,65</b>	<b>1,59</b>	<b>234,22</b>	<b>438,98</b>	<b>248,16</b>	<b>738,23</b>	<b>12,29</b>			

## 6 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60	0,4	0,1	1,2	7,2	0,02	3,02	0,00	0,02	10,24	8,44	18,08	0,30	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	6,0	72,0	0,04	12,00	0,02	0,05	40,00	18,00	40,00	0,60	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	90/5	15,4	7,4	0,8	131,4	0,07	0,76	44,10	27,36	13,91	41,26	176,11	0,81	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,5	21,2	139,2	0,15	26,18	0,03	0,12	70,09	34,79	97,55	1,41	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>23,9</b>	<b>16,6</b>	<b>65,2</b>	<b>515,6</b>	<b>0,29</b>	<b>43,55</b>	<b>44,15</b>	<b>27,55</b>	<b>146,85</b>	<b>109,69</b>	<b>344,33</b>	<b>5,64</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	150	12,6	28,1	25,8	407,0	0,39	1,27	0,00	9,91	12,39	39,54	174,17	1,81	265	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>20,1</b>	<b>36,9</b>	<b>86,7</b>	<b>760,0</b>	<b>0,48</b>	<b>2,60</b>	<b>10,00</b>	<b>12,57</b>	<b>146,78</b>	<b>60,49</b>	<b>298,07</b>	<b>2,57</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>53,5</b>	<b>151,9</b>	<b>1 275,7</b>	<b>0,77</b>	<b>46,16</b>	<b>54,15</b>	<b>40,12</b>	<b>293,63</b>	<b>170,18</b>	<b>642,40</b>	<b>8,21</b>		



## 7 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,8	3,8	14,3	98,7	0,05	3,47	0,00	0,00	11,65	15,20	23,57	0,72	39	2015 г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,0	4,0	13,2	120,0	0,18	4,60	0,00	0,06	34,00	28,00	70,00	1,60	102	2015	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	90/5	10,8	20,7	8,1	260,7	0,18	0,18	0,02	0,11	17,09	22,49	115,98	1,26	271	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	4,5	13,6	113,4	0,05	25,71	0,03	0,09	25,71	31,76	60,48	1,22	321	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>23,0</b>	<b>34,1</b>	<b>108,4</b>	<b>858,3</b>	<b>0,49</b>	<b>37,86</b>	<b>0,05</b>	<b>0,81</b>	<b>128,28</b>	<b>118,79</b>	<b>296,03</b>	<b>8,45</b>			
<b>Полдник</b>																
ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ С МОЛОКОМ	125/25	7,8	8,6	48,6	303,8	0,06	0,26	42,00	0,00	140,48	22,15	139,99	0,85	190	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	10,1	21,9	28,6	351,5	0,06	0,00	0,00	4,60	9,14	6,28	36,41	0,42	420	2015	
ЙОГУРТ "МАМА ЛАМА"	200	6,2	4,9	17,5	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>26,5</b>	<b>36,2</b>	<b>124,9</b>	<b>926,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>42,00</b>	<b>4,60</b>	<b>154,87</b>	<b>32,83</b>	<b>184,64</b>	<b>2,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>70,3</b>	<b>233,3</b>	<b>1 784,6</b>	<b>0,61</b>	<b>38,22</b>	<b>42,06</b>	<b>5,42</b>	<b>283,15</b>	<b>151,62</b>	<b>480,67</b>	<b>10,58</b>			

