

1-й день Понедельник**Завтрак**

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. манная 36-76	250	265	4,9	12,8	31,7	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	559	11,2	28	73,15	0,09	3,3	91,3	318,3	317,6	63,2	1,9

Завтрак*Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол манная 45-68	300	316	5,8	15,3	37,9	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
	Масло сливочное 16-50	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	565	670	14,4	30,9	100	0,14	3,3	91,35	474,8	346,7	77,1	2,49

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 68-50	500	560	31	38,8	48,3	0,36	38,3	0,05	121,5	364,5	95,7	1
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофрук 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	935	38,5	40	143	0,52	43	0,05	150,9	454	131,4	3,45

2-й день Вторник**Завтрак***Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущ. молоком 63-26	220/50	417	25,7	18,3	34,3	0,09	-	90	153	248	45	2
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	563	28,3	18,7	75,2	0,14	2	90	174,9	277,1	58,9	2,66

Завтрак*Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)*

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка из творога со сгущен.молоком64-23	250/50	460	29,2	20,7	38,9	0,1	-	93	155	250	48	2,3
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье 10-15	30	136	1,5	1,2	22	0,01	-	0,09	21,0	14,0	3,0	-
	Итого: 81-12	560	697	33,3	22,3	101,8	0,16	2	93,1	197,9	293,1	64,9	2,96

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
492	Плов из курицы 77-40	500	716	25,8	29,5	63,3	0,16	-	0,03	62,8	392,8	88,7	5,5
	Икра кабачковая 5-20	40	72	1,06	4,2	6,6	0,33	10	-	18,4	-	13,7	0,6
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	985	31,8	34,5	131,3	0,59	10	0,03	95,4	445	122,2	7,4

3-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 52-90	240	269	14,9	18,7	23,2	0,18	18,4	0,02	58,3	175	45,9	0,48
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	524	17,8	19,1	86,4	0,24	23,1	0,02	73,9	212,3	61,8	1,73

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 61-82	260	290	16	20,2	25,1	0,18	18,3	0,02	57,9	174,2	49,4	0,47
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,4	20,7	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	550	605	21,2	20,63	78,4	0,29	24	0,02	80,4	237,6	75,2	2,32

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 81-06	500/40	368/83	20	13,6	41	0,24	22,6	-	86,3	477,5	75	2,4
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	657	24,9	14,4	102,6	0,34	24,6		115,1	532,7	98,8	3,66

4-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 38-30	250	256	8,7	4,2	42,8	0,21	1,4	0,03	157,6	200,5	48,8	1,19
	Масло сливочное 16-50	10	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	553	15,1	20,9	84	0,27	3,5	141,3	328,5	344,6	78,7	2,95

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол. рисовая 47-22	300	348	11,7	5,6	58,2	0,25	1,7	0,03	193,4	246	59,9	1,33
	Масло сливочное 16-50	10	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
685	Чай с сахаром 3-00	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	705	20,4	22,7	120,1	0,36	3,8	141,3	371,2	416,2	99,7	3,69

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
516	Вермишель отвар. 21-20	200	230	6,6	0,8	48	0,1	-	0,13	15	65	11,7	1,2
490	Курица тушеная с мор. 38-30	150	243	11,2	18,5	4,2	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
45	Салат из св. капусты 15-0	160	150	3,05	7,7	16,25	0,05	70,7	-	79,8	59,2	32,4	1,1
639	Компот из сухофруктов 8-90	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	800	986	25,9	27,8	156,4	0,3	88,6	0,15	160,9	419,1	103,9	6

5-й день Пятница**Завтрак****Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)**

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 40-70	90	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 15-50	150	258	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
587	Соус томатный 3-30	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	520	631	19,7	19,5	83,4	0,35	7,26	0,16	61	356,6	215,6	8,52

Завтрак**Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)**

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы 40-70	90	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая 21-27	200	344	9,3	7,7	37,7	0,4	-	0,2	26,4	393,6	240	8
	Икра кабачковая 6-45	30	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	761	23,8	20,2	113,8	0,75	14,5	0,2	86	476,8	294,1	11,51

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
111	Борщ Сибирский с мясом 66-06	500	235	7,7	8,6	32	0,25	25,5	40,5	78	120	48	1,5
	Кондитерское изд. 15-00	40	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2

	Итого: 90-00	800	649	19,1	18,4	115	0,38	27,5	40,5	110,4	191,6	71,8	3
--	---------------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	----------

6-й день Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшениная 36-76	250	255	10,9	4,18	33,7	0,03	1,2	0,05	167,4	203,5	47,3	1,1
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	549	17,2	19,38	74,75	0,09	3,3	91,3	318,3	317,6	63,2	1,9

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша мол пшениная 45-68	300	306	13	5	40,4	0,03	1,4	0,05	200,8	244,2	56,7	1,3
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Масло сливочное 16-50	10	100	0,12	10,9	0,2			60	3,6	3	-	0,03
	Сыр 10-00	10	48	3,6	3,9	0,35	0,01	0,1	31,3	140	85	6	0,1
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	660	21,6	20,6	102,1	0,14	3,5	91,3	358,6	384,4	82,5	2,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом с мясом 58-20	500	333	12,4	11,1	44,6	0,46	24,3	0,03	58,1	156,8	69,1	4
692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Кондитерское изд. 10-00	30	205	6,3	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24

