ПЛАН - МЕНЮ
МБОУ СОШ № 69
(с 12 лет и старше)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 69

Л.А. Аникина

Утверждаю
Директор МАУ КП Ленинского района

Н.А. Надежкина

01 сентября 2026г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц., (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
c04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
c96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	6,6	11,9	36,6	278	0,1	1,5	0,08	0,8	171,2	256,9	38,1	0,9
c04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	10,2	41	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
c13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
c13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**590**	**16,78**	**17,3**	**89,6**	**588,8**	**0,26**	**42,4**	**0,11**	**1,73**	**372,7**	**446,6**	**77,2**	**3,3**
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/492	Плов из птицы	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c04/633	Компот из яблок и слив	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**900**	**28,4**	**26,18**	**119,2**	**829,9**	**0,28**	**26,9**	**10,06**	**4,05**	**133,7**	**429,9**	**127,8**	**7,31**
	Итого 1-ая смена	**1500**	**45,18**	**43,48**	**208,8**	**1418,7**	**0,54**	**69,3**	**10,17**	**5,78**	**506,4**	**876,5**	**205**	**10,61**
	2-ая смена													
	Обед													
c13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
c96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
c04/492	Плов из птицы	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
c04/633	Компот из яблок и слив	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
c13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
c13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**900**	**28,4**	**26,18**	**119,2**	**829,9**	**0,28**	**26,9**	**10,06**	**4,05**	**133,7**	**429,9**	**127,8**	**7,31**

	Полдник														
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
с04/698	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12**	**16,7**	**65**	**459**	**0,2**	**1,44**	**0,12**	**0,9**	**282**	**255,7**	**57,1**	**1,62**
	Итого 2-ая смена	**1200**	**40,4**	**42,88**	**184,2**	**1288,9**	**0,48**	**28,34**	**10,18**	**4,95**	**415,7**	**685,6**	**184,9**	**8,93**

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
пт.	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,04	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
с96/284	Омлет натуральный с маслом	200/10	18,1	28,1	4,8	342	0,13	0,65	0,42	0,97	171,2	323,1	25,8	3,2
с24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	.10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**580**	**23,48**	**29,14**	**56,1**	**582,8**	**0,26**	**13,49**	**0,42**	**1,54**	**221,9**	**416,7**	**59,3**	**7,44**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/136	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,1	42	120	0,02	0,5	0	2,35	7,5	41,5	15,2	0,35
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	100/5	17,8	21,6	14,3	323	0,09	0	0,07	0,55	39,6	185,9	26	2,8
с04/541	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162	0,11	13,8	0,02	3,51	61,2	94,5	35,1	1
с96/588	Компот из кураги	200	0,3	0	10,1	41	0	0,8	0	0	10	6	3	1,26
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**925**	**30,8**	**37,38**	**123,7**	**859,9**	**0,4**	**40,1**	**0,09**	**7,66**	**156,3**	**449,6**	**125,1**	**8,42**
	Итого 1-ая смена	**1505**	**54,28**	**66,52**	**179,8**	**1442,7**	**0,66**	**53,59**	**0,51**	**9,2**	**378,2**	**866,3**	**184,4**	**15,86**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/136	Суп картофельный с крупой	250	1,6	5,1	42	120	0,02	0,5	0	2,35	7,5	41,5	15,2	0,35
2000/64	Шницель "Дуэт" с маслом	100/5	17,8	21,6	14,3	323	0,09	0	0,07	0,55	39,6	185,9	26	2,8
с04/541	Рагу из овощей	180	3,6	9,6	15,3	162	0,11	13,8	0,02	3,51	61,2	94,5	35,1	1
с96/588	Компот из кураги	200	0,3	0	10,1	41	0	0,8	0	0	10	6	3	1,26
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**925**	**30,8**	**37,38**	**123,7**	**859,9**	**0,4**	**40,1**	**0,09**	**7,66**	**156,3**	**449,6**	**125,1**	**8,42**
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	**300**	**7,9**	**13,2**	**58,9**	**472**	**0,09**	**4**	**0,09**	**1,2**	**30**	**58,6**	**9,4**	**1,6**
	Итого 2-ая смена	**1225**	**38,7**	**50,58**	**182,6**	**1331,9**	**0,49**	**44,1**	**0,18**	**8,86**	**186,3**	**508,2**	**134,5**	**10,02**

