

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор  
ООО «Компания «Владения КК»  
Козловских С.И.



2021 года

«УТВЕРЖДЕНО»

МБОУ СОШ (ООШ) № 31



*И. А. Степура*

2021 года

# МЕНЮ

Для обучающихся 12 лет и старше

(сезон Лето-Осень)

СОГЛАСОВАНО  
Генеральный директор ООО "Комбинат питания КК"  
Колесников С.И.  
" " 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ (ООШ) № \_\_\_\_  
" " 2021 г.

Неделя: первая  
Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК) 1 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>															
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,0	0	163,0	150	39,0	1,3	
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03	
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
302	Омлет с зеленым горошком	140	9,3	11	5,04	157	0,07	1,7	0,17	0,37	104	175	20,5	1,1	
112	Фрукты (яблоки)	120	0,40	0,40	10,00	46	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>21,05</b>	<b>16,64</b>	<b>87,24</b>	<b>556,8</b>	<b>0,32</b>	<b>29,4</b>	<b>0,2</b>	<b>2,24</b>	<b>317,5</b>	<b>441,4</b>	<b>96,9</b>	<b>6,83</b>	
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	

Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК) 2 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>															
494	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03	
	Икри вабичковая	80	0,46	0,05	1,30	10,40	0,02	3,40	0,00	0,07	11,80	20,80	9,70	0,35	
296	Макарони отварные	150	2,6	0,7	29	140	0,05	0,01	0	0,7	5,7	35	8	0,8	
398	Печень говяжья по-строгановски	90/30	12	17	5,5	271	0,3	10,8	0,1	0,7	68,7	302	23	0,8	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5	
112	Фрукты (яблоки)	120	0,40	0,40	10,00	46	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20,71</b>	<b>18,49</b>	<b>85,5</b>	<b>636,2</b>	<b>0,47</b>	<b>17,01</b>	<b>0,1</b>	<b>2,44</b>	<b>120,9</b>	<b>441,2</b>	<b>51,1</b>	<b>5,88</b>	
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	

Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК) 3 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>															
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03	
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
390	Тефтели из говядины с рисом	80/30	5,95	10,7	7,98	243	0,03	0,56	0,07	0,32	147	75,6	11,2	1,05	
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>15,45</b>	<b>18,14</b>	<b>86,48</b>	<b>609,8</b>	<b>0,32</b>	<b>33,46</b>	<b>0,11</b>	<b>2,14</b>	<b>234,7</b>	<b>270,5</b>	<b>70,1</b>	<b>4,93</b>	
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	

Сезон: лето-осень  
Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК) 4 день

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)	
<b>ЗАВТРАК</b>															
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,0	0	163,0	150	39,0	1,3	
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03	
317	Пудинг из творога	180	8,5	12	3,5	434	0,09	0,36	0,12	0,7	219	140	3,8	1,4	
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5	
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>20,9</b>	<b>19,64</b>	<b>77,22</b>	<b>637,8</b>	<b>0,28</b>	<b>2,7</b>	<b>0,16</b>	<b>1,67</b>	<b>522,5</b>	<b>464,4</b>	<b>65,3</b>	<b>4,33</b>	
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

5 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
518	Сок фруктовый	180	9	5,76	6,3	113,0	0,03	0,54	0,36	0	223,0	165	25,2	0,18
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	2,9	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
336	Рыба припущенная	120/30	12,6	0,43	7,4	138	0,09	1,56	0,02	0,6	60	188	28	0,6
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
	Итого:	490	22,1	13,69	77,54	566,84	0,4	10,1	0,42	2,22	343,7	538,7	106,1	4,06
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

