

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО
Управления Роспотребнадзора
по Ямало-Ненецкому Автономному округу
в Пуровской, Красноселькупском районах
_____ А.В. Парфенович
« ____ » _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Медсестра
_____ Н.М. Ушакова
Повар-бригадир
_____ Т.А. Шаповал
« ____ » _____ 2020г.

Утверждаю

Директор
МОУ «ТШИ СОО»
_____ М.Б. Саруханиян
« ____ » _____ 2020г.

Примерное двухнедельное меню
горячих школьных завтраков и обедов на 2020-2021 учебный год.

День: понедельник
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,5	37,5	258,6	0,5	64,8	0	0,2	0,4	118,1	106,4	17,7	0,4	52,2	187,1	2008, 184
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0,1	12,3	7,4	5,7	0,7	2,7	25,9	2008, 430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
Итого за прием пищи:	450	10,1	10,9	96,4	510,7	0,5	64,8	0,1	0,2	1,8	143,0	174,6	47,7	2,9	241,9	305,5	
Обед																	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,5	12,0	9,3	172,2	14,1	165,4	0	0,1	2,6	47,3	99,3	28,5	1,6	61,8	431,6	2008, 95
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	0,3	0	0	0	0,2	0,5	2000,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	15,5	12,5	73,2	439,2	14,1	166,6	0,1	0,2	3,8	67,2	166,5	54,9	3,2	568,0	561,1	
Всего за день:		25,6	23,4	169,6	949,9	14,6	231,4	0,2	0,4	5,6	210,2	341,1	102,6	6,1	809,9	866,6	

День: вторник
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,9	7,5	40,1	240,8	0	40,3	0,1	0	0,5	31,6	53,4	9,1	0,4	13,5	86,2	2008, 467
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
Итого за прием пищи:	250	5,0	7,5	54,0	295,8	0	40,3	0,1	0	0,5	41,7	57,1	12,8	0,8	15,8	99,7	
Обед																	
ПЛОВ С ОЛЕНИНОЙ	200	13,0	21,8	49,7	432,6	1,8	305,4	0,2	0,3	2,9	28,3	181,0	48,1	2,1	35,8	304,8	2008, 311
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,8	5	4,3	65,7	2,1	0,8	0	0	0,1	25,8	21,7	10,4	0,7	23,2	142,8	2008, 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	8,9	0	1,9	0	2,1	1,1	2008, 402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
БАНАН	150	1,6	0,5	22,1	100,8	10,5	21	0	0,1	0,6	8,4	29,4	44,1	0,6	32,6	365,4	2008,
Итого за прием пищи:	700	22,4	27,8	140,0	866,1	14,4	328,4	0,3	0,5	4,8	91,0	299,3	130,9	5,0	599,7	943,1	
Всего за день:		27,4	35,3	194,0	1161,9	14,4	368,7	0,4	0,5	5,3	132,7	356,4	143,7	5,8	615,5	1042,8	

День: среда
Неделя: первая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,4	12,0	35,0	264,8	0,5	64,8	0,1	0,2	0,3	130,1	172,7	47,8	1,3	57,7	247,2	2008, 184
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
Итого за прием пищи:	450	10,6	12,4	93,7	515,7	0,5	64,8	0,2	0,2	1,6	152,8	237,2	75,8	3,5	247,0	353,2	
Обед																	
БОРЩ СИБИРСКИЙ	250	10,7	11,5	15,3	202,0	13,6	163,3	0,1	0,1	3,3	54,3	149,8	39,6	2,4	51,1	604,9	2008, 80
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0,2	14	14	8	2,8	12	240	2008, 442
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	14,1	0,9	100,4	426,2	0	0	0,2	0,1	2,5	39,1	134,4	52,8	3,2	1012	258	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	25,8	12,6	135,9	720,2	17,6	163,3	0,3	0,2	6,0	107,4	298,2	100,4	8,4	1075,1	1102,9	
Всего за день:		36,4	25,0	229,6	1235,9	18,1	228,1	0,5	0,4	7,6	260,2	535,4	176,2	11,9	1322,1	1456,1	

День: четверг
 Неделя: первая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,9	7,5	35,5	222,8	0	40,3	0,1	0	0,5	31,5	53,4	9,1	0,4	13,4	86,0	2008, 467
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	18,3	107,7	0,5	17,7	0	0,2	0,1	115,1	92,8	21,3	0,5	51,5	177,0	2008, 433
Итого за прием пищи:	250	8,2	10,2	53,8	330,5	0,5	58,0	0,1	0,2	0,6	146,6	146,2	30,4	0,9	64,9	263,0	
Обед																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,1	9,9	34,9	252,5	0	47,2	0,2	0,1	2,2	24,1	182,4	121,6	4,3	4,4	256,0	2008, 181
ОКОРОЧКА ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	75/25	15,3	17,1	4,7	223,6	1,8	102	0,1	0,1	4,2	21,7	129,6	19,2	1,3	59,6	257,1	,
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,7	5	3,8	64,1	2,5	960	0	0	0,5	34,0	29,4	19,1	0,6	11,2	100,6	2008,
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	8,4	0	1,8	0	2,0	1,1	2000,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	14,1	0,9	100,4	426,2	0	0	0,2	0,1	2,5	39,1	134,4	52,8	3,2	1012	258	2008, 464
Итого за прием пищи:	600	38,2	32,9	157,5	1020,3	4,3	1110,4	0,5	0,3	9,4	127,3	475,8	214,5	9,4	1089,2	872,8	
Всего за день:		46,4	43,1	211,3	1350,8	4,8	1168,4	0,6	0,5	10,0	273,9	622,0	244,9	10,3	1154,1	1135,8	

