

«Утверждено»

Врио директора

МБОУ «Гимназия № 1»

  
Тыщенко О.Г.

« 13 » 03 2020г.

«Согласовано»

Главный государственный

санитарный врач по г.Ханты-Мансийску

И Ханты-Мансийскому району

  
Тарада С.В.

« 05 » 05 2020г.

## Примерное

Меню для организации питания учащихся с 12 лет и старше  
в общеобразовательных организациях  
г. Ханты-Мансийска на 2020 – 2021 г.

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№248/2013	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283,0	0,18	1,36	0,078	0,5	135,8	112,2	3,44	237,2
№90/2013	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	13,00	0,40	132,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,9	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,40	168,0	26,00	0,6	46,00
№588/2013	Кондитерские изделия (вафли)	32	0,93	1,1	25,76	116,6	0,01	0,00	0,00	0,23	5,33	3,33	0,5	12,0
<b>Итого:</b>			<b>25,79</b>	<b>25,78</b>	<b>137,26</b>	<b>895,85</b>	<b>0,42</b>	<b>122,76</b>	<b>0,168</b>	<b>2,35</b>	<b>636,13</b>	<b>180,03</b>	<b>6,16</b>	<b>568,95</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№32/2013	Салат «Летний»	100	2,3	7,3	6,00	99,00	0,06	12,10	0,03	3,00	23,00	18,0	0,80	55,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми 1-в	250	2,3	4,25	15,125	108,00	0,195	8,65	0,037	0,225	119,00	25,50	0,925	65,75
№395/2013	Сардельки ,сосиски, колбасы отварные	100	10,40	20,90	0,00	230,0	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№423/2013	Капуста тушёная	200	7,4	7,2	7,8	126,00	0,08	34,0	0,6	1,4	122,0	48,0	2,0	110
№512/2013	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№109/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)0	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
<b>Итого:</b>			<b>33,35</b>	<b>41,15</b>	<b>111,425</b>	<b>956</b>	<b>0,69</b>	<b>21,89</b>	<b>0,667</b>	<b>5,845</b>	<b>346,25</b>	<b>157,25</b>	<b>9,69</b>	<b>538</b>
<b>Всего:</b>			<b>59,14</b>	<b>66,93</b>	<b>248,685</b>	<b>1851,85</b>	<b>1,11</b>	<b>144,65</b>	<b>0,835</b>	<b>8,195</b>	<b>982,36</b>	<b>337,28</b>	<b>15,85</b>	<b>1106,9</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№302/2013	Омлет с зеленым горошком	200	13,0	15,34	7,02	218,4	0,104	2,34	0,234	0,52	145,6	28,6	2,34	244,4
№82/2013	Бутерброды с вареными колбасами (в-2)	35	3,6	5,7	7,4	95	0,07	0,00	0,00	0,3	7	6	0,5	39
№590/2013	Кондитерское изделия (печения)	33	2,5	3,26	24,8	139	0,026	0,00	0,003	0,166	9,66	6,66	0,7	30
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№493/2013	Чай с сахаром или вареньем или медом	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>27,89</b>	<b>25,72</b>	<b>106,9</b>	<b>780,15</b>	<b>0,439</b>	<b>40,34</b>	<b>0,237</b>	<b>1,626</b>	<b>242,51</b>	<b>94,11</b>	<b>7,33</b>	<b>477,9</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№2/2013	Салат «Витаминный»	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	18,00	0,90	29,00
№151/2013	Уха «Рыбацкая»	250	6,15	2,45	10,67	90,75	0,112	11,42	0,22	0,47	31,50	32,25	1,025	119,00
№391/2013	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,2	12,6	6,8	197,0	0,05	0,00	0,02	0,50	9,0	17,0	2,0	137,0
№414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,036	0,00	0,054	0,38	6,80	30,40	0,70	94,40
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	1,50	3,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№110/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
<b>Итого:</b>			<b>37,72</b>	<b>35,05</b>	<b>158,35</b>	<b>1107,55</b>	<b>0,463</b>	<b>96,82</b>	<b>0,294</b>	<b>6,77</b>	<b>122,45</b>	<b>146,4</b>	<b>9,89</b>	<b>549,65</b>
<b>Всего:</b>			<b>65,61</b>	<b>60,77</b>	<b>265,25</b>	<b>1887,7</b>	<b>0,902</b>	<b>137,16</b>	<b>0,531</b>	<b>8,39</b>	<b>364,96</b>	<b>240,51</b>	<b>17,22</b>	<b>1027,55</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№407/2013	Рагу из птицы	200	15,77	16,45	18,17	283,0	0,13	11,88	0,20	3,5	28,57	44,57	2,05	158,85
№105/2013	Масло сливочное	10	0,5	8,25	0,8	74,8	0,00	0,00	0,059	0,1	1,2	0,00	0,02	1,9
№517/2013	Йогурт	125	6,25	4,0	10,62	108,75	0,03	0,75	0,25	0,00	148,75	17,5	0,125	113,75
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,00	0,03	10,0	0,00	0,20	16,0	9,0	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>33,67</b>	<b>30,2</b>	<b>116,79</b>	<b>885,55</b>	<b>0,405</b>	<b>22,63</b>	<b>0,509</b>	<b>4,62</b>	<b>246,77</b>	<b>117,82</b>	<b>8,465</b>	<b>485,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	16,50	0,00	5,00	13,00	18,00	0,80	24,00
№135/2013	Солянка сборная мясная	250	7,67	12,22	2,97	152,50	0,09	2,37	0,04	0,80	30,00	19,75	1,92	120,50
№372/2013	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4,0	125,0	0,04	12,4	0,02	0,3	34	21,0	1,5	103,0
№237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,27	0,00	0,054	0,82	19,0	180,4	6,06	270,2
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,2	48,75
№109/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
<b>Итого:</b>			<b>39,72</b>	<b>42,88</b>	<b>145,41</b>	<b>1132,9</b>	<b>0,675</b>	<b>35,57</b>	<b>0,114</b>	<b>7,94</b>	<b>159,25</b>	<b>298,9</b>	<b>14,53</b>	<b>700,95</b>
Всего:			<b>73,39</b>	<b>73,08</b>	<b>262,2</b>	<b>2018,45</b>	<b>1,08</b>	<b>58,20</b>	<b>0,623</b>	<b>12,56</b>	<b>406,02</b>	<b>416,72</b>	<b>22,99</b>	<b>1186,5</b>