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Буутерброд с маслом	30/10	2,2	7,1	10	153	0,03	0	0,06	0,61	7,6	21,4	3,9	0,38
с13/260	Каша "Дружба"с маслом	200/5	5,3	11,7	25,1	226	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
с04/685	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0	10	40	0	0	0	0	11	3	1	0,3
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**605**	**12,68**	**19,6**	**77,6**	**581,8**	**0,25**	**39,32**	**0,14**	**1,34**	**196,7**	**249**	**64,8**	**2,84**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с596/129	Рассольн ленинград со сметаной	250/10	2,3	6,7	16,6	137	0,09	7,7	10	2,4	24,5	69	27,2	0,92
с04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	120	12,4	12,8	9,6	265	0,06	1	0,13	0,6	25,2	129,6	19,2	1,8
с04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
с96/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**950**	**29,2**	**28,78**	**110,8**	**819,9**	**0,38**	**23,02**	**10,13**	**4,8**	**125,5**	**395,1**	**109,9**	**7,47**
	Итого 1-ая смена	**1555**	**41,88**	**48,38**	**188,4**	**1401,7**	**0,63**	**62,34**	**10,27**	**6,14**	**322,2**	**644,1**	**174,7**	**10,31**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с596/129	Рассольн ленинград со сметаной	250/10	2,3	6,7	16,6	137	0,09	7,7	10	2,4	24,5	69	27,2	0,92
с04/463	Тефтели из гов. и свинины с рисом	120	12,4	12,8	9,6	265	0,06	1	0,13	0,6	25,2	129,6	19,2	1,8
с04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
с96/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**950**	**29,2**	**28,78**	**110,8**	**819,9**	**0,38**	**23,02**	**10,13**	**4,8**	**125,5**	**395,1**	**109,9**	**7,47**
	Полдник													
пт.	Булочка с посыпкой	100/1шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,8**	**18,8**	**63,8**	**493**	**0,18**	**1,4**	**0,12**	**1,2**	**253,3**	**233,3**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1250**	**42**	**47,58**	**174,6**	**1312,9**	**0,56**	**24,42**	**10,25**	**6**	**378,8**	**628,4**	**147,9**	**8,5**

День: четверг
Iеделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													

	Завтрак													
с04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
с96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	200/5	8,6	14,1	31,5	287	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
с2022	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**615**	**15,03**	**24,5**	**111,4**	**721,8**	**0,31**	**14,42**	**0,14**	**1,77**	**210,3**	**338,3**	**104,9**	**6,46**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба,тушен. в томате с овощами	160	15,2	8,2	7,2	163	0,1	5,4	0,01	4,8	40	232	44,6	0,9
с96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
с04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**990**	**30,4**	**21,68**	**94**	**699,9**	**0,72**	**49,5**	**0,1**	**6,82**	**168,8**	**547,8**	**166,2**	**7,34**
	Итого 1-ая смена	**1605**	**45,43**	**46,18**	**205,4**	**1421,7**	**1,03**	**63,92**	**0,24**	**8,59**	**379,1**	**886,1**	**271,1**	**13,8**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
2000/53	Рыба,тушен. в томате с овощами	160	15,2	8,2	7,2	163	0,1	5,4	0,01	4,8	40	232	44,6	0,9
с96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
с04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**990**	**30,4**	**21,68**	**94**	**699,9**	**0,72**	**49,5**	**0,1**	**6,82**	**168,8**	**547,8**	**166,2**	**7,34**
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
с04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,3**	**12,8**	**63,9**	**420**	**0,15**	**1,6**	**52,64**	**1,52**	**279**	**253,1**	**39,3**	**0,95**
	Итого 2-ая смена	**1290**	**42,7**	**34,48**	**157,9**	**1119,9**	**0,87**	**51,1**	**52,74**	**8,34**	**447,8**	**800,9**	**205,5**	**8,29**