День: пятница
 Неделя: первая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,2	11,5	4,9	160,5	0,5	171,8	0	0,5	0,2	149,4	203,0	20,6	1,7	144,2	243,9	2008, 214
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
Итого за прием пищи:	360	15,4	11,9	63,6	411,4	0,5	171,8	0,1	0,5	1,5	172,1	267,5	48,6	3,9	333,5	349,9	
Обед																	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	8,8	15,4	15,8	229,0	4,0	173,5	0	0,1	3,0	31,0	130,3	26,3	1,5	200,4	356,1	2008, 91
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	8,4	0	1,8	0	2,0	1,1	2000,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	15,8	15,9	79,7	496,0	4,0	174,7	0,1	0,2	4,2	59,0	197,5	54,5	3,1	708,4	486,2	
Всего за день:		31,2	27,8	143,3	907,4	4,5	346,5	0,2	0,7	5,7	231,1	465,0	103,1	7,0	1041,9	836,1	

День: суббота
 Неделя: первая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,8	10,6	35,9	253,5	0,5	64,8	0,1	0,2	0,7	137,5	175,8	26,4	0,7	56,2	209,1	2008, 184
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
АПЕЛЬСИН	100	1,3	0,3	11,4	59,6	37	9,8	0,1	0	0,2	47,2	31,9	18	0,5	20	303,4	2008,
Итого за прием пищи:	550	11,3	11,3	106,0	564,0	37,5	74,6	0,3	0,2	2,2	207,4	272,2	72,4	3,4	265,5	618,5	
Всего за день:		11,3	11,3	106,0	564,0	37,5	74,6	0,3	0,2	2,2	207,4	272,2	72,4	3,4	265,5	618,5	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	145/5	7,3	10,4	38,4	270,8	0	67,4	0	0,1	0,8	46,0	116,9	26,8	0,9	41,6	86,5	2008, 193
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
Итого за прием пищи:	400	11,5	10,8	97,1	521,7	0	67,4	0,1	0,1	2,1	68,7	181,4	54,8	3,1	230,9	192,5	
Обед																	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,1	9,0	27,7	201,7	14,5	55,0	0,2	0,1	1,8	45,6	113,3	40,2	1,7	20,5	1053,3	2008, 335
ЩУКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,1	9,1	5,8	150,5	2,0	161,6	0,1	0,1	2,4	21,6	131,1	24,8	0,8	64,4	304,6	2008, 231
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,0	5	3,9	65,5	20,4	129,3	0	0	0,4	33,5	21,6	10,7	0,6	8,4	105,0	2008, 35
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/5	0,1	0	14,0	55,9	0,5	0,1	0	0	0	11,0	4,3	4,0	0,4	2,5	18,3	2008, 431
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	655	25,3	23,6	101,6	686,7	37,4	346,0	0,4	0,3	5,8	131,3	337,5	106,1	5,1	601,8	1610,2	
Всего за день:		36,8	34,4	198,7	1208,4	37,4	413,4	0,5	0,4	7,9	200,0	518,9	160,9	8,2	832,7	1802,7	

День: вторник
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА"	200	5,5	10,7	37,8	261,5	0,5	64,8	0,1	0,2	0,5	115,7	134,3	30,5	0,6	54,4	194,2	2008, 190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	2,4	19,1	107,1	0,5	17,6	0	0,2	0,2	116,9	87,4	16,8	0,2	52,3	156,1	2008, 432
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	4,1	0,4	44,8	195,9	0	0	0,1	0	1,3	12,6	60,8	24,3	1,8	187	92,5	2008, 464
Итого за прием пищи:	450	12,6	13,5	101,7	564,5	1,0	82,4	0,2	0,4	2,0	245,2	282,5	71,6	2,6	293,7	442,8	
Обед																	
ЩИ	250	8,2	11,3	5,8	152,5	16,5	162,9	0	0,1	3,0	56,3	91,2	26,0	1,5	41,5	304,5	2008, 83
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	8,4	0	1,8	0	2,0	1,1	2000,
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	15,2	11,8	69,7	419,5	16,5	164,1	0,1	0,2	4,2	84,3	158,4	54,2	3,1	549,5	434,6	
Всего за день:		27,8	25,3	171,4	984,0	17,5	246,5	0,3	0,6	6,2	329,5	440,9	125,8	5,7	843,2	877,4	