	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	866	28	24,9	156,6	0,66	24,4	0,04	128,9	321,5	115,1	7,04

7-й день Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 33-50	100	243	11,2	18,5	4,2	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
516	Макароны отварные 10-4	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек 15-00	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
639	Компот из сухофрук 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	540	697	20,8	19,6	96	0,18	20,9	0,12	76,5	337	64,7	4

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
490	Курица тушеная с мор. 36-65	110	267	12,3	20,3	4,6	0,05	15,3	0,02	48,7	240,5	38,2	2
516	Макароны отвар. 16-17	200	230	6,6	0,8	48	0,1	-	0,13	15	65	11,7	1,2
	Зеленый горошек 15-00	60	34	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
639	Компот из сухофрук 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	630	834	25,8	22	128,5	0,25	20,9	0,15	87,1	378,9	77,5	4,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
155	Суп с пельменями со сметаной 81-06	500/40	368/83	20	13,6	41	0,24	22,6	-	86,3	477,5	75	2,4

686	Чай с сахаром с лим.4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	800	657	24,9	14,4	102,6	0,34	24,6		115,1	532,7	98,8	3,66

8-й день Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 38-90	90	156	14,3	8,8	7	0,12	0,8	0,1	27,5	156,6	21,6	0,7
520	Картофельное пюре 15	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
	Салат из св. капусты 5-00	60	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофр. 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	520	636	23,5	21,1	87,4	0,41	66,2	0,12	115,5	330,6	84,1	3,84

Завтрак

Возраст: с 12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами 38-90	90	156	14,3	8,8	7	0,12	0,8	0,1	27,5	156,6	21,6	0,7
520	Картофельное пюре 23-92	200	235	4,2	11,6	28,9	0,24	39,1	0,02	51,7	138,2	42,8	1,8
	Салат из св. капусты 5-00	60	60	1,22	3,07	6,5	0,02	28,3	-	31,92	23,68	12,96	0,44
639	Компот из сухофрукт 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	580	754	24,8	24,2	115,3	0,45	70,8	0,12	128,5	372,8	98,9	4,64

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы 63-20	500	355	29	22,4	9,1	0,24	20	2	51,5	236,5	65,5	3,5

692	Кофейный напиток с молоком 15-20	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Конфета 5-00	15	64	0,5	2,6	10,1	-	-	-	3,15	1,65	1,05	0,24
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	805	747	38,8	29,8	109,2	0,41	20,14	2,01	121,9	386,5	112,6	6,54

9-й день Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 45-70	90	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 10-50	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
587	Соус томатный 3-30	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	530	670	22,3	27,5	83,9	0,26	0,66	0,04	47,2	184,05	11,63	4,3

Завтрак

Возраст: с12 лет и старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные 45-70	90	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая 10-50	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
587	Соус томатный 3-30	50	70	1,3	4,8	4,7	-	0,26	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
	Икра кабачковая 8-92	50	90	1,3	5,3	8,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель 8-30	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	600	820	25,9	33,4	112,9	0,56	8,16	0,04	67,9	210,15	31,83	4,27

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы 68-50	500	560	31	38,8	48,3	0,36	38,3	0,05	121,5	364,5	95,7	1
	Огурец соленый 6-00	30	12	0,1	0,03	1,1	0,01	2,1	-	5,1	9,0	4,2	0,15
639	Компот из сухофрук 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб пшеничный 6-60	90	180	6,9	1,2	62,1	0,15	-	-	20,7	78,3	29,7	1,8
	Итого: 90-00	820	935	38,5	40	143	0,52	43	0,05	150,9	454	131,4	3,45

10-й день Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет (1-4 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 57-26	240	391	18,2	15,7	43,4	0,1	-	0,02	30,2	188,6	42,6	2,6
	Кукуруза консервиров.6	30	17	0,7	0,12	3,4	0,01	1,4	0,6	12,6	12,3	3,9	0,11
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 2-20	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого: 70-00	500	554	21,5	16,22	87,7	0,16	3,4	0,62	64,7	230	60,4	3,37

Завтрак

Возраст: с 12 лет старше (5-11 класс)

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы 66-18	300	488	22,7	19,6	54,2	0,2	-	0,03	32,2	190,6	44,6	2,9
	Кукуруза консервиров.6	30	17	0,7	0,12	3,4	0,01	1,4	0,6	12,6	12,3	3,9	0,11
686	Чай с сах.с лимоном 4-54	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 81-12	610	711	28,3	20,5	119,2	0,31	3,4	0,63	73,6	258,1	72,3	4,27

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
124	Щи из св. капусты с картофелем с мясом 61-70	500	263	8	14,1	27,1	0,22	77,5	0,05	81,9	143,1	60,5	2,6
639	Компот из сухофрук 8-90	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Кондитерское изд. 15-00	60	208	6,5	9	22	0,03	-	-	3,6	16,4	-	0,24
	Хлеб пшеничный 4-40	60	120	4,6	0,8	41,4	0,1	-	-	13,8	52,2	19,8	1,2
	Итого: 90-00	820	774	19,4	23,9	122	0,35	80,1	0,05	102,9	213,9	82,1	4,54

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». Под общей редакцией В.Т. Лапшиной. Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.