## 8 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	1,6	4,4	1,9	54,1	0,02	10,41	17,85	0,05	20,02	9,06	30,03	0,52	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,0	10,0	80,0	0,08	6,00	0,00	0,06	24,00	20,00	40,00	0,80	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	15,1	2,6	198,8	0,03	0,83	0,02	0,08	19,62	19,82	138,68	2,75	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>28,2</b>	<b>29,5</b>	<b>126,5</b>	<b>886,0</b>	<b>0,14</b>	<b>18,24</b>	<b>17,86</b>	<b>0,31</b>	<b>103,84</b>	<b>75,13</b>	<b>245,20</b>	<b>4,91</b>		
<b>Полдник</b>															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	12,8	10,6	15,2	208,0	0,09	11,70	21,00	0,14	28,59	36,00	138,10	1,83	289	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	75	6,5	5,8	28,7	191,4	0,07	0,00	0,05	1,75	18,76	8,26	67,13	0,84	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>24,7</b>	<b>19,9</b>	<b>75,0</b>	<b>578,7</b>	<b>0,18</b>	<b>12,35</b>	<b>21,06</b>	<b>1,89</b>	<b>107,75</b>	<b>51,26</b>	<b>250,23</b>	<b>2,76</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>49,4</b>	<b>201,6</b>	<b>1 464,6</b>	<b>0,33</b>	<b>30,59</b>	<b>38,93</b>	<b>2,20</b>	<b>211,59</b>	<b>126,39</b>	<b>495,44</b>	<b>7,67</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,6	2,2	42,4	0,02	4,95	0,00	0,00	11,41	9,63	20,36	0,44	24	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	8,0	84,0	0,04	8,00	0,00	0,04	40,00	20,00	44,00	1,00	82	2015	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	145	15,5	13,1	19,9	276,1	0,25	19,21	4,66	3,73	19,63	37,10	256,98	5,40	284	2015	
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>77,8</b>	<b>616,8</b>	<b>0,66</b>	<b>67,46</b>	<b>4,79</b>	<b>6,32</b>	<b>102,53</b>	<b>76,63</b>	<b>336,64</b>	<b>6,93</b>			
<b>Полдник</b>																
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/5	9,6	18,0	2,1	201,6	0,06	0,37	0,25	0,39	80,44	13,46	17,95	1,98	210	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	240,00	28,00	190,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	15,2	78,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>611</b>	<b>23,2</b>	<b>39,4</b>	<b>41,6</b>	<b>613,9</b>	<b>0,12</b>	<b>1,87</b>	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>325,69</b>	<b>45,86</b>	<b>216,19</b>	<b>2,84</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,0</b>	<b>60,9</b>	<b>119,4</b>	<b>1 230,8</b>	<b>0,78</b>	<b>69,33</b>	<b>5,09</b>	<b>6,71</b>	<b>428,22</b>	<b>122,49</b>	<b>552,83</b>	<b>9,77</b>			

## 10 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	6,0	4,2	75,2	0,02	5,62	0,00	0,02	14,73	11,12	24,41	0,46	67	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,2	3,0	14,5	107,1	0,08	7,24	0,17	1,01	25,76	22,86	52,51	0,96	106	2015	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,0	3,0	13,5	90,0	0,08	12,00	15,00	0,08	60,00	30,00	75,00	0,90	317	2015	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,4	82,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	21,7	98,9	0,01	5,92	0,03	0,00	30,60	16,00	28,80	2,08	389	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>	<b>28,2</b>	<b>38,1</b>	<b>115,7</b>	<b>928,4</b>	<b>0,33</b>	<b>31,57</b>	<b>15,24</b>	<b>3,10</b>	<b>209,76</b>	<b>121,80</b>	<b>355,09</b>	<b>7,30</b>			
<b>Полдник</b>																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/36	26,2	21,4	43,7	476,5	0,07	0,39	0,08	3,20	275,36	36,48	307,81	0,72	219	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ	75	4,4	1,8	44,8	212,2	0,06	0,05	0,00	0,51	12,30	7,87	38,21	0,65	406	2015	
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>631</b>	<b>35,1</b>	<b>25,5</b>	<b>145,1</b>	<b>956,0</b>	<b>0,18</b>	<b>1,77</b>	<b>10,08</b>	<b>3,71</b>	<b>414,27</b>	<b>59,74</b>	<b>438,82</b>	<b>1,77</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,3</b>	<b>63,6</b>	<b>260,8</b>	<b>1 884,4</b>	<b>0,51</b>	<b>33,34</b>	<b>25,32</b>	<b>6,81</b>	<b>624,03</b>	<b>181,55</b>	<b>793,91</b>	<b>9,07</b>			



Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,8	6,0	2,4	66,6	0,03	4,69	0,00	5,63	22,32	13,19	39,59	0,57	20	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,7	146,3	0,17	4,60	0,20	4,05	34,99	32,45	77,04	1,89	102	2015
РЫБА ОТВАРНАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,0	7,0	0,8	139,9	0,06	0,52	47,95	0,00	14,99	41,96	199,80	0,80	226	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,0</b>	<b>24,7</b>	<b>91,5</b>	<b>726,9</b>	<b>0,46</b>	<b>42,83</b>	<b>48,19</b>	<b>9,83</b>	<b>169,03</b>	<b>136,55</b>	<b>446,11</b>	<b>7,47</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,5	27,2	169,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	2,0	20,9	113,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>74,5</b>	<b>576,0</b>	<b>0,03</b>	<b>4,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>	<b>17,28</b>	<b>8,64</b>	<b>11,88</b>	<b>2,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>48,0</b>	<b>166,0</b>	<b>1 302,9</b>	<b>0,49</b>	<b>47,63</b>	<b>48,19</b>	<b>10,58</b>	<b>186,31</b>	<b>145,19</b>	<b>457,99</b>	<b>9,85</b>		

## 2 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,6	34,5	544,2	0,52	1,71	0,00	13,25	16,57	52,87	232,90	2,41	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,0	80,0	0,30	20,00	0,12	2,34	1,10	0,36	0,00	0,00	20	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>27,4</b>	<b>51,7</b>	<b>140,9</b>	<b>1 164,3</b>	<b>1,00</b>	<b>53,16</b>	<b>0,15</b>	<b>15,75</b>	<b>68,21</b>	<b>108,41</b>	<b>402,27</b>	<b>4,43</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	180	19,5	16,4	25,0	326,7	0,42	13,51	0,06	4,25	24,07	54,74	286,07	6,26	284	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,5	3,0	19,3	131,0	0,07	0,09	22,00	0,09	37,90	17,30	70,00	0,76	440	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>28,4</b>	<b>20,3</b>	<b>74,1</b>	<b>589,2</b>	<b>0,49</b>	<b>13,70</b>	<b>22,06</b>	<b>4,34</b>	<b>67,22</b>	<b>76,44</b>	<b>364,31</b>	<b>7,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>72,0</b>	<b>215,0</b>	<b>1 753,5</b>	<b>1,49</b>	<b>66,87</b>	<b>22,21</b>	<b>20,09</b>	<b>135,42</b>	<b>184,84</b>	<b>766,58</b>	<b>12,31</b>		

### 3 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ	100	1,1	8,4	11,5	123,6	0,03	21,71	0,00	0,77	36,38	13,74	28,08	0,53	48	2003
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,3	5,0	12,5	117,5	0,05	1,00	0,00	0,03	27,50	15,00	37,51	0,75	111	2015
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,3	34,5	19,6	446,4	0,40	10,21	0,01	3,07	26,73	43,33	180,37	2,41	158	2003
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	29,9	122,0	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	8,12	19,36	0,45	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	54,7	0,03	4,80	0,01	0,76	17,28	8,64	11,88	2,38	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>22,4</b>	<b>49,1</b>	<b>109,5</b>	<b>987,8</b>	<b>0,53</b>	<b>37,72</b>	<b>0,02</b>	<b>4,62</b>	<b>128,22</b>	<b>88,83</b>	<b>277,19</b>	<b>6,52</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,1	13,7	35,6	350,9	0,04	1,18	0,22	4,24	24,71	28,12	78,08	0,77	291	2015
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,7	2,6	25,1	138,0	0,03	0,38	9,50	0,00	127,94	17,99	117,86	0,64	383	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	42	3,1	4,0	30,3	169,9	0,03	0,00	0,00	0,00	10,96	7,56	34,02	0,79		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>472</b>	<b>30,0</b>	<b>21,0</b>	<b>105,7</b>	<b>733,2</b>	<b>0,10</b>	<b>1,56</b>	<b>9,73</b>	<b>4,24</b>	<b>163,61</b>	<b>53,67</b>	<b>229,96</b>	<b>2,21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>70,1</b>	<b>215,2</b>	<b>1 721,1</b>	<b>0,62</b>	<b>39,28</b>	<b>9,75</b>	<b>8,86</b>	<b>291,83</b>	<b>142,50</b>	<b>507,15</b>	<b>8,73</b>		