День: пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/97	Сыр п/твердый порц.	35	8,1	10,3	0	127	0,01	0,24	91	0,17	30,8	175	12,2	0,35
с13/260	Каша рисовая вязкая с маслом	250/5	8	15	47,1	356	0,08	1,8	0,1	0,36	167	216	47,4	0,71
с9642	Какао с молоком	200	3,6	2,9	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
	Итого	**550**	**23,98**	**28,8**	**97,1**	**751,8**	**0,21**	**3,34**	**91,12**	**0,86**	**338,3**	**568,2**	**104,9**	**3,36**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с96/113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,7	6,6	14,2	132	0,09	6,8	10	2,5	51,5	105	35,2	1,7
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0	3,9	0	0,24	19,4	2,8	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**980**	**37,42**	**33,16**	**118,6**	**922,5**	**0,59**	**21,63**	**10,12**	**4,63**	**193,3**	**607,7**	**271**	**11,96**
	Итого 1-ая смена	**1530**	**61,4**	**61,96**	**215,7**	**1674,3**	**0,8**	**24,97**	**101,24**	**5,49**	**531,6**	**1175,9**	**375,9**	**15,32**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с96/113	Борщ сибирский со сметаной	250/10	3,7	6,6	14,2	132	0,09	6,8	10	2,5	51,5	105	35,2	1,7
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0	3,9	0	0,24	19,4	2,8	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**980**	**37,42**	**33,16**	**118,6**	**922,5**	**0,59**	**21,63**	**10,12**	**4,63**	**193,3**	**607,7**	**271**	**11,96**
	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
с96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,6**	**17,2**	**75,1**	**504**	**0,16**	**2,6**	**0,14**	**1**	**265**	**241,7**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1280**	**50,02**	**50,36**	**193,7**	**1426,5**	**0,75**	**24,23**	**10,26**	**5,63**	**458,3**	**849,4**	**309**	**12,99**

День: суббота

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с96/257	Каша манная вязкая с маслом	250/10	9,7	14,8	44,4	349	0,1	1,77	0,1	0,95	175,7	170,5	28,7	0,7
с04/685	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**610**	**14,48**	**15,8**	**94,2**	**580,8**	**0,21**	**11,77**	**0,1**	**1,48**	**219,2**	**251,7**	**57**	**4,7**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2

с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**970**	**33,7**	**26,28**	**128,2**	**891,9**	**0,59**	**110,64**	**6,97**	**4,21**	**138,1**	**572,9**	**125,5**	**11,33**
	Итого 1-ая смена	**1580**	**48,18**	**42,08**	**222,4**	**1472,7**	**0,8**	**122,41**	**7,07**	**5,69**	**357,3**	**824,6**	**182,5**	**16,03**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3	11,7	11,8	222	0,25	7,2	6,9	1,2	22	267	21	5,2
с13/436	Соус молочный	50	1,3	3,2	3,9	50	0,02	0,24	0,02	0,06	45,1	35,4	5,6	0,07
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**970**	**33,7**	**26,28**	**128,2**	**891,9**	**0,59**	**110,64**	**6,97**	**4,21**	**138,1**	**572,9**	**125,5**	**11,33**
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого	**300**	**8,8**	**16,4**	**55,2**	**476**	**0,1**	**4**	**0,08**	**1**	**45,7**	**76,6**	**30**	**4,1**
	Итого 2-ая смена	**1270**	**42,5**	**42,68**	**183,4**	**1367,9**	**0,69**	**114,64**	**7,05**	**5,21**	**183,8**	**649,5**	**155,5**	**15,43**

Первая неделя	**Пищ.вещ. (г)**			**Эн.цен.**	**Витамины, (мг)**				**Минеральные вещества, (мг)**			
	Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Итого за день 1-ая смена	**49,4**	**51,4**	**203**	**1472**	**1**	**66**	**22**	**7**	**412**	**879**	**232**	**14**
Итого за день 2-ая смена	**42,7**	**44,8**	**179**	**1308**	**0,6**	**47,8**	**15,1**	**6,5**	**345,1**	**687,0**	**189,6**	**10,7**

