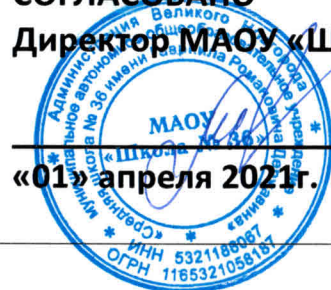


ООО «Комплекс Сервис»

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 36»



С.Б. Матвеева

«01» апреля 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный директор ООО «Комплекс Сервис»



В.А. Васильев

«01» апреля 2021г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование

МАОУ «Школа № 36»

Возрастные категории: 1-4-х классов

Рацион: Завтрак, Обед

Сезон: Всесезонное

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Понедельник

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
183.МТ2011	Каша гречневая молочная	150,00	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
338	Фрукты (Яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
14.МТ2011	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	490,00	9,56	12,03	65,36	436,84	0,24	11,67	76,44	1,20	217,88	284,75	119,53	5,98

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Огурцы свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	12,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
119.МТ2011	Суп гороховый	200,00	6,71	2,60	13,80	102,60	0,12	0,80	0,00	0,80	66,00	262,00	38,00	1,80
268, 331.МТ2011	Биточки с сметанным соусом с томатом	80,00	6,58	11,63	8,60	194,00	0,19	2,54	23,00	1,82	13,32	18,89	84,39	1,10
143.МТ2011	Овощное рагу	150,00	2,63	9,70	12,29	202,86	0,09	17,87	65,71	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,69	24,54	81,05	708,23	0,47	28,15	100,71	6,22	394,11	425,78	176,12	8,19

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Вторник

Верхняя неделя

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
304	Рис отварной	150,00	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
251	Поджарка из курицы	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого	460,00	18,60	18,30	68,69	518,94	0,08	1,31	61,22	1,27	152,42	236,03	55,38	2,73

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
23.М2011	Салат из свежих помидор с репчатым луком и маслом растительным	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
234.МТ2011	Биточки рыбные	80,00	9,50	3,50	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
310.МТ2011	Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,04	20,78	99,85	643,36	0,34	42,65	14,70	33,27	84,59	339,18	132,46	5,39

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Вторник

Нижняя неделя

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
401	Оладьи дрожжевые	150,00	9,48	11,52	52,92	353,28	4,08	1,08	0,00	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
ПР	Молоко сгущенное	15,00	1,13	0,03	8,52	39,00	0,01	0,02	0,00	0,00	47,55	34,35	5,10	0,03
338/341	Фрукты (апельсины)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
379.МТ2011	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	22,22	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Итого	465,00	14,18	14,63	87,19	539,88	4,13	12,40	25,22	6,68	203,13	163,79	35,42	7,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
23.М2011	Салат из свежих помидор с луком репчатым с о/м	60,00	0,77	3,71	1,07	47,14	0,05	12,18	0,00	2,02	10,33	19,27	10,57	0,50
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
234.МТ2011	Биточки рыбные	80,00	9,50	3,50	2,09	62,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
310.МТ2011	Картофель отварной	150,00	2,96	4,32	18,01	142,35	0,15	21,00	0,00	28,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,04	20,78	99,85	643,36	0,34	42,65	14,70	33,27	84,59	339,18	132,46	5,39

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Среда

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
234.МТ2011	Биточки рыбные	80,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
377.МТ2011	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	470,00	14,34	13,86	50,88	403,60	0,06	7,11	92,85	1,13	76,97	212,86	63,58	2,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
29.МТ2011	Салат из свежих овощей с р/м	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
101.МТ2011	Суп рисовый с картофелем	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
250.МТ2011	Бефстроганов	80,00	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
309.МТ2011	Макароны отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
388.МТ2011	Компот из плодов шиповника	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	21,18	21,01	80,90	607,49	1,11	114,54	223,85	25,75	77,84	213,40	79,88	5,54

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Четверг

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
204.МТ2011	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11
382.МТ2011	Какао с молоком	200,00	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
341	Фрукты (мандарины)	100,00	0,90	0,20	23,10	103,00	0,04	60,00	4,00	0,20	35,00	23,00	13,00	0,30
	Итого	520,00	19,35	19,06	85,31	660,26	0,17	61,79	191,00	1,87	462,20	357,63	62,53	2,51

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
52.МТ2011	Салат из свеклы отварной	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
88.МТ2011	Щи из свежей капусты	200,00	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,76	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
291.МТ2011	Плов из птицы	200,00	18,01	10,95	36,45	298,67	0,15	6,53	28,00	0,55	36,09	189,33	53,93	1,87
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	24,12	20,22	96,11	658,47	0,35	28,08	28,00	5,19	124,52	315,71	106,18	5,00

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Пятница

Неделя :1

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
278/302.МТ2011	Тефтели с гречей	150,00/80,00	13,50	11,57	50,91	371,06	0,25	1,60	23,33	0,40	46,73	373,67	161,80	8,01
378.МТ2011	Чай с молоком	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	470,00	16,22	19,10	74,31	568,76	0,25	1,63	68,33	1,11	67,13	404,67	173,10	8,91

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком и р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
103.МТ2011	Суп с макаронными изделиями	200,00	2,18	7,24	16,36	94,32	0,12	6,60	0,00	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
255.МТ2011	Печень по-строгановски	80,00	12,48	11,04	2,82	136,80	0,16	4,49	2063,20	2,46	14,78	210,01	15,66	11,33
312.МТ2011	Пюре картофельное	150,00	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
350.МТ2011	Кисель из черной смородины	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	0,00	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	21,86	21,34	92,68	657,05	0,36	40,63	7173,97	5,98	98,56	420,78	97,42	15,05