День: среда
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	6,6	13,0	48,7	327,5	5,7	74,8	0,2	0	1,1	29,7	87,4	23,1	1,3	9,4	455,1	2008, 451
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	50	3,5	0,2	25,1	106,6	0	0	0,1	0	0,6	9,8	33,6	13,2	0,8	253	64,5	2008, 464
Итого за прием пищи:	320	10,2	13,2	87,7	489,1	5,7	74,8	0,3	0	1,7	49,6	124,7	40,0	2,5	264,7	533,1	
Обед																	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	12,0	15,5	22,7	270,8	30,8	285,1	0,1	0,2	3,6	81,8	176,4	55,1	3,5	53,5	1021,7	2008, 141
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	19,1	16,0	86,8	538,9	30,8	285,1	0,2	0,3	4,8	111,5	247,3	85,2	5,5	561,8	1164,2	
Всего за день:		29,3	29,2	174,5	1028,0	36,5	359,9	0,5	0,3	6,5	161,1	372,0	125,2	8,0	826,5	1697,3	

День: четверг
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,4	3,5	36,4	191,3	0	17,1	0,1	0	0,5	12,0	40,4	7,8	0,5	6,7	81,7	2008, 471
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
Итого за прием пищи:	250	4,5	3,5	50,3	246,3	0	17,1	0,1	0	0,5	22,1	44,1	11,5	0,9	9,0	95,2	
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	14,6	9,3	25,1	234,5	7,0	162,6	0,3	0,2	3,7	50,9	165,0	50,7	3,2	42,0	741,9	2008, 99
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	16,1	65,1	1	1,4	0	0	0,1	11,0	2,6	3,4	0,5	8,6	74,4	2008, 394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	550	21,7	9,9	91,4	512,7	8,0	164,0	0,4	0,3	5,0	81,5	234,8	80,5	5,3	556,6	945,3	
Всего за день:		26,2	13,4	141,7	759,0	8,0	181,1	0,5	0,3	5,5	103,6	278,9	92,0	6,2	565,6	1040,5	

День: пятница
Неделя: вторая
Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Na, мг	К, мг	
Завтрак																	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,4	3,5	36,4	191,3	0	17,1	0,1	0	0,5	12,0	40,8	7,8	0,5	6,7	82,3	2008, 471
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,1	0	13,9	55,0	0	0	0	0	0	10,1	3,7	3,7	0,4	2,3	13,5	2008, 430
Итого за прием пищи:	250	4,5	3,5	50,3	246,3	0	17,1	0,1	0	0,5	22,1	44,5	11,5	0,9	9,0	95,8	
Обед																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,6	8,5	33,8	227,1	0	47,2	0,1	0	0,5	16,8	44,2	8,0	1,1	3,1	66,3	2008, 209
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ МЯСА ОЛЕНЯ)	40	5,7	5,5	5,9	90,6	0,3	9,4	0	0	1,3	7,8	67,3	12,1	1,2	69,5	121,1	2008, 273
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,9	4,8	4,7	62,9	1,2	76	0	0	0,2	8,9	12,0	5,3	0,2	2,6	65,5	2008, 364
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,8	4,7	4,1	59,9	5,7	128,8	0	0	0,3	19,8	16,6	9,1	0,6	10,8	102,4	2008, 39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	8,9	0	1,9	0	2,1	1,1	2008, 402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ)	100	7	0,5	50,2	213,1	0	0	0,1	0,1	1,2	19,6	67,2	26,4	1,6	506	129	2008, 464
Итого за прием пищи:	615	20,0	24,0	112,4	707,5	7,2	262,6	0,2	0,1	3,5	81,8	207,3	62,8	4,7	594,1	485,4	
Всего за день:		24,5	27,5	162,7	953,8	7,2	279,7	0,3	0,1	4,0	103,9	251,8	74,3	5,6	603,1	581,2	

День: суббота
 Неделя: вторая
 Возраст: 7-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет.	В1, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг		К, мг
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	4,7	3,3	38,8	197,8	0,9	21,8	0	0	0,5	45,7	63,2	12,9	1,0	37,2	147,7	2008, 195
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/20	8,8	6,1	49,2	288,3	0,1	50,4	0,1	0,1	1,6	184,7	164,5	33,8	2,2	344,1	109,6	2008, 3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	18,3	107,7	0,5	17,7	0	0,2	0,1	115,1	92,8	21,3	0,5	51,5	177,0	2008, 433
БАНАН	200	2,1	0,7	29,4	134,4	14	28	0,1	0,1	0,8	11,2	39,2	58,8	0,8	43,4	487,2	2008,
Итого за прием пищи:	620	18,9	12,8	135,7	728,2	15,5	117,9	0,2	0,4	3,0	356,7	359,7	126,8	4,5	476,2	921,5	
Всего за день:		18,9	12,8	135,7	728,2	15,5	117,9	0,2	0,4	3,0	356,7	359,7	126,8	4,5	476,2	921,5	