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№300/2013	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22	5	1,0	77
№335/2013	Суфле рыбное	100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	26,00	0,70	203,00
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	38,00	1,40	114,00
№512/2013	Компот из сушеных плодов и ягод	200	0,3	0,00	20,10	81,00	0,00	1,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,60	6,00
	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,00	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>31,15</b>	<b>20,1</b>	<b>117</b>	<b>805,0</b>	<b>0,525</b>	<b>19,0</b>	<b>0,22</b>	<b>2,42</b>	<b>198,25</b>	<b>126,75</b>	<b>9,67</b>	<b>578,25</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№5/2013	Салат из капусты б/к	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,04	12,00	0,14	1,70	36,00	17,00	0,80	45,00
№147/2013	Свекльник	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,105	8,25	0,00	1,375	15,25	24,00	0,95	63,50
№404/2013	Птица отварная	70	16,5	11,40	0,4	170,00	0,04	3,30	0,02	0,40	25,00	16,00	1,10	111,00
№237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,276	0,00	0,054	0,82	19,00	18,40	1,06	170,20
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,00	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	14,00	1,10	16,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№109/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,5
<b>Итого:</b>			<b>44,05</b>	<b>37,41</b>	<b>157,97</b>	<b>1150,65</b>	<b>0,696</b>	<b>27,85</b>	<b>0,214</b>	<b>5,315</b>	<b>158,5</b>	<b>135,15</b>	<b>8,75</b>	<b>572,95</b>
<b>Всего:</b>			<b>75,2</b>	<b>57,51</b>	<b>274,97</b>	<b>1955,65</b>	<b>1,221</b>	<b>46,85</b>	<b>0,434</b>	<b>7,735</b>	<b>356,75</b>	<b>261,9</b>	<b>18,42</b>	<b>1151,2</b>