6 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	2,9	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
301	Омлет натуральный	130	11,2	15,4	3	212	0,08	0,40	0,26	0,6	106	200	16	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	Итого:	670	20,0	19,2	54,94	487,4	0,28	7,3	0,27	2,47	268,9	417,8	69,1	5,73
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	2,9	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
372	Голубцы ленивые	100	6,22	10,5	3,4	125	0,03	1,8	0,2	0,25	29	87,5	17,8	1,27
429	Картофельное пюре	170	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
590	Кондитерские изделия	30	2,3	12	28	138	0	0,0	0,0	0,25	5,7	13	3,6	0,5
	Итого:	630	18,9	20,70	83,14	519,8	0,35	11,1	0,3	1,87	215,70	363,2	84,7	4,65
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

8 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ЗАВТРАК														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	2,5	0	0,7	14	26	20	0,9
406	Плов из отварной курицы	220	14,5	21,1	36,3	295	0,03	1,3	0,0	0,5	94,5	238,0	32,4	1,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	Итого:	680	21,25	22,34	98,5	570,8	0,22	30,1	0,0	2,37	159,2	358,4	71,8	6,13
	Норма по СанПин:		19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	0,2	2,5	275	412	62,5	3

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

9 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
381	Котлета из говядины (биточки)	90	10,1	13,7	13	221	0,08	0	0,03	0,45	126	248	23,4	1,39
423	Капуста тушеная	120	3,3	4,32	4,68	65,5	0,5	10,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	0,2
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>19,0</b>	<b>18,76</b>	<b>67,38</b>	<b>501,3</b>	<b>0,68</b>	<b>13,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,26</b>	<b>233,9</b>	<b>397,4</b>	<b>52,6</b>	<b>3,52</b>
	<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
497	Какао с молоком	200	5	4,4	35,2	186	0,06	1,7	0,0	0	16,3	150	39,0	1,3
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
91	Бутерброд (масло, сыр)	60	4,30	0,16	12,3	117	0,0	0,08	0,1	0,42	156	116,0	11,6	0,04
407	Рагу из птицы	190	1,57	16,4	18,1	123	0,13	11,8	0,02	3,5	2,8	118	41	0,05
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0,05	0	0	0,55	10	32	7	0,5
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>16,82</b>	<b>22,1</b>	<b>110,1</b>	<b>626,8</b>	<b>0,4</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,09</b>	<b>211,6</b>	<b>474,4</b>	<b>70,0</b>	<b>4,92</b>
	<b>Норма по СанПиН:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
	<b>Всего средня за 10 дней:</b>	<b>600</b>	<b>19,6</b>	<b>20,3</b>	<b>83,2</b>	<b>585</b>	<b>0,35</b>	<b>15,2</b>	<b>0,17</b>	<b>2,9</b>	<b>267</b>	<b>418</b>	<b>70</b>	<b>5</b>

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше (ОБЕД)

## 1 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
147	Суп картофельный (с макарон.издел)	250	2,7	2,85	19,9	121,2	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
302	Омлет натуральный	140	9,3	11	5,04	157	0,07	1,7	0,17	0,37	104	175	20,5	1,1
404	Курица отварная	80	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>37,89</b>	<b>26,41</b>	<b>103,27</b>	<b>779,7</b>	<b>0,42</b>	<b>38,7</b>	<b>0,19</b>	<b>3,51</b>	<b>214,9</b>	<b>505,9</b>	<b>117</b>	<b>7,62</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

## 2 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
494	Чай с сахаром	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
100	Сыр (нарезка)	10	2,56	2,6	0	34,3	0	0,07	0,02	0,05	90	59	11	1,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
128	Борщ (со сметаной)	250	18,2	5	10,6	98	0,05	10,3	0	2,4	34,5	153	26,5	1,2
296	Макаронны отварные	170	7,62	5,97	32,3	214	0,06	0,02	0,03	0,9	54	73	11,6	0,9
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	8,5	0,8	5,4	23	316	18	6,7
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>1052</b>	<b>55,07</b>	<b>28,43</b>	<b>137,83</b>	<b>937,8</b>	<b>0,55</b>	<b>22,19</b>	<b>0,85</b>	<b>9,42</b>	<b>272,4</b>	<b>735,4</b>	<b>105,6</b>	<b>14</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