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория 12 лет и старше

№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порц. (г)**	**Пищевые вещества, (г)**			**Энерг.цен. (ккал)**	**Витамины, (мг)**				**Минеральные вещества, (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	1-ая смена													
	Завтрак													
пт.	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,04	0	0,04	4	12,4	4,2	0,14
с96/284	Омлет натуральный с маслом	200/10	18,1	28,1	4,8	342	0,13	0,65	0,42	0,97	171,2	323,1	25,8	3,2
с2022	Чай с облепихой	200	0,1	0,6	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**590**	**23,48**	**29,74**	**56,1**	**582,8**	**0,26**	**13,49**	**0,42**	**1,54**	**221,9**	**416,7**	**59,3**	**7,44**
	Обед													

с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с13/131	Свекольник со сметаной	250/10	2,2	4,4	12	97	0,06	9,2	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
с96/403	Плов	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
с13/513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**900**	**28,8**	**24,18**	**127,3**	**848,9**	**0,32**	**36,7**	**0,09**	**2,35**	**102,2**	**412,1**	**130,6**	**7,73**
	Итого 1-ая смена	**1490**	**52,28**	**53,92**	**183,4**	**1431,7**	**0,58**	**50,19**	**0,51**	**3,89**	**324,1**	**828,8**	**189,9**	**15,17**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с13/131	Свекольник со сметаной	250/10	2,2	4,4	12	97	0,06	9,2	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
с96/403	Плов	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	227	53	2,8
с13/513	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98	0,01	2,1	0	0,1	11	8	7	0,7
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**900**	**28,8**	**24,18**	**127,3**	**848,9**	**0,32**	**36,7**	**0,09**	**2,35**	**102,2**	**412,1**	**130,6**	**7,73**
	Полдник													
пт.	Булочка с повидлом	100/1шт.	6,2	11,7	57	359	0,12	0,04	0,08	0,9	42	75,7	29,1	1,42
с96/644	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12**	**16,7**	**66,6**	**465**	**0,2**	**2,64**	**0,12**	**0,9**	**282**	**255,7**	**57,1**	**1,62**
	Итого 2-ая смена	**1200**	**40,8**	**40,88**	**193,9**	**1313,9**	**0,52**	**39,34**	**0,21**	**3,25**	**384,2**	**667,8**	**187,7**	**9,35**

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/3	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,6	10,3	107	0,02	0,1	0,03	0,4	135,8	101,5	7,8	0,4
с96/257	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	6,6	11,9	36,6	278	0,1	1,5	0,08	0,8	171,2	256,9	38,1	0,9
с04/686	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**600**	**16,78**	**17,3**	**94,6**	**608,8**	**0,26**	**42,4**	**0,11**	**1,73**	**372,7**	**446,6**	**77,2**	**3,3**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
с04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56

	Итого	**980**	**35,57**	**32,98**	**105,5**	**860,5**	**0,57**	**27,43**	**10,12**	**4,49**	**186,1**	**565,1**	**258,2**	**11,06**
	Итого 1-ая смена	**1580**	**52,35**	**50,28**	**200,1**	**1469,3**	**0,83**	**69,83**	**10,23**	**6,22**	**558,8**	**1011,7**	**335,4**	**14,36**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие прорционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с96/120	Щи из св. капусты с картоф. и смет.	250/10	1,8	6,4	6,2	90	0,05	12,2	10	2,4	41,7	49,2	21	0,7
с04/498	Котлета рублен. из птицы паровая	100	15	10,7	9,3	189	0,1	0,9	0,04	0,4	37,1	94,3	18,6	1,1
с96/553	Соус сметанный	50	0,77	5,3	1,7	57,6	0,01	0,03	0,03	0,1	21,2	24,7	2,4	0,05
с96/463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,5	304	0,25	0	0,05	0,74	17,1	243,2	162,4	5,4
с04/634	Компот из клубники	200	0,5	0,2	3,1	16	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**980**	**35,57**	**32,98**	**105,5**	**860,5**	**0,57**	**27,43**	**10,12**	**4,49**	**186,1**	**565,1**	**258,2**	**11,06**
	Полдник													
пт.	Плюшка с сахаром	100/1шт.	6,9	13	58,7	380	0,07	0	0,09	1,2	16	58,6	9,4	0,8
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,7**	**18**	**66,7**	**480**	**0,15**	**1,4**	**0,13**	**1,2**	**256**	**238,6**	**37,4**	**1**
	Итого 2-ая смена	**1280**	**48,27**	**50,98**	**172,2**	**1340,5**	**0,72**	**28,83**	**10,25**	**5,69**	**442,1**	**803,7**	**295,6**	**12,06**