## 4 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	100/5	14,0	26,9	14,0	349,3	0,11	1,07	91,96	42,66	55,88	20,91	98,12	1,44	295	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>26,6</b>	<b>44,4</b>	<b>115,2</b>	<b>968,4</b>	<b>0,65</b>	<b>65,31</b>	<b>92,13</b>	<b>45,20</b>	<b>136,14</b>	<b>109,34</b>	<b>259,97</b>	<b>5,10</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	26,5	19,4	49,4	476,0	0,10	0,89	114,60	0,46	345,53	47,60	379,03	1,06	223	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
СНЕЖОК	200	5,4	4,9	21,3	151,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С СЫРОМ	100	12,4	13,0	37,1	315,1	0,09	0,13	0,10	0,43	199,44	16,99	165,59	0,96	533	2003
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>44,5</b>	<b>37,3</b>	<b>122,8</b>	<b>999,4</b>	<b>0,19</b>	<b>1,12</b>	<b>114,70</b>	<b>0,89</b>	<b>550,22</b>	<b>68,99</b>	<b>552,86</b>	<b>2,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,1</b>	<b>81,7</b>	<b>238,0</b>	<b>1 967,8</b>	<b>0,83</b>	<b>66,43</b>	<b>206,83</b>	<b>46,09</b>	<b>686,36</b>	<b>178,34</b>	<b>812,83</b>	<b>7,98</b>		

## 5 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	100	2,5	7,3	6,6	101,7	0,05	7,35	2,47	383,18	28,12	16,97	53,32	0,92	34	2015	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	17,7	14,5	13,1	255,7	0,18	3,57	0,04	2,04	61,76	39,86	208,21	1,44	227	2003	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>34,0</b>	<b>33,4</b>	<b>129,5</b>	<b>972,6</b>	<b>0,32</b>	<b>24,92</b>	<b>2,51</b>	<b>385,93</b>	<b>205,73</b>	<b>124,28</b>	<b>374,63</b>	<b>7,14</b>			
<b>Полдник</b>																
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	90/5	14,9	25,4	13,4	341,8	0,12	0,09	0,04	2,00	46,19	24,36	150,93	2,20	269	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	9,1	6,0	39,3	242,1	0,15	0,00	0,00	0,15	15,13	137,69	205,78	4,53	302	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	15,2	62,0	0,00	2,90	0,00	0,01	8,05	5,24	9,78	0,90	377	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МОЛОКО "ЭКО НИВА"	200	5,6	6,2	9,1	116,4	0,05	1,04	0,03	0,00	204,00	22,40	144,00	0,16	П/П		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>697</b>	<b>31,9</b>	<b>38,5</b>	<b>91,8</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>4,03</b>	<b>0,08</b>	<b>2,16</b>	<b>273,37</b>	<b>189,70</b>	<b>510,49</b>	<b>7,79</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,9</b>	<b>71,8</b>	<b>221,3</b>	<b>1 809,5</b>	<b>0,64</b>	<b>28,95</b>	<b>2,58</b>	<b>388,09</b>	<b>479,10</b>	<b>313,97</b>	<b>885,12</b>	<b>14,93</b>			



## 6 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	100	0,7	0,1	2,0	12,0	0,03	5,03	0,00	0,03	17,07	14,06	30,13	0,50	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	8,9	98,2	0,05	12,24	0,21	2,26	43,67	20,80	43,07	0,93	88	2015
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	100/5	17,1	8,2	0,9	145,9	0,08	0,84	48,95	30,37	15,44	45,80	195,48	0,90	227	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,6	5,4	25,4	167,1	0,18	31,42	0,04	0,14	84,13	41,76	117,08	1,69	312	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	389	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>28,3</b>	<b>20,4</b>	<b>81,4</b>	<b>630,2</b>	<b>0,35</b>	<b>51,13</b>	<b>49,20</b>	<b>32,80</b>	<b>172,91</b>	<b>129,61</b>	<b>398,35</b>	<b>6,55</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	16,8	37,5	34,4	542,8	0,52	1,70	0,00	13,21	16,53	52,74	232,31	2,41	265	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,6	29,8	193,8	0,05	0,00	0,00	2,66	7,79	5,55	31,10	0,35	424	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>24,2</b>	<b>46,2</b>	<b>94,9</b>	<b>892,1</b>	<b>0,61</b>	<b>3,03</b>	<b>10,00</b>	<b>15,88</b>	<b>150,92</b>	<b>73,69</b>	<b>356,21</b>	<b>3,18</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>66,6</b>	<b>176,3</b>	<b>1 522,3</b>	<b>0,96</b>	<b>54,16</b>	<b>59,20</b>	<b>48,68</b>	<b>323,83</b>	<b>203,31</b>	<b>754,56</b>	<b>9,72</b>		