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Понедельник

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша пшеничная молочная	150,00	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
338/341	Фрукты (апельсины)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	490,0	8,4	11,1	66,7	429,0	0,1	10,9	62,9	1,0	133,5	171,6	54,3	4,0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
99.МТ2011	Суп овощной	200,00	3,44	3,92	10,44	86,80	0,16	4,66	0,00	1,94	23,42	69,58	28,80	1,62
279.МТ2011	Тефтели мясные, соус сметанный с томатом	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
305.МТ2011	Рис припущенный	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
342.МТ2011	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,78	97,60	0,10	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	770,00	20,09	24,96	99,93	734,32	0,53	14,10	70,80	28,61	74,66	285,49	93,03	4,94

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Вторник

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
309/243.МТ2011	Макароны отварные с сосиской	150,00/50,00	9,80	15,00	28,90	289,80	0,06	0,00	0,00	2,25	21,60	83,80	12,80	1,35
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	440,00	12,99	22,53	65,03	512,30	0,08	4,00	45,00	2,96	270,90	126,00	30,70	4,77

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
20.МТ2011	Салат из свежих огурцов с р/м	60,00	0,40	3,65	1,09	38,79	0,02	3,99	0,00	1,64	9,69	17,17	7,98	0,29
96.МТ2011	Рассольник Ленинградский	200,00	2,08	2,00	13,58	80,64	0,08	6,00	0,00	1,92	30,80	167,00	25,40	0,80
232/313.МТ2011	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200,00	17,25	15,00	7,00	256,00	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	24,24	21,50	91,95	688,58	0,22	11,04	111,25	8,68	253,08	583,02	119,23	4,63

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Среда

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
182.МТ2011	Каша овсяная молочная	150,00	5,53	3,99	31,51	184,29	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
349.МТ2011	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
341	Фрукты (мандарины)	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	6,00	4,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
15.МТ2011	Сыр	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	495,00	15,16	9,25	100,67	549,12	0,18	7,75	61,34	1,52	384,77	331,56	104,48	3,24

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
48.МТ2011	Салат витаминный	60,00	0,50	3,66	3,16	47,64	0,02	5,27	259,06	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
101.МТ2011	Суп картофельный с пшеничной крупой	200,00	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,79	18,22	0,70
269, 331.МТ2011	Котлета особая (мясная) с соусом сметанным с томатом	80,00	8,97	10,50	8,66	162,00	0,09	0,40	12,10	0,50	13,75	94,04	18,91	1,40
309.МТ2011	Макароны отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
389.МТ2011	Сок фруктовый (яблочный)	200,00	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	20,92	21,40	93,18	648,26	1,20	16,27	271,16	27,61	303,11	257,06	91,27	7,97

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223.МТ2011	Запеканка из творога	150,00	21,92	16,58	42,00	405,00	0,08	0,70	97,50	1,14	293,37	322,73	39,84	0,96
ПР	Молоко сгущённое	15,00	1,13	0,03	8,52	39,00	0,01	0,02	0,00	0,00	47,55	34,35	5,10	0,03
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье	20,00	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	385,00	25,28	18,87	73,93	586,90	0,11	0,75	110,50	1,40	360,22	377,28	49,34	1,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Помидоры свежие в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50	480,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
351.МТ2011	Кисель из земляники	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	20,05	20,38	81,18	747,90	0,52	34,51	480,00	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
219.МТ2011	Сырники из творога	150,00	21,92	19,22	36,73	413,57	0,08	0,71	79,07	1,13	301,50	335,74	39,30	0,81
ПР	Молоко сгущённое	15,00	1,13	0,03	8,52	39,00	0,01	0,02	0,00	0,00	47,55	34,35	5,10	0,03
376.МТ2011	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье	20,00	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого	385,00	25,28	21,51	68,66	595,47	0,11	0,76	92,07	1,39	368,35	390,29	48,80	1,32

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
71.МТ2011	Помидор свежий в нарезке	60,00	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	10,50	480,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
82.МТ2011	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,86	5,92	8,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
259.МТ2011	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
351.МТ2011	Кисель из земляники	200,00	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	710,00	20,05	20,38	81,18	747,90	0,52	34,51	480,00	7,54	94,73	320,21	99,74	6,39

Рацион : Завтрак

Возраст : для обучающихся с 1-4-х классов

День : Пятница

Неделя :2

Сезон :

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268, 331.МТ2011	Биточки с сметанным соусом с томатом	70,00	5,76	6,80	7,53	169,75	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
309.МТ2011	Макароны отварные	150,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
377.МТ2011	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
14.МТ2011	Масло сливочное	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	460,00	13,60	16,87	48,67	500,07	1,14	5,15	65,13	26,01	40,52	86,45	107,34	3,02

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
59.МТ2011	Салат из моркови с яблоком и р/м	60,00	0,61	0,10	3,85	78,07	0,03	1,79	5077,62	1,52	13,67	25,38	17,32	0,61
106.МТ2011	Суп рыбный	200,00	5,76	6,62	10,50	118,72	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
296, 328, 330.МТ2011	Котлета рубленая из птицы запеченная с соусом сметанный	80,00	7,14	10,11	7,78	129,80	0,06	0,41	36,18	0,09	62,56	62,82	12,93	23,18
302.МТ2011	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	7,60	4,10	37,64	231,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56
388.МТ2011	Компот из плодов шиповника	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,96	0,33	13,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого	740,00	24,86	21,75	99,99	748,02	0,43	107,70	5125,80	28,03	135,60	483,42	219,69	31,21