

«Согласовано»

Директор
Департамента образования Администрации
города Ханты-Мансийска

_____ Ю.М. Личкун

« __ » _____ 2018г.

«Согласовано»

Главный государственный
санитарный врач по г.Ханты-Мансийску
и Ханты-Мансийскому району

_____ Д.Л. Кривошеков

« __ » _____ 2018г.

«Утверждено»

Директор
МБОУ «СОШ №5»

_____ В.М. Кузьменкова

« __ » _____ 2018г.

ПРИМЕРНОЕ

**двухнедельное меню для учащихся льготной категории
муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений
г. Ханты-Мансийска возрастной группы с 12 лет и старше
(завтрак, обед)**

День: **понедельник**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

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

Завтрак

№ 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
№262/2013	Каша манная молочная	205	12,74	11,82	33,54	279,40	0,15	6,25	0,07	0,96	140,5	25,00	1,56	102,7
№105/2013	Масло сливочное порцией	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,08	3,25	0,015	0,07	1,20	0,00	0,02	56,4
№496/2013	Какао на молоке	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,06	4,75	0,02	0,86	124,00	27,00	0,80	152,3
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			22,09	23,97	95,52	674,45	0,34	16,2	0,20	2,75	280,7	62,50	3,25	413,5

Обед

№ 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
№61/2013	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	8,10	5,90	122,00	0,076	4,13	0,014	0,65	122,00	27,00	0,60	114,0
№134/2013	Рассольник Ленинградский» с зеленью и сметаной	250	7,05	5,25	16,25	121,25	0,15	1,12	0,031	0,36	76,65	26,25	0,93	127,6
№372/2013	Голубцы ленивые с соусом	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,063	2,63	0,042	0,55	34,00	21,00	1,50	122,4
№46/2013	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00	0,036	4,35	0,036	0,47	22,00	20,00	1,60	115,2
№494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	2,65	0,055	0,60	104,20	2,00	0,40	2,80
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			32,00	32,95	128,70	940,00	0,45	22,15	0,31	3,85	400,10	100,25	5,35	600,1
Всего:			54,09	56,92	224,22	1614,45	0,79	38,35	0,51	6,60	680,80	162,75	8,60	1013

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ 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
№381/20103	Котлета из говядины с соусом томатным	100	17,80	12,50	14,30	286,00	0,091	4,20	0,15	1,78	82,50	26,00	2,54	96,6
№93/2013	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,60	11,70	10,00	197,00	0,89	4,95	0,036	0,08	66,00	3,00	0,30	75,28
№240/2013	Рис отварной	200	4,94	8,16	49,74	292,00	0,08	3,89	0,035	0,02	86,60	35,00	0,72	100,1
№493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	1,21	0,029	0,01	51,00	6,00	0,30	87,62
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			30,14	32,96	125,94	1011,25	0,32	16,2	0,21	2,75	301,1	80,5	4,7	461,2

Обед

№ 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 с луком зеленым и зеленью	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,071	2,15	0,04	0,15	72,53	21,18	0,12	95,16
№146/2013	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	1,20	0,00	8,77	63,25	0,087	4,26	0,03	0,38	110,75	14,76	0,35	126,4
№369/2013	Жаркое «По-домашнему» с говядиной	300	17,45	21,63	24,63	516,82	0,076	3,76	0,041	1,12	147,72	10,87	0,27	197,0
№508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,091	4,26	0,027	1,23	28,00	7,00	0,05	44,74
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			30,80	33,33	125,78	1106,82	0,42	21,70	0,27	4,10	400,25	99,56	4,57	581,4
Всего:			60,94	66,29	251,72	2118,07	0,74	37,90	0,48	6,85	701,35	180,06	9,27	1042