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№94/2013	Бутерброды с маслом (2-вариант)	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0,0	0,9	0,3	5	2	0,2	13
№369/2013	Жаркое по- домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	35	56	3,4	266
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,1	70	0,00	0,00	12,00	3,00	1,5	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
<b>Итого:</b>			<b>38,95</b>	<b>37,9</b>	<b>119,1</b>	<b>982</b>	<b>0,525</b>	<b>87,6</b>	<b>0,94</b>	<b>1,74</b>	<b>142,5</b>	<b>130,85</b>	<b>10,69</b>	<b>437,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№156/2013	Суп лапша домашняя	250	2,55	0,575	13,90	111,00	0,03	0,3	0,1	2,50	9	4,5	0,4	29,75
№383/2013	Пудинг из говядины с овощами	200	24,7	20,2	15,4	342	0,10	6,0	0,6	1,1	83,0	48,0	3,50	258,00
№508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	7,00	1,50	19,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
№109/2013	Хлеб столовый( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
<b>Итого:</b>			<b>39,7</b>	<b>33,075</b>	<b>125,5</b>	<b>1005,0</b>	<b>0,395</b>	<b>15,2</b>	<b>0,7</b>	<b>9,02</b>	<b>184,25</b>	<b>123,25</b>	<b>9,97</b>	<b>514,0</b>
<b>Всего:</b>			<b>78,65</b>	<b>70,97</b>	<b>244,6</b>	<b>1987</b>	<b>0,920</b>	<b>102,8</b>	<b>1,64</b>	<b>10,76</b>	<b>326,75</b>	<b>254,1</b>	<b>20,66</b>	<b>951,5</b>

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№395/2013	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	17,00	1,60	134,00
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	1,12	48,4	241,5	0,095	0,025	0,00	1,32	9,50	13,50	1,3	59,50
№495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,1	0,00	127,00	15,00	0,40	93,00
№574/2013	Булочка школьная	60	4,00	1,66	27,91	142,5	0,05	0,00	0,008	0,75	7,5	5,83	0,416	30,00
№112/2013	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,50	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,0	10,5	0,82	48,75
<b>Итого:</b>			<b>34,49</b>	<b>26,88</b>	<b>164,41</b>	<b>1054,0</b>	<b>0,570</b>	<b>11,325</b>	<b>0,108</b>	<b>3,490</b>	<b>232,25</b>	<b>106,08</b>	<b>9,686</b>	<b>494,75</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№5/2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11,0	3,9	124,0	0,04	22,0	0,14	4,7	36,0	17,0	0,8	45,0
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	0,047	10,3	0,00	2,4	34,5	26,25	1,2	53,00
№364/2013	Азу	250	20,38	21,84	26,00	382,30	0,20	11,07	0,05	0,76	36,92	63,07	4,23	232,30
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	0,2	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,80	0,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,82	15,00	10,5	0,82	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,50	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,9	118,5
<b>Итого:</b>			<b>31,09</b>	<b>37,98</b>	<b>103,15</b>	<b>1005,3</b>	<b>0,522</b>	<b>47,37</b>	<b>0,19</b>	<b>8,68</b>	<b>162,67</b>	<b>152,07</b>	<b>12,75</b>	<b>497,55</b>
<b>Всего:</b>			<b>65,58</b>	<b>64,86</b>	<b>267,56</b>	<b>2059,3</b>	<b>1,092</b>	<b>58,69</b>	<b>0,298</b>	<b>12,17</b>	<b>394,92</b>	<b>258,15</b>	<b>22,43</b>	<b>992,3</b>