## 7 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,0	6,4	23,8	164,4	0,08	5,78	0,00	0,00	19,40	25,32	39,26	1,20	39	2015 г.	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,0	5,0	16,5	150,0	0,23	5,75	0,00	0,08	42,50	35,00	87,50	2,00	102	2015	
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ( С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ)	100/5	12,0	23,0	9,0	289,4	0,20	0,20	0,02	0,12	18,97	24,96	128,74	1,40	271	2015	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,6	5,4	16,3	136,1	0,05	30,86	0,04	0,11	30,86	38,11	72,59	1,46	321	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,90	0,00	0,01	14,18	5,14	4,40	0,95	342	2015	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,4	15,0	68,4	0,02	3,00	0,00	0,54	25,65	16,20	21,60	2,70	338	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1045</b>	<b>28,3</b>	<b>41,0</b>	<b>133,0</b>	<b>1 046,5</b>	<b>0,60</b>	<b>46,49</b>	<b>0,06</b>	<b>0,86</b>	<b>151,56</b>	<b>144,73</b>	<b>354,09</b>	<b>9,71</b>			
<b>Полдник</b>																
ПУДИНГ РИСОВЫЙ, МАННЫЙ, ПШЕННЫЙ С	165/35	10,2	11,4	64,2	401,0	0,10	0,35	55,45	0,00	185,45	29,25	184,82	1,13	190	2015	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003	
СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ	100	5,6	8,0	15,6	157,2	0,08	0,00	4,35	0,94	156,23	14,03	60,59	0,87	420	2015	
ЙОГУРТ "МАМА ЛАМА"	200	6,2	4,9	17,5	135,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>24,4</b>	<b>25,1</b>	<b>127,0</b>	<b>825,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>59,80</b>	<b>0,94</b>	<b>346,93</b>	<b>47,68</b>	<b>253,65</b>	<b>2,86</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>66,1</b>	<b>260,0</b>	<b>1 872,0</b>	<b>0,78</b>	<b>46,94</b>	<b>59,86</b>	<b>1,80</b>	<b>498,49</b>	<b>192,41</b>	<b>607,74</b>	<b>12,57</b>			

## 8 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,6	7,4	3,2	90,2	0,03	17,36	29,75	0,08	33,37	15,11	50,06	0,87	43	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,0	12,5	100,0	0,10	7,50	0,00	0,08	30,00	25,00	50,00	1,00	96	2015
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,6	16,8	2,9	221,1	0,03	0,92	0,02	0,09	21,82	22,04	154,20	3,06	260	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,7	5,4	32,7	203,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,8	0,1	27,6	115,0	0,02	1,00	0,00	0,12	40,20	26,25	36,50	0,83	348	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>33,5</b>	<b>36,3</b>	<b>144,3</b>	<b>1 039,5</b>	<b>0,18</b>	<b>26,78</b>	<b>29,77</b>	<b>0,37</b>	<b>125,39</b>	<b>88,40</b>	<b>290,76</b>	<b>5,76</b>		
<b>Полдник</b>															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,6	12,2	17,4	237,5	0,10	13,36	23,98	0,16	32,65	41,11	157,70	2,09	289	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,0	101,0	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	7,00	45,00	0,09	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	75	6,5	5,8	28,7	191,4	0,07	0,00	0,05	1,75	18,76	8,26	67,13	0,84	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>26,5</b>	<b>21,4</b>	<b>76,7</b>	<b>604,4</b>	<b>0,20</b>	<b>14,01</b>	<b>24,04</b>	<b>1,91</b>	<b>111,81</b>	<b>56,37</b>	<b>269,84</b>	<b>3,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,0</b>	<b>57,7</b>	<b>221,0</b>	<b>1 643,8</b>	<b>0,38</b>	<b>40,79</b>	<b>53,82</b>	<b>2,28</b>	<b>237,20</b>	<b>144,77</b>	<b>560,60</b>	<b>8,78</b>		