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ 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
№105/2013	Зеленый горошек порцией	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,067	2,1	0,01	0,23	43,00	18,56	0,46	105,9
№403/20103	Сердце говяжье в соусе	100	10,22	13,05	3,07	175,50	0,081	3,22	0,014	0,44	67,24	21,73	0,95	75,2
№242/2013	Рагу из овощей	200	6,12	8,98	31,96	279,00	0,082	6,18	0,016	0,59	55,96	14,38	1,10	136,6
№494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	2,65	0,055	0,60	104,2	2,00	0,40	2,80
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			22,94	22,73	88,83	704,75	0,31	16,10	0,19	2,75	285,4	67,17	3,75	422,1

Обед

№ 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
№52/2013	Салат из свеклы с изюмом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,05	2,17	0,019	0,35	56,95	5,45	0,11	87,76
№143/2013	Суп из овощей с зеленью и сметаной	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,052	3,05	0,03	0,51	72,12	13,58	0,21	95,16
№395/2013	Сосиска отварная с маслом сливочным	100	7,28	9,63	0,00	161,0	0,092	2,85	0,028	0,56	65,16	12,16	0,18	90,16
423/2013	Сложный гарнир(капуста тушеная, поре картофельное)	200	5,80	8,00	24,8	155,00	0,041	2,99	0,024	0,49	73,10	10,95	0,15	92,36
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,1	3,82	0,047	0,62	77,54	12,61	0,43	97,96
№109/2013	Хлеб «Пшеничный»1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			29,91	30,23	117,03	954,25	0,43	22,15	0,28	3,75	386,12	100,5	4,86	580,9
Всего:			52,85	52,96	205,86	1659,00	0,74	38,25	0,47	6,50	671,52	167,67	8,61	1003

День: **четверг**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

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

Завтрак

№ 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
№105/2013	Соленый огурец порцией	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,07	3,57	0,027	0,45	46,00	14,00	0,30	115,0
№342/2013	Рыба тушеная порцией	100	10,70	12,20	2,90	97,00	0,05	3,03	0,021	0,23	62,50	19,50	0,20	101,6
№429/2013	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,04	3,46	0,032	0,56	104,0	18,00	1,40	111,3
№508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,11	4,24	0,035	0,55	56,00	7,00	1,50	0,50
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			21,90	21,70	90,30	580,25	0,32	16,25	0,21	2,65	283,5	69,00	4,24	430,0

Обед

№ 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	1,26	10,80	6,80	130,00	0,036	1,95	0,025	0,45	71,18	6,09	0,11	110,3
№144/2013	Суп картофельный с горохом, гречками и зеленью	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,042	2,06	0,028	0,52	67,15	9,15	0,17	115,5
№366/2013	Бефстроганов из говядины	100	14,70	13,70	3,60	291,00	0,056	2,75	0,015	0,49	87,35	11,12	0,12	121,6
№237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,091	3,88	0,045	0,63	68,07	14,03	0,27	129,6
№508/2013	Компот из чернослива	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,11	4,24	0,035	0,55	56,00	7,00	1,50	0,50
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			40,81	40,71	163,91	1283,15	0,43	22,15	0,28	3,86	391,00	93,14	5,95	595,0
Всего:			62,71	62,41	254,21	1863,40	0,75	38,40	0,49	6,51	674,50	162,14	10,19	1025

День: **пятница**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

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

Завтрак

№ 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
№406/2013	Плов из птицы	200	15,23	7,14	36,09	341,90	0,1	8,15	0,05	1,81	31,42	29,52	1,23	1,23
№93/2013	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,60	11,70	10,00	197,00	0,89	4,95	0,036	0,08	66,00	3,00	0,30	75,28
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	1,21	0,029	0,01	51,00	6,00	0,30	87,62
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			22,63	24,44	97,99	775,15	0,42	16,26	0,21	2,76	295,0	71,15	4,06	426,0