День: среда

Iеделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Буутерброд с маслом	30/10	2,2	7,1	10	153	0,03	0	0,06	0,61	7,6	21,4	3,9	0,38
с96/257	Каша из хлоп. овсяных "Геркулес" вяз.	200/5	8,6	14,1	31,5	287	0,18	1,42	0,08	0,8	154,6	241,6	71	1,7
с24/879	Чай с брусникой	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	3	2	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,7	14,1	1,17
с13/112	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого	**605**	**15,58**	**22,2**	**91,5**	**672,8**	**0,32**	**14,22**	**0,14**	**1,94**	**208,9**	**344,2**	**104,2**	**6,18**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	250/10	2,1	6,5	11	111	0,05	10,3	10	2,45	43,5	59	27,2	1,2
с13/372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
с04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
с96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
с96/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**980**	**23,2**	**25,68**	**88,7**	**685,9**	**0,51**	**58,8**	**10,13**	**4,53**	**229,3**	**439,4**	**149,9**	**8,29**
	Итого 1-ая смена	**1585**	**38,78**	**47,88**	**180,2**	**1358,7**	**0,83**	**73,02**	**10,27**	**6,47**	**438,2**	**783,6**	**254,1**	**14,47**

	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/110	Борщ с капустой, картоф. и сметан.	250/10	2,1	6,5	11	111	0,05	10,3	10	2,45	43,5	59	27,2	1,2
с13/372	Голубцы ленивые	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
с04/601	Соус сметанный с томатом	50	0,8	1,7	3	30	0,02	0,7	0,06	0,15	45	37,1	7,7	0,22
с96/472	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	166	0,2	6,1	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
с96/585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	9,1	40	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**980**	**23,2**	**25,68**	**88,7**	**685,9**	**0,51**	**58,8**	**10,13**	**4,53**	**229,3**	**439,4**	**149,9**	**8,29**
	Полдник													
пт.	Булочка с посыпкой	100/1шт.	7	13,8	55,8	393	0,1	0	0,08	1,2	13,3	53,3	10	0,83
с13/518	Сок в ассортиментк	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0,8
	Итого	**300**	**8**	**14**	**56**	**485**	**0,12**	**4**	**0,08**	**1,2**	**27,3**	**53,3**	**10**	**1,63**
	Итого 2-ая смена	**1280**	**31,2**	**39,68**	**144,7**	**1170,9**	**0,63**	**62,8**	**10,21**	**5,73**	**256,6**	**492,7**	**159,9**	**9,92**

День: четверг

Iеделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/2	Бутерброд с повидлом и маслом	20/30/10	1,65	8,8	29,9	202	0,02	0,2	0,06	0,44	9	15,5	4,6	0,66
.с96/257	Каша пшенная вязкая с маслом	200/5	8,9	13,2	38	306	0,19	1,4	0,09	0,2	141,4	215	56,8	1,5
с04/685	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0	10	40	0	0	0	0	11	3	1	0,3
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**625**	**15,73**	**22,8**	**110,4**	**710,8**	**0,35**	**39,6**	**0,15**	**1,17**	**212,9**	**317,4**	**91,7**	**4,09**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
с13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	100/5	12,2	7,7	6,2	143	0,07	1	0,08	1	37,6	152,9	26	0,8
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
с 2022	Компот из облепихи	200	0,2	0,9	7,4	39	0,02	16	0	0,2	66,5	16	5,2	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**935**	**27,2**	**21,08**	**115,3**	**764,9**	**0,48**	**35,7**	**0,17**	**2,54**	**178,9**	**464,4**	**124,7**	**6,73**
	Итого 1-ая смена	**1560**	**42,93**	**43,88**	**225,7**	**1475,7**	**0,83**	**75,3**	**0,32**	**3,71**	**391,8**	**781,8**	**216,4**	**10,82**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6