## 9 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	6,1	3,7	70,7	0,04	8,25	0,00	0,00	19,00	16,04	33,93	0,74	24	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	5,0	10,0	105,0	0,05	10,00	0,00	0,05	50,00	25,00	55,00	1,25	82	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ	200	21,4	18,2	27,5	381,4	0,35	26,49	6,42	5,15	27,08	51,20	354,63	7,45	284	2015
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	24,0	95,0	0,30	20,10	0,13	2,35	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28,8</b>	<b>30,1</b>	<b>97,0</b>	<b>812,5</b>	<b>0,79</b>	<b>80,04</b>	<b>6,56</b>	<b>7,75</b>	<b>127,59</b>	<b>102,14</b>	<b>458,86</b>	<b>9,53</b>		
<b>Полдник</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50/5	5,6	15,6	0,3	164,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	159/5	14,3	27,1	3,2	302,4	0,09	0,56	0,38	0,59	120,66	20,19	26,93	2,97	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	4,40	8,24	0,86	433	2003
ЙОГУРТ	200	5,6	5,0	9,0	112,9	0,06	1,40	0,05	0,00	239,71	27,97	189,77	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14,7	74,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>664</b>	<b>27,9</b>	<b>48,4</b>	<b>42,2</b>	<b>710,8</b>	<b>0,15</b>	<b>2,06</b>	<b>0,43</b>	<b>0,59</b>	<b>365,62</b>	<b>52,56</b>	<b>224,94</b>	<b>3,83</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,7</b>	<b>78,5</b>	<b>139,2</b>	<b>1 523,3</b>	<b>0,94</b>	<b>82,10</b>	<b>6,99</b>	<b>8,34</b>	<b>493,21</b>	<b>154,70</b>	<b>683,80</b>	<b>13,36</b>		

## 10 день

Сезон: с 01.09.2024 г по 28.02.2025 г

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		β1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,0	7,0	125,3	0,03	9,37	0,00	0,03	24,55	18,53	40,68	0,77	67	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	2,3	2,5	15,0	105,0	0,15	22,09	0,03	0,13	25,99	36,64	128,68	1,25	106	2015
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ( ОСОБЫЕ)	100/5	16,5	28,2	14,9	379,8	0,13	0,10	0,05	2,22	51,32	27,07	167,70	2,44	269	2015
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3,6	3,6	16,2	108,1	0,10	14,41	18,01	0,10	72,04	36,02	90,05	1,08	317	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,1	32,0	133,0	0,02	0,70	0,00	0,00	32,48	17,46	23,44	0,70	349	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,0	0,7	24,6	123,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	21,7	98,9	0,01	5,92	0,03	0,00	30,60	16,00	28,80	2,08	389	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1120</b>	<b>29,4</b>	<b>45,3</b>	<b>131,4</b>	<b>1 073,7</b>	<b>0,44</b>	<b>52,59</b>	<b>18,11</b>	<b>2,48</b>	<b>236,99</b>	<b>151,73</b>	<b>479,36</b>	<b>8,32</b>		
<b>Полдник</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/45	32,8	26,7	54,6	595,7	0,09	0,49	0,10	4,00	344,21	45,59	384,76	0,89	219	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,4	15,9	81,0	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	15,40	92,80	0,41	378	2015
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	75	4,4	1,8	44,8	212,2	0,06	0,05	0,00	0,51	12,30	7,87	38,21	0,65	406	2015
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>41,6</b>	<b>30,8</b>	<b>156,0</b>	<b>1 075,1</b>	<b>0,19</b>	<b>1,87</b>	<b>10,10</b>	<b>4,51</b>	<b>483,11</b>	<b>68,86</b>	<b>515,77</b>	<b>1,95</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,0</b>	<b>76,1</b>	<b>287,4</b>	<b>2 148,8</b>	<b>0,64</b>	<b>54,46</b>	<b>28,22</b>	<b>6,99</b>	<b>720,09</b>	<b>220,59</b>	<b>995,13</b>	<b>10,28</b>		