Обед

№ 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
№1/2013	Салат из капусты б/к с морковью и маслом растительным	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,04	3,08	0,021	0,45	69,15	10,93	0,35	75,27
№153/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	0,085	4,12	0,036	0,62	72,13	12,27	0,42	98,92
№392/2013	Фрикадельки из говядины	100	7,80	7,50	15,30	286,00	0,061	3,40	0,025	0,75	73,25	11,93	0,56	87,28
№195/2013	Рагу из овощей	200	4,00	7,70	17,00	180,00	0,086	3,37	0,035	0,61	74,27	13,24	0,28	95,23
№511/2013	Компот из черной смородины	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,153	2,91	0,061	0,60	70,95	11,30	0,39	137,8
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			34,07	34,12	136,80	1146,00	0,52	24,15	0,31	4,25	401,00	105,42	5,78	612,0
Всего:			56,70	58,56	234,79	1921,15	0,94	40,41	0,52	7,01	696,0	176,57	9,84	1038

День: **суббота**

Неделя: первая

Сезон: осеннее-весенний

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

Завтрак

№ 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
№301/2013	Омлет натуральный	200	5,23	8,76	5,61	326,15	0,075	5,01	0,036	0,67	90,36	20,58	1,15	104,4
№90/2013	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,097	6,36	0,043	0,88	98,45	23,15	1,36	125,7
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,108	4,26	0,076	0,84	97,29	21,02	0,80	113,3
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			18,33	19,16	75,21	752,40	0,33	17,58	0,25	3,25	301,1	75,25	4,15	445,0

Обед

№ 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
№51/2013	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	10,30	7,10	127,00	0,11	4,22	0,035	0,66	77,87	13,57	0,28	121,2
№147/2013	Суп картофельный с макаронами и зеленью	250	2,70	2,85	18,82	112,00	0,18	5,26	0,056	0,77	95,17	14,29	0,41	126,5
№407/20103	Рагу из птицы	300	18,76	19,18	36,40	617,16	0,03	3,15	0,048	0,86	87,68	15,16	0,25	131,3
№507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,105	4,26	0,079	0,70	90,03	13,79	0,56	115,5
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			33,57	33,83	139,26	1223,55	0,52	24,16	0,35	4,21	392,0	102,56	5,28	612,0
Всего:			51,90	52,99	214,47	1975,95	0,85	41,74	0,60	7,46	693,10	177,81	9,43	1057

День: **понедельник**

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

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

Завтрак

№ 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
№260/2013	Каша «Дружба»	205	10,26	8,66	25,06	226,20	0,065	4,95	0,045	0,68	152,0	15,68	1,12	145,1
№105/2013	Масло сливочное порцией	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,078	5,26	0,056	0,81	86,15	22,15	0,96	121,8
№501/2013	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,167	5,15	0,054	0,77	41,85	17,67	1,20	92,50
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			19,21	20,21	77,94	556,25	0,36	17,31	0,25	3,12	295,0	66,00	4,12	461

Обед

№ 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
№9/2013	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	10,16	8,24	124,00	0,12	5,00	0,058	0,69	78,16	18,25	0,49	145,5
№132/2013	Рассольник «Домашний» с зеленью	250	5,03	7,30	32,38	149,60	0,15	6,12	0,067	0,82	96,24	22,13	0,71	171,8
№377/2013	Запеканка картофельная с мясом	300	18,95	17,25	28,35	370,00	0,125	4,57	0,078	0,82	75,15	21,87	0,63	183,4
№494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	2,65	0,055	0,60	104,2	2,00	0,40	2,80
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			35,63	36,21	146,12	1011,35	0,52	25,61	0,39	4,15	395,0	110,0	6,01	621
Всего:			54,54	56,42	224,06	1567,60	0,88	42,92	0,64	7,27	690,00	176,00	10,13	1082

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ 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
№390/2013	Тефтели мясные в соусе	100	16,36	18,56	27,03	457,66	0,02	5,26	0,056	1,75	101,1	40,15	1,96	102,6
№291/2013	Макароны отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,01	4,73	0,034	0,45	61,90	15,45	0,85	82,9
93/2013	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,60	11,70	10,00	197,00	0,89	4,95	0,036	0,08	66,00	3,00	0,30	75,28
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	1,21	0,029	0,01	51,00	6,00	0,30	87,62
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			31,30	31,76	127,65	1084,11	0,98	18,10	0,25	3,15	295	75,10	4,25	450,0