с96/138	Суп картофел. с бобовыми (горох)	250	2,3	4,2	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,7	25,5	0,9
с13/170	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,1	0,1	7	33	0,02	0	0	0,17	3	9,8	2,1	0,17
с13/340	Котлета рыбная любит.с маслом	100/5	12,2	7,7	6,2	143	0,07	1	0,08	1	37,6	152,9	26	0,8
с04/512	Рис припущенный	180	4,2	7,2	38,9	238	0,03	0	0,05	0,3	5,8	82,3	26,1	0,6
с 2022	Компот из облепихи	200	0,2	0,9	7,4	39	0,02	16	0	0,2	66,5	16	5,2	1,1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**935**	**27,2**	**21,08**	**115,3**	**764,9**	**0,48**	**35,7**	**0,17**	**2,54**	**178,9**	**464,4**	**124,7**	**6,73**
	Полдник													
пт.	Булочка с помадкой	100/1шт.	6,5	7,8	55,9	320	0,07	0,2	52,6	1,52	39	73,1	11,3	0,75
с04/698	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,3**	**12,8**	**63,9**	**420**	**0,15**	**1,6**	**52,64**	**1,52**	**279**	**253,1**	**39,3**	**0,95**
	Итого 2-ая смена	**1235**	**39,5**	**33,88**	**179,2**	**1184,9**	**0,63**	**37,3**	**52,81**	**4,06**	**457,9**	**717,5**	**164**	**7,68**

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/97	Сыр п/твердый порц.	40	10,2	10,4	0	138	0,01	0,28	0,09	0,2	360	236	20	0,36
с96/257	Каша манная вязкая с маслом	250/10	9,7	14,8	44,4	349	0,1	1,77	0,1	0,95	175,7	170,5	28,7	0,7
с9642	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	84,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
	Итого	**560**	**27,78**	**29,1**	**168,4**	**755,8**	**0,23**	**3,35**	**0,21**	**1,48**	**676,2**	**583,4**	**94**	**3,39**
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/407	Рагу из птицы	245	19,3	20,2	22,3	347	0,17	14,6	0,03	4,34	35	194,6	54,6	2,52
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**885**	**29,95**	**24,26**	**91,3**	**707,9**	**0,46**	**51,7**	**0,03**	**7,09**	**107,6**	**386,8**	**137**	**7,93**
	Итого 1-ая смена	**1445**	**57,73**	**53,36**	**259,7**	**1463,7**	**0,69**	**55,05**	**0,24**	**8,57**	**783,8**	**970,2**	**231**	**11,32**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
с96/139	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,7	2,8	18,8	111	0,1	8,2	0	1,4	15,2	63,5	24	0,95
с13/407	Рагу из птицы	245	19,3	20,2	22,3	347	0,17	14,6	0,03	4,34	35	194,6	54,6	2,52
с24/923	Компот из яблок и брусники	200	0,45	0,18	8,2	36	0,01	3,9	0	0,1	19,4	7	12,6	1
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**885**	**29,95**	**24,26**	**91,3**	**707,9**	**0,46**	**51,7**	**0,03**	**7,09**	**107,6**	**386,8**	**137**	**7,93**