## 3 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,3
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
144	Суп гороховый	250	3,2	4,25	15,1	128	0,01	8,6	0,03	0,22	119	166	25,5	0,92
390	Тефтели из говядины с рисом	110	5,95	10,7	7,98	243	0,03	0,56	0,07	0,32	147	75,6	11,2	1,05
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,04	0,15	39	85,5	28,5	1,05
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>902</b>	<b>21,69</b>	<b>22,71</b>	<b>127,31</b>	<b>840,5</b>	<b>0,38</b>	<b>39,76</b>	<b>0,14</b>	<b>2,06</b>	<b>375,7</b>	<b>483,8</b>	<b>121,7</b>	<b>7,52</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

## 4 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
105	Масло сливочное	5	0,25	4,12	0,04	37,4	0	0	0,03	0,05	0,6	0,9	0	0,01
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	20	0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
133	Рассольник	250	6,7	14,8	44	229,0	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29,0	0,7
406	Плов из отварной курицы	230	17,5	17,4	41,5	393,0	0,03	1,4	0,0	0,59	36	146,0	34,0	1,4
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	<b>Итого:</b>	<b>947</b>	<b>34,3</b>	<b>38,34</b>	<b>172,61</b>	<b>985,5</b>	<b>0,37</b>	<b>30,4</b>	<b>0,14</b>	<b>3,36</b>	<b>293,9</b>	<b>487,2</b>	<b>134,1</b>	<b>10,71</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

5 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7,3	4,4	15,3	175,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,45
336	Рыба припущенная	120/30	14,67	0,43	7,4	138	0,09	1,56	0,02	0,6	60	188	28	0,6
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>972</b>	<b>35,81</b>	<b>15,35</b>	<b>129,57</b>	<b>836</b>	<b>0,56</b>	<b>46,3</b>	<b>0,11</b>	<b>2,17</b>	<b>309,6</b>	<b>627,7</b>	<b>154,6</b>	<b>7,4</b>
	Норма по СанПин:		31,5	32,2	134	952	0,4	24	0,3	3,8	420	580	105	6,3

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

6 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
131	Свекольник	250	2,9	4,45	12,02	197,0	0,06	9,2	0,2	0,25	277	160,0	31,0	1,52
407	Рягу из птицы	200	15,70	16,4	18,1	283,4	0,13	11,8	0,02	3,5	28,5	158	41	2,05
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	<b>Итого:</b>	<b>942</b>	<b>28,19</b>	<b>22,67</b>	<b>116,7</b>	<b>861,9</b>	<b>0,4</b>	<b>45,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,22</b>	<b>362,4</b>	<b>468,2</b>	<b>126,5</b>	<b>9,77</b>
	Норма по СанПин:		31,5	32,2	134	952	0,4	24	0,3	3,8	420	580	105	6,3

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

7 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Кондитерские изделия	30	2,3	12	28	138	0	0,0	0,0	0,25	5,7	13	3,6	0,5
108	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,3	0,01	0	0	0,03	7	22,5	4,9	0,35
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,1	2,5	14	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
134	Рассольник ленинградский	250	12,1	5,25	16,2	242,2	0,09	7,6	0,0	0,2	155	163,0	26,2	0,92
372	Голубцы ленивые	100	6,22	10,5	3,4	125	0,03	10,5	0,2	0,25	29	87,5	17,8	1,27
429	Картофельное пюре	170	3,15	6,6	26,3	138	0,13	5,1	0,0	0,15	39,0	85,5	28,5	1,05
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>907</b>	<b>29,9</b>	<b>35,23</b>	<b>122,83</b>	<b>843,5</b>	<b>0,39</b>	<b>51,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,18</b>	<b>278,60</b>	<b>467,9</b>	<b>122,7</b>	<b>6,99</b>
	Норма по СанПин:		31,5	32,2	134	952	0,4	24	0,3	3,8	420	580	105	6,3