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№256/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,86	11,9	38,04	293,8	0,142	1,38	0,084	0,23	143,6	50	2,38	218,6
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	0,2	22	5,0	1,0	77,0
№501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,00	0,04	1,3	0,2	0,00	126,00	14,00	0,1	90,0
№517/2013	Кондитерское изделия «печенья»	50	3,40	6,06	32,62	198,37	0,042	0,00	0,05	0,498	12,45	4,98	0,415	30,71
№112/2013	Мандарин	100	0,80	0,2	7,50	38,0	0,06	38,0	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10	17,00
№110/2013	Хлеб столовый (ржано- пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,8	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>32,01</b>	<b>26,96</b>	<b>156,76</b>	<b>984,17</b>	<b>1,207</b>	<b>40,68</b>	<b>0,334</b>	<b>1,958</b>	<b>380,3</b>	<b>130,73</b>	<b>7,775</b>	<b>600,5</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зелены	100	0,80	10,10	2,10	102,00	0,02	7,00	0,00	0,60	30,00	13,00	0,6	31,00
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00	0,05	17,47	0,00	2,37	34,00	22,25	0,8	47,50
№370/2013	Плов из отварной говядины	250	18,90	18,60	49,20	440,00	0,07	0,40	0,6	0,80	23,00	53,00	2,8	227,00
№513/2013	Компот из вишни и яблок	200	0,20	0,10	24,10	98,00	0,01	2,10	0,00	0,10	11,00	7,00	0,70	8,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,0	176,25	0,099	0,00	0,00	0,77	19,25	25,85	2,15	86,90
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,13	0,00	0,00	0,0	26,25	35,25	2,95	118,50
<b>Итого:</b>			<b>32,3</b>	<b>35,27</b>	<b>145,57</b>	<b>1035,0</b>	<b>0,379</b>	<b>26,97</b>	<b>0,6</b>	<b>4,64</b>	<b>143,5</b>	<b>156,35</b>	<b>10,0</b>	<b>518,9</b>
<b>Всего:</b>			<b>64,31</b>	<b>62,93</b>	<b>302,33</b>	<b>2019,17</b>	<b>1,586</b>	<b>67,65</b>	<b>0,934</b>	<b>6,598</b>	<b>523,8</b>	<b>287,08</b>	<b>17,775</b>	<b>1119,4</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№317/2013	Пудин из творога поровой	200	27,86	21,73	44,0	482,66	0,12	0,4	0,13	0,8	244,0	42,66	1,86	378,6
№82/2013	Бутерброд с вареными колбасами (2-в)	35	3,6	5,7	7,4	95,0	0,07	0,0	0,0	0,3	7,0	6,0	0,5	39
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	2,2	11,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	0,30	3,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,60	36,90	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>42,61</b>	<b>29,33</b>	<b>156,6</b>	<b>996,66</b>	<b>0,435</b>	<b>10,4</b>	<b>0,13</b>	<b>2,13</b>	<b>319,25</b>	<b>104,41</b>	<b>8,64</b>	<b>598,85</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№25/2013	Салат из сырых овощей (1-в)	100	1,1	6,1	3,7	65,00	0,04	13,5	0,0	2,9	26,0	19,00	0,6	34
№134/2013	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	26,25	0,93	63,00
№377/2013	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	23,5	18,9	380,0	0,21	4,0	0,07	0,8	25,00	56,00	3,5	291,0
№507/2013	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,10	96,00	0,02	4,3	0,00	0,2	22,00	14,00	1,1	16,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
<b>Итого:</b>			<b>37,6</b>	<b>36,55</b>	<b>124,35</b>	<b>974,25</b>	<b>0,57</b>	<b>29,47</b>	<b>0,07</b>	<b>7,08</b>	<b>129,75</b>	<b>161,00</b>	<b>9,91</b>	<b>571,25</b>
<b>Всего:</b>			<b>80,21</b>	<b>65,88</b>	<b>280,95</b>	<b>1970,91</b>	<b>1,005</b>	<b>39,87</b>	<b>0,2</b>	<b>9,21</b>	<b>449,0</b>	<b>265,41</b>	<b>18,55</b>	<b>1170,1</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№91/2013	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,02	0,1	0,06	0,03	137,0	10,0	0,3	99,0
№253/2013	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,0	279,0	0,06	1,42	0,08	0,28	131,0	37,2	0,56	169,4
№494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	2,00	0,40	4,00
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,5	0,83	48,75
№517/2013	Йогурт	125	6,25	4,00	10,6	108,75	0,04	0,8	0,03	0,00	148,8	17,5	0,13	113,8
<b>Итого:</b>			<b>28,28</b>	<b>25,42</b>	<b>132,6</b>	<b>883,75</b>	<b>0,335</b>	<b>5,12</b>	<b>0,17</b>	<b>1,14</b>	<b>472,25</b>	<b>112,45</b>	<b>5,17</b>	<b>553,45</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	16,00	0,70	32,00
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,2	7,2	16,05	166,25	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	48,25	1,25	165,75
№405/2013	Курица в томатном соусе	100	11,3	11,25	3,4	160,0	0,02	1,9	0,03	0,4	28,3	13,3	0,8	75,0
№291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,08	0,02	0,00	1,06	7,6	10,8	1,04	47,6
№512/2013	Компот из сушеных плодов или ягод	200	0,3	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	3,00	0,6	6,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,50	0,83	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,5
<b>Итого:</b>			<b>39,89</b>	<b>25,95</b>	<b>144,27</b>	<b>976,45</b>	<b>0,45</b>	<b>24,72</b>	<b>0,06</b>	<b>5,64</b>	<b>167,9</b>	<b>137,1</b>	<b>8,14</b>	<b>493,6</b>
<b>Всего:</b>			<b>68,17</b>	<b>51,37</b>	<b>276,87</b>	<b>1860,2</b>	<b>0,78</b>	<b>29,84</b>	<b>0,23</b>	<b>6,78</b>	<b>640,15</b>	<b>249,55</b>	<b>13,31</b>	<b>1047,05</b>