Обед

№ 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
№18/2013	Салат из свежих огурцов с луком зеленым и маслом растительным	100	0,80	12,10	2,10	102,00	0,11	3,42	0,047	0,67	85,16	10,33	0,43	110,5
№144/2013	Суп картофельный с горохом, гречкой и зеленью	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,042	2,06	0,028	0,52	67,15	9,15	0,17	115,5
№365/2013	Бигус с говядиной	300	29,10	25,40	70,10	517,00	0,15	7,15	0,08	1,25	102,66	18,15	0,78	135,5
№503/2013	Кисель плодово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,053	5,70	0,063	0,59	99,78	12,42	0,84	126,0
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			44,25	43,35	178,27	1155,75	0,45	25,6	0,35	4,25	396	95,80	6,00	605,0
Всего:			75,55	75,11	305,92	2239,86	1,43	43,70	0,60	7,40	691,00	170,90	10,25	1055

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак

№ 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
№398/2013	Печень говяжья «По-строгановски»	100	18,00	20,80	36,74	213,00	0,095	4,06	0,056	0,45	56,35	23,85	1,14	126,1
№105/2013	Кукуруза десертная порцией	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,143	3,26	0,088	0,35	64,89	27,79	0,91	59,30
№242/2013	Рагу из овощей	200	6,12	8,98	31,96	279,00	0,082	6,18	0,016	0,59	55,96	14,38	1,10	136,6
№494/2013	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	0,03	2,65	0,055	0,60	104,2	2,00	0,40	2,80
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			30,72	30,48	122,50	742,25	0,4	18,10	0,31	2,85	296,4	78,52	4,39	426,4

Обед

№ 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
№52/2013	Салат из свеклы с черносливом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,05	2,17	0,019	0,35	56,95	5,45	0,11	87,76
№142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем ,сметаной и зеленью	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,092	5,17	0,139	1,18	87,44	15,21	1,24	92,22
№395/2013	Сосиска отварная с маслом сливочным	100	7,28	9,63	0,00	161,0	0,092	2,85	0,028	0,56	65,16	12,16	0,18	90,16
№237/2013	Гречка отварная рассыпчатая	200	11,40	10,46	49,44	337,40	0,091	3,88	0,045	0,63	68,07	14,03	0,27	129,6
№518/2013	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,1	3,82	0,047	0,62	77,54	12,61	0,43	97,96
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			33,92	34,62	137,03	1128,98	0,52	25,16	0,41	4,56	396,41	105,21	6,01	615,2
Всего:			64,64	65,10	259,53	1871,23	0,92	43,26	0,72	7,41	692,81	183,73	10,40	1041,6

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Завтрак

№ 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
№105/2013	Кукуруза десертная порцией	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,143	3,26	0,088	0,35	64,89	27,79	0,91	59,30
№346/2013	Котлета рыбная «Любительская»	100	18,70	22,10	7,60	108,00	0,09	4,94	0,007	1,46	63,51	5,12	0,42	194,5
№240/2013	Рис отварной	200	4,94	8,16	49,74	292,00	0,08	3,89	0,035	0,02	86,60	35,00	0,72	100,1
№508/2013	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,11	4,24	0,035	0,55	56,00	7,00	1,50	0,50
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			30,64	30,96	122,94	699,25	0,473	18,28	0,26	3,24	286,0	85,41	4,39	456,0

Обед

№ 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 картофельный с соевым соусом и маслом растительным	100	1,60	5,26	12,68	102,89	0,095	3,56	0,053	0,75	78,16	11,26	0,03	126,4
№131/2013	Свекольник с зеленью и сметаной	250	2,17	4,45	12,02	97,00	0,12	3,12	0,048	0,98	95,24	14,03	0,04	155,8
№367/2013	Гуляш из говядины	100	16,68	27,21	6,74	331,53	0,09	2,69	0,128	0,81	69,55	13,75	0,08	153,0
№291/2013	Макароны отварные	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,01	4,73	0,034	0,45	61,90	15,45	0,85	82,9
№508/2013	Компот из кураги	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,11	4,24	0,035	0,55	56,00	7,00	1,50	0,50
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			39,14	39,32	282,05	1141,37	0,52	25,61	0,43	4,76	402,10	107,24	6,28	636,1
Всего:			69,78	70,28	282,05	1840,62	0,993	43,89	0,69	8,00	688,10	192,65	10,67	1092,1