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

8 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	80	0,8	0,16	3,04	24,0	0,05	20	0,0	0,5	1,2	20,8	16,0	0,7
128	Борщ (со сметаной)	250	18,2	5	10,6	98	0,05	10,3	0	2,4	34,5	133	26,5	1,2
406	Плов из отварной курицы	220	14,5	21,1	36,3	395	0,03	1,3	0,0	0,5	34,5	138,0	32,4	1,3
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
112	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	10,00	47	0,03	1,0	0,00	0,2	16,0	11,0	9,0	2
	<b>Итого:</b>	<b>962</b>	<b>42,29</b>	<b>27,92</b>	<b>133,47</b>	<b>874,5</b>	<b>0,31</b>	<b>35,9</b>	<b>0,0</b>	<b>4,37</b>	<b>125,9</b>	<b>441,2</b>	<b>118,4</b>	<b>8,7</b>
	Норма по СанПин:		31,5	32,2	134	952	0,4	24	0,3	3,8	420	580	105	6,3

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

9 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
590	Кондитерские изделия	30	2,3	12	28	138	0	0,0	0,0	0,25	5,7	13	3,6	0,5
108	Хлеб пшеничный	40	3,54	0,37	23	110	0,01	0	0	0,04	9,3	30	6,5	0,46
145	Суп картофельный ( с фасолью)	250	4,9	5,35	20,1	178,2	0,15	0,58	0,0	2,45	41,5	138,0	38,2	1,8
381	Котлета из говядины (биточки)	90	12,1	15,7	13	322	0,08	0	0,03	0,45	126	148	23,4	1,39
423	Капуста тушеная	150	4,44	4,32	4,68	65,5	0,3	10,4	0,03	0,84	73,2	66	18,8	1,2
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>802</b>	<b>30,0</b>	<b>38,24</b>	<b>118,01</b>	<b>917,7</b>	<b>0,81</b>	<b>13,8</b>	<b>0,1</b>	<b>4,63</b>	<b>284,6</b>	<b>465,4</b>	<b>112,2</b>	<b>7,35</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше(ОБЕД)

10 ДЕНЬ

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe(мкг)
ОБЕД														
509	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,0	0,1	11,0	7	5,0	1,2
108	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,4	164,5	0,07	0	0	0,07	14	45	9,8	0,7
106	Овощи свежие нарезка	70	0,7	0,1	2,2	12,25	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
146	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,1	128	0,19	8,6	0,03	0,22	119	66	25,5	0,92
337	Рыба запечённая в омлете	90/100	14,4	20	3,37	272	0,1	0,50	0,33	0,77	136	257	20,5	0,25
109	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	43	0,07	0	0	0,6	14,7	66,4	19,7	1,6
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120	95,0	14,1	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>812</b>	<b>27,6</b>	<b>28,11</b>	<b>98,2</b>	<b>772,8</b>	<b>0,53</b>	<b>38,0</b>	<b>0,37</b>	<b>2,46</b>	<b>428,7</b>	<b>562,4</b>	<b>114,6</b>	<b>5,67</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	<b>952</b>	<b>0,4</b>	<b>24</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>420</b>	<b>580</b>	<b>105</b>	<b>6,3</b>
	<b>Всего средняя за 10 дней:</b>	<b>800</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>130</b>	<b>900</b>	<b>0,46</b>	<b>30</b>	<b>0,25</b>	<b>4,1</b>	<b>320</b>	<b>530</b>	<b>120</b>	<b>7</b>

Меню для детей с ОВЗ лето - осень 1 недели  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (ЗАВТРАК)

1 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262	Каша манная	250	6,2	2,46	30,8	215	0,8	1,38	0,05	0,52	133	121	20,2	0,4
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
492	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,09	1,03
108	Хлеб пшеничный	20												
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,75</b>	<b>14,1</b>	<b>66,2</b>	<b>572,8</b>	<b>0,9</b>	<b>14,18</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>185,7</b>	<b>366,4</b>	<b>44,29</b>	<b>3,13</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>