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№300/2013	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,1	1,2	22,00	5,00	1,00	77,00
№407/2013	Рагу из птицы	200	15,8	16,5	18,2	283,43	0,14	11,9	0,02	3,5	28,6	44,6	2,06	158,9
№112/2013	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	10,00	0,50	18,00
№495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	15,00	0,40	93
№110/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,50	0,83	48,75
<b>Итого:</b>			<b>33,85</b>	<b>24,1</b>	<b>104,3</b>	<b>641,68</b>	<b>0,485</b>	<b>51,2</b>	<b>0,13</b>	<b>5,73</b>	<b>253,85</b>	<b>120,35</b>	<b>7,74</b>	<b>414,15</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№69/2013	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,80	7,10	9,10	111,00	0,08	11,70	0,02	3,00	19,00	23,00	0,9	64,00
№158/2013	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,58	2,8	18,6	109,5	0,08	6,075	0,00	1,4	13,5	19,75	0,8	53
№337/2013	Рыба запеченная в омлете	100	15,9	7,8	3,2	147,0	0,09	0,5	0,06	4,1	40,0	25,0	1,0	203,00
№507/2013	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,0	0,2	22,0	14,0	1,1	16,0
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,6	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,5	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>35,41</b>	<b>34,18</b>	<b>135,96</b>	<b>699,40</b>	<b>0,425</b>	<b>25,30</b>	<b>0,32</b>	<b>4,82</b>	<b>386,25</b>	<b>105,55</b>	<b>5,87</b>	<b>583,95</b>
<b>Всего:</b>			<b>69,26</b>	<b>58,28</b>	<b>240,26</b>	<b>1341,08</b>	<b>0,910</b>	<b>76,5</b>	<b>0,45</b>	<b>10,55</b>	<b>640,1</b>	<b>225,9</b>	<b>13,61</b>	<b>998,1</b>