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Завтрак

№ 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
№407/2013	Рагу из птицы	200	13,50	8,78	24,27	411,44	0,03	10,14	0,12	2,32	153,0	48,5	2,52	181,5
93/2013	Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,60	11,70	10,00	197,00	0,89	4,95	0,036	0,08	66,00	3,00	0,30	75,28
493/2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,01	1,21	0,029	0,01	51,00	6,00	0,30	87,62
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			20,90	21,08	86,17	844,69	0,98	18,25	0,28	3,27	285,0	68,00	3,96	446,0

Обед

№ 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
№2/2013	Салат «Витаминный»	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,11	3,01	0,08	0,48	65,85	3,12	0,10	98,1
№149/2013	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6,20	2,95	14,70	94,25	0,12	3,56	0,09	0,63	81,21	3,56	0,09	109,2
№390/2013	Тефтели мясные в соусе	100	16,36	18,56	27,03	457,66	0,02	5,26	0,056	1,75	101,1	40,15	1,96	102,6
423/2013	Сложный гарнир(капуста тушеная, поре картофельное)	200	5,80	8,00	24,8	155,00	0,041	2,99	0,024	0,49	73,10	10,95	0,15	92,3
№507/2013	Компот из вишни	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,174	3,07	0,068	0,57	44,49	3,59	0,17	115,1
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			40,61	41,31	162,18	1247,66	0,56	25,16	0,45	5,14	407,00	107,12	6,25	634,0
Всего:			61,51	62,39	248,35	2092,35	1,54	43,41	0,73	8,41	692,00	175,12	10,21	1080

День: **суббота**

Неделя: **вторая**

Сезон: **осеннее-весенний**

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

Завтрак

№ 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
№315/2013	Запеканка пшеничная с творогом и сладким соусом	200	14,73	16,61	37,16	422,22	0,11	5,96	0,025	0,56	101,1	25,16	1,67	131,2
№81/2013	Бутерброд с колбасой»Докторской»	30/20	5,20	8,60	9,80	137,00	0,142	5,95	0,054	0,69	88,71	19,67	1,05	105,9
№519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,108	4,26	0,076	0,84	97,29	21,02	0,80	113,3
№109/2013	Хлеб «пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,05	1,95	0,095	0,86	15,00	10,50	0,84	101,6
Итого:			26,33	26,11	106,66	832,47	0,41	18,12	0,25	2,95	302,1	76,35	4,36	452

Обед

№ 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
№60/2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,20	5,40	11,30	99,00	0,17	2,27	0,056	0,35	109,15	8,17	0,15	156,2
№155/2013	Суп картофельный с крупой и зеленью	250	3,60	8,07	7,05	120,25	0,085	4,15	0,098	0,89	126,45	11,95	0,37	181,5
№406/2013	Плов из птицы	200	15,23	7,14	36,09	341,90	0,1	8,15	0,05	1,81	31,42	29,52	1,23	1,23
№510/2013	Компот из свежих апельсинов	200	0,48	0,20	22,20	93,00	0,06	3,39	0,084	0,85	103,93	12,75	0,53	176,6
№109/2013	Хлеб «Пшеничный» 1с	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,045	3,15	0,062	0,62	15,00	10,50	0,84	64,2
№110/2013	Хлеб «Столичный»	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,05	4,12	0,07	0,60	26,25	35,25	2,94	53,30
Итого:			34,97	34,09	137,61	1046,61	0,51	25,23	0,42	5,12	412,2	108,14	6,06	633,1
Всего:			61,30	60,20	244,27	1878,85	0,92	43,35	0,67	8,07	714,30	184,49	10,42	1085,1