Меню для детей с ОВЗ лето-осень 1 недели  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (ЗАВТРАК)

2 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
295	Макарон с сыром	180	6	8	36,6	248	0,06	1,54	0	0,9	186	151	18	0,9
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
518	Сок фруктовый	200	9	5,76	6,3	113,0	0,03	0,54	0,36	0	223,0	165	25,2	0,18
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,09	1,03
112	Фрукты (по сезону)	100	0	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>20,35</b>	<b>20,8</b>	<b>62,8</b>	<b>594,84</b>	<b>0,16</b>	<b>12,08</b>	<b>0,48</b>	<b>1,72</b>	<b>425,5</b>	<b>480,4</b>	<b>60,29</b>	<b>2,41</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>

Меню для детей с ОВЗ лето-осень 1 недели  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (ЗАВТРАК)

3 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
260	Каша молочная "Дружба"	250	8,2	0,52	25	182	0,08	1,3	0,08	0,2	126	140	0,3	0,5
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
497	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,09	1,03
108	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>19,45</b>	<b>12,12</b>	<b>31,57</b>	<b>711,8</b>	<b>0,23</b>	<b>13,23</b>	<b>0,23</b>	<b>1,02</b>	<b>305,5</b>	<b>544,4</b>	<b>64,19</b>	<b>4,33</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>

Меню для детей с ОВЗ лето-осень 1 недели  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше (ЗАВТРАК)

4 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг. %)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	6,62	45	203	0,14	0,34	0,05	0,8	136	20	39	0,9
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	117	3	0,3
300	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,09	1,03
108	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,75</b>	<b>18,42</b>	<b>37,17</b>	<b>607,8</b>	<b>0,26</b>	<b>13,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,82</b>	<b>188,7</b>	<b>265,4</b>	<b>63,09</b>	<b>3,63</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>



Меню для детей с ОВЗ лето - осень 2 неделя  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

9 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267	Каша пшеничная молочная	250	11,8	11,5	38	254	0,19	1,46	0,05	1,16	114	193	4,3	1,2
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	177	30	0,3
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>18,55</b>	<b>18,9</b>	<b>90,8</b>	<b>630,8</b>	<b>0,3</b>	<b>15,76</b>	<b>0,17</b>	<b>2,4</b>	<b>156,5</b>	<b>446,4</b>	<b>52,5</b>	<b>3,83</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3,7</b>

Меню для детей с ОВЗ лето - осень 2 неделя. 10 день  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше(ЗАВТРАК)

10 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
164	Суп молочный с крупой	250	16,2	6,5	51	165	0,06	1,3	0,04	0,06	156	137	23	0,3
90	Бутерброд (масло, сыр)	50	3,6	6,7	10	197	0,02	10	0,12	0,4	6	177	30	0,3
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	30	1,75	0,34	9,9	36,8	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	1,4	1,03
108	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,16	9,8	47	0,02	0	0	0,22	4	13	2,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,8</b>	<b>13,2</b>	<b>76,2</b>	<b>423</b>	<b>0,08</b>	<b>14,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>176,2</b>	<b>318</b>	<b>55</b>	<b>1</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>275</b>	<b>412</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>
	<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>530</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>80</b>	<b>630</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,8</b>	<b>260</b>	<b>420</b>	<b>63</b>	<b>3,7</b>

Сезон: весна  
Сезон: лето-осень

1 ДЕНЬ

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
100	Сыр (нарезка)	10	2,5	1	0,1	26,0	0	0,02	0,0	0,03	5,2	36,0	2,3	0,06
560	Выпечка	200	9,1	7,7	33	216	0,06	0,02	0,05	1,06	80	84	6	0,5
497	Какао с молоком	200	3	4,4	3,17	186	0,06	1,7	0,03	0	16	15	3,9	1,3
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	410	15,0	13,5	46,07	475,0	0,15	2,74	0,1	1,29	117,2	146,0	21,4	4,06
	Норма по СанПин:		13,5	13,8	57,5	412	0,21	10,5	0,13	1,8	180	180	45	2,7