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№94/2013	Бутерброды с маслом (2-в)	30	1,2	12,5	7,5	147,0	0,02	0,0	0,09	0,3	5,0	2,0	0,2	13,0
№406/2013	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	0,03	1,3	0,01	5,4	33,0	31,0	1,3	133,0
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,44	48,00	5,60	0,44	101,00
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,0	0,3	3,0
№110/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№112/2013	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10,00	0,00	0,2	16,0	9,0	2,2	11,0
<b>Итого:</b>			<b>28,35</b>	<b>30,3</b>	<b>132,6</b>	<b>925,0</b>	<b>0,295</b>	<b>11,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,34</b>	<b>139,25</b>	<b>83,85</b>	<b>7,39</b>	<b>379,5</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№76/2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	18,00	0,80	40,00
№128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,00	10,7	95,00	0,05	10,3	0,00	2,40	34,50	26,25	1,20	53,00
№369/2013	Жаркое по-домашнему	200	23,63	20,9	15,1	344,5	0,15	6,90	0,04	0,72	31,80	50,9	3,09	241,80
№518/2013	Соки овощные фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,00	14,00	0,00	2,08	0,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,7	0,60	15,0	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,5
<b>Итого:</b>			<b>38,38</b>	<b>38,4</b>	<b>73,3</b>	<b>973,5</b>	<b>0,47</b>	<b>29,6</b>	<b>0,4</b>	<b>8,55</b>	<b>144,55</b>	<b>140,9</b>	<b>10,92</b>	<b>502,05</b>
<b>Всего:</b>			<b>66,73</b>	<b>68,7</b>	<b>205,9</b>	<b>1898,5</b>	<b>0,765</b>	<b>40,9</b>	<b>0,5</b>	<b>14,89</b>	<b>283,8</b>	<b>224,75</b>	<b>18,31</b>	<b>881,55</b>

День: **суббота**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№94/2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,00	0,02	0,00	0,09	0,3	5,00	2,00	0,2	13,00
№294/2013	Макароны отварные с овощами	200	4,0	10,4	30,7	232,00	0,08	2,3	0,08	1,1	14,00	26,00	1,2	60,00
№493/2013	Чай с сахаром вареньем и мёдом	200	0,10	0,00	15,0	60,00	0,00	0,0	0,00	0,00	11,0	1,00	0,3	3,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,00	10,5	0,83	48,75
№112/2013	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,0	26,00	0,6	46,00
№110/2013	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	75	4,95	0,9	25,5	135,75	0,135	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,95	118,5
№300/2013	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03	0,00	0,1	0,2	22,00	5,00	1,0	77,00
<b>Итого:</b>			<b>22,85</b>	<b>29,4</b>	<b>132,1</b>	<b>900,0</b>	<b>1,145</b>	<b>122,3</b>	<b>0,27</b>	<b>2,83</b>	<b>161,25</b>	<b>105,75</b>	<b>7,08</b>	<b>366,25</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зелены	100	0,8	10,10	2,1	102,00	0,02	7,00	0,00	4,6	30,00	13,00	0,6	31,00
№144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й в)	250	2,3	4,25	15,12	108,0	0,2	8,7	0,04	0,2	19,00	25,5	0,9	65,75
№372/2013	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4,0	125,00	0,04	12,40	0,02	0,30	34,00	21,00	1,50	103,00
№242/2013	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279,0	0,06	0,0	0,06	0,8	26,0	26,0	1,2	212,6
№518/2013	Соки овощные ,ягодные, фруктовые	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,00	2,8	0,00
№108/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,7	0,60	36,9	176,25	0,08	0,00	0,00	0,83	15,0	10,5	0,83	48,75
№110/2013	Хлеб столовый ржано-пшеничный	75	4,95	0,90	25,50	135,75	0,13	0,00	0,00	0,00	26,25	35,25	2,92	118,50
<b>Итого:</b>			<b>29,37</b>	<b>33,33</b>	<b>125,78</b>	<b>1018,0</b>	<b>0,55</b>	<b>32,1</b>	<b>0,12</b>	<b>6,73</b>	<b>164,25</b>	<b>131,25</b>	<b>10,78</b>	<b>579,6</b>
<b>Всего:</b>			<b>52,22</b>	<b>62,73</b>	<b>257,88</b>	<b>1918,0</b>	<b>1,695</b>	<b>154,4</b>	<b>0,39</b>	<b>9,56</b>	<b>325,5</b>	<b>237,0</b>	<b>17,86</b>	<b>945,85</b>