	Полдник													
пт.	Корж молочный	100/1шт.	6,8	12,2	65,5	398	0,08	0	0,1	1	25	61,7	10	0,83
с04/698	Снежок 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**12,6**	**17,2**	**73,5**	**498**	**0,16**	**1,4**	**0,14**	**1**	**265**	**241,7**	**38**	**1,03**
	Итого 2-ая смена	**1185**	**42,55**	**41,46**	**164,8**	**1205,9**	**0,62**	**53,1**	**0,17**	**8,09**	**372,6**	**628,5**	**175**	**8,96**

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрас тная категория 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен. (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1-ая смена													
	Завтрак													
с04/1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	7,1	10	153	0,03	0	0,06	0,61	7,6	21,4	3,9	0,38
с96/257	Каша кукурузная вязкая с маслом	200/5	6,3	7,6	37,9	246	0,08	1,33	0,05	0,33	130,6	136,5	26,4	1,23
с96/630	Чай со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	10,5	64	0,04	1,3	0,01	0	126,8	93	15	0,4
с13/108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	73,2	54,3	0,05	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
с13/112	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
	Итого	**605**	**15,18**	**17,1**	**153,9**	**625,8**	**0,29**	**40,63**	**0,12**	**1,47**	**316,5**	**334,8**	**74,6**	**3,64**
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с13/143	Суп из овощей с фасолью	250	3,7	4,4	15,3	115	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	100,2	33,5	1,45
с04/469	Фрикадельки в соусе	130	14,3	15,2	10,1	234	0,06	0,3	0,01	0,78	13	131,3	16,9	2,1
с04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**950**	**32,7**	**28,98**	**113,7**	**783,9**	**0,39**	**96,02**	**0,05**	**2,63**	**128,5**	**415**	**102,9**	**9,15**
	Итого 1-ая смена	**1555**	**47,88**	**46,08**	**267,6**	**1409,7**	**0,68**	**136,65**	**0,17**	**4,1**	**445**	**749,8**	**177,5**	**12,79**
	2-ая смена													
	Обед													
с13/106	Огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,02	10	0	0,1	23	42	14	0,6
с13/143	Суп из овощей с фасолью	250	3,7	4,4	15,3	115	0,11	15,7	0,04	0,25	49,7	100,2	33,5	1,45
с04/469	Фрикадельки в соусе	130	14,3	15,2	10,1	234	0,06	0,3	0,01	0,78	13	131,3	16,9	2,1
с04/512	Макаронные изделия отварные	180	6,8	8,1	34,8	174	0,07	0,02	0	0,95	6,8	42,8	9,7	0,94
2000/83	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	12,8	57	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
с13/108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05	0	0	0,55	10	32,5	7	1
с13/110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	14	63,2	18,8	1,56
	Итого	**950**	**32,7**	**28,98**	**113,7**	**783,9**	**0,39**	**96,02**	**0,05**	**2,63**	**128,5**	**415**	**102,9**	**9,15**
	Полдник													
пт.	Рулетик с маком	100/1шт.	7,8	16,2	55	384	0,08	0	0,08	1	31,7	76,6	30	1,3
с04/698	Бифидокефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого	**300**	**13,6**	**21,2**	**63**	**484**	**0,16**	**1,4**	**0,12**	**1**	**271,7**	**256,6**	**58**	**1,5**
	Итого 2-ая смена	**1250**	**46,3**	**50,18**	**176,7**	**1267,9**	**0,55**	**97,42**	**0,17**	**3,63**	**400,2**	**671,6**	**160,9**	**10,65**

Вторая неделя	Пищ.вещ. (г)			Эн.цен.	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за день 1-ая смена	49,4	51,4	203,4	1472	0,7	66,1	21,6	6,8	412,5	878,9	232,3	13,7
Итого за день 2-ая смена	41,4	42,8	171,9	1247,3	0,6	53,1	12,3	5,1	385,6	663,6	190,5	9,8

Список справочной литературы:

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания, издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

Сборник рецептур блюд, мучных изделий, рекомендованных для
применения в предприятиях общественного питания, Новосибирск 2000г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных школах, "Хлебпродинформ" Москва 2004г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, Пермь 2013г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания В.А. Тутельян Москва 2012г.

Сборник пецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2024г.