Сезон: лето-осень

2 ДЕНЬ

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	25,2	0,18
564	Выпечка	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	25,2	0,18
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	560	12,9	9,4	58,6	472	0,15	2,08	0,11	0,9	271	376	65,4	3,06
	Норма по СанПин:		13,5	13,8	57,5	412	0,21	10,5	0,13	1,8	180	180	45	2,7

Сезон: лето-осень

3 ДЕНЬ

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
317	Пудинг из творога	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Итого:	350	20,9	16,3	48,2	423,0	0,09	3,1	0,10	0,6	197,2	288,0	34,0	1,8
	Норма по СанПин:		13,5	13,8	57,5	412	0,21	10,5	0,13	1,8	180	180	45	2,7

Сезон: лето-осень

4 ДЕНЬ

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
301	Омлет натуральный	130	11,2	15,4	3	212	0,08	0,4	0,13	0,6	106	100	16	0,2
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Итого:	330	11,8	15,8	13,4	253	0,1	3,8	0,13	1	127,2	122,6	30,6	3,4
	Норма по СанПин:		13,5	13,8	57,5	412	0,21	10,5	0,13	1,8	180	180	45	2,7

Сезон: лето-осень

5 ДЕНЬ

Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
105	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,08	72,0	0	0	0,5	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02
564	Выпечка	60	15	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:	370	16,03	16,8	56,48	442	0,11	4,4	0,55	1,4	47,4	70,5	29,6	5,92
	Норма по СанПин:		13,5	13,8	57,5	412	0,21	10,5	0,13	1,8	180	180	45	2,7

Неделя: вторник  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
518	Сок фруктовый	200	4	0,6	6,3	96	0,03	0,54	0,03	0	123	165	25,2	0,18
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
565	Выпечка	100	7	13,8	55	376	0,1	0	0,08	1,16	13	53,3	10	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,4</b>	<b>14,8</b>	<b>71,1</b>	<b>519</b>	<b>0,16</b>	<b>1,54</b>	<b>0,11</b>	<b>1,36</b>	<b>152</b>	<b>229,3</b>	<b>44,2</b>	<b>3,18</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>412</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	2,12	22,6	14,6	0,32
91	Бутерброд (масло, сыр)	50	11,00	12	12,3	176	0,03	14	0,1	0,42	156	116,0	11,6	0,41
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>12,8</b>	<b>32,5</b>	<b>313,0</b>	<b>0,08</b>	<b>18,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,02</b>	<b>174,12</b>	<b>149,6</b>	<b>35,2</b>	<b>2,93</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>412</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
271	Плов сладкий с изюмом	200	1,74	3,36	4,04	167	0,09	1,56	0,02	5,07	60	18,8	28	0,6
565	Выпечка	100	7	13,8	55	376	0,1	0	0,08	1,16	13	53,3	10	0,8
	Кефир 2,5%	180	1,8	2,5	4	50	0,03	0,6	0,01	0	120,0	95,0	14,1	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,54</b>	<b>19,66</b>	<b>63,04</b>	<b>459</b>	<b>0,22</b>	<b>2,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,23</b>	<b>133</b>	<b>167,1</b>	<b>24,1</b>	<b>1,5</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>412</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
507	Чай фруктовый (из шиповника)	200	0,6	0,4	10,4	41	0,02	3,40	0,00	0,4	2,12	22,6	14,6	0,32
574	Выпечка	100	10	13	35	285	0,1	0	0,16	1,16	15	60	12	0,8
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	96	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,0</b>	<b>13,8</b>	<b>55,2</b>	<b>422,0</b>	<b>0,15</b>	<b>4,4</b>	<b>0,2</b>	<b>1,76</b>	<b>33,12</b>	<b>93,6</b>	<b>35,6</b>	<b>3,32</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>412</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>

Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 12 лет и старше ОВЗ (ПОЛДНИК)

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe(мкг)
ПОЛДНИК														
105	Масло сливочное (порция)	10	0,1	8,2	0,08	72,0	0	0	0,5	0,1	1,2	1,9	0,0	0,02
564	Выпечка	60	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0	0,05	0,7	9	35	6	0,5
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0	126,0	90,0	14,0	0,1
112	Фрукты (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	1	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>8,2</b>	<b>19,1</b>	<b>61,98</b>	<b>431,0</b>	<b>0,13</b>	<b>2,3</b>	<b>0,57</b>	<b>1</b>	<b>152,2</b>	<b>137,9</b>	<b>29,0</b>	<b>2,82</b>
	<b>Норма по СанПин:</b>		<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>57,5</b>	<b>412</b>	<b>0,21</b>	<b>10,5</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>45</b>	<b>2,7</b>
	<b>Средняя за 10 дней:</b>	<b>440</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>52</b>	<b>420</b>	<b>0,16</b>	<b>14</b>	<b>0,2</b>	<b>1,6</b>	<b>150</b>	<b>178</b>	<b>40</b>	<b>3</b>

**МЕНЮ ДЛЯ КАДЕТОВ 12-17 ЛЕТ (ЛЕТО-ОСЕНЬ)**

**1 НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ №1**

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
147	Суп картофельный (с макарон.издел)	250	2,7	2,85	19,9	121,2	0,1	8,2	0	1,37	15,2	63,5	24	0,92
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	42	2,7	0,5	14	73	0,07	0	0	0,6	14,7	66,3	1,8	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>5,4</b>	<b>3,35</b>	<b>49,1</b>	<b>255,2</b>	<b>0,17</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>1,97</b>	<b>44,1</b>	<b>133,8</b>	<b>27,8</b>	<b>2,92</b>

**ДЕНЬ №2**

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
133	Рассольник	250	6,7	14,8	44	229,0	0,1	1,77	0,1	0,95	176	170,5	29,0	0,7
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	42	2,7	0,5	14	73	0,07	0	0	0,6	14,7	66,3	1,8	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>9,4</b>	<b>15,3</b>	<b>73,2</b>	<b>363</b>	<b>0,17</b>	<b>4,57</b>	<b>0,1</b>	<b>1,55</b>	<b>204,9</b>	<b>240,8</b>	<b>32,8</b>	<b>2,7</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ №3**

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
144	Суп гороховый	250	3,2	4,25	15,1	128	0,01	8,6	0,03	0,22	119	166	25,5	0,92
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	42	2,7	0,5	14	73	0,07	0	0	0,6	14,7	66,3	1,8	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>5,9</b>	<b>4,75</b>	<b>10,65</b>	<b>262</b>	<b>0,08</b>	<b>11,43</b>	<b>0,03</b>	<b>0,82</b>	<b>147,9</b>	<b>236,3</b>	<b>29,3</b>	<b>2,92</b>

**ДЕНЬ №4**

№ рец.	Наименование продукта	Масса (г.)	Пищевые вещества (г.)			Ккал	Витамины (мг %)				Минер. Вещ. (мг.%)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
143	Суп из овощей (со сметаной)	250	7,3	4,4	15,3	175,5	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	120	33,5	1,45
494	Чай с сахаром с лимоном	200	0,00	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
109	Хлеб ржаной	42	2,7	0,5	14	73	0,07	0	0	0,6	14,7	66,3	1,8	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>492</b>	<b>10</b>	<b>4,9</b>	<b>14,9</b>	<b>309,5</b>	<b>0,18</b>	<b>18,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,85</b>	<b>78,6</b>	<b>190,3</b>	<b>37,3</b>	<b>3,45</b>
	<b>Среднее за 4 питания в 10 дней:</b>	<b>490</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>297</b>	<b>0,15</b>	<b>11,5</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>118</b>	<b>200</b>	<b>30</b>	<b>2</b>