

«СОГЛАСОВАННО»

Председатель родительского комитета

Афанасьева Афанасьева С.П.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Фирсовская общеобразовательная школа»

Первомайского района

для 5 - 9 классов

2023-2024 учебный год

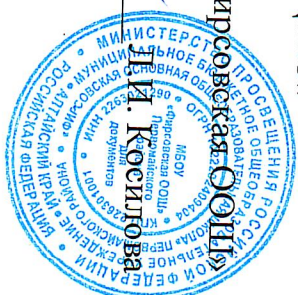
с. Фирсово, 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ «Фирсовская СОШ»

Косилова



1-ый день
Завтрак

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|-------|----------------------|----|---|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 200,00 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | |
| пром | Котлета | 100,00 | 9,00 | 9,00 | 1,40 | 127,00 | 0,05 | 0,85 | 47,00 | 55,80 | 139,40 | 26,40 | 0,96 | | | | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 40,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 540,00 | 17,87 | 18,35 | 71,18 | 520,18 | 0,12 | 2,88 | 68,00 | 68,25 | 214,94 | 63,52 | 3,37 | | | | | |

Обед

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----|---|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | Ca | Р | Мг | Fe | |
| 226 | Суп гороховый с пренками | 250,00 | 8,50 | 9,75 | 20,35 | 201,53 | 0,23 | 10,60 | 17,70 | 31,72 | 101,09 | 35,08 | 1,89 | | | | | |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 200,00 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | |
| пром | Котлета | 100,00 | 9,00 | 9,00 | 1,40 | 127,00 | 0,05 | 0,85 | 47,00 | 55,80 | 139,40 | 26,40 | 0,96 | | | | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | | | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 810,00 | 27,77 | 28,30 | 104,53 | 763,71 | 0,36 | 13,48 | 85,70 | 109,17 | 358,43 | 108,60 | 6,50 | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1350,00 | 45,64 | 46,64 | 175,71 | 1283,89 | 0,48 | 16,36 | 153,70 | 177,42 | 573,37 | 172,12 | 9,87 | | | | | |

2-ой день

Завтрак

| № рецепту-ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 4 | Каша молочная (Гречу,лесаовая) | 250,00 | 10,70 | 14,13 | 37,80 | 291,25 | 0,15 | 0,52 | 26,70 | 124,00 | 176,00 | 33,00 | 1,78 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 50,00 | 2,34 | 5,60 | 16,90 | 131,60 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 201,00 | 80,60 | 17,42 | 0,46 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | 560,00 | 16,63 | 20,25 | 93,90 | 578,35 | 0,21 | 0,55 | 26,77 | 348,20 | 325,00 | 66,02 | 4,32 | | |

Обед

| № рецепту-ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 170 | Борщ со сметаной и грибами | 250,00 | 6,88 | 8,5 | 18,65 | 172,75 | 0,06 | 22,28 | 26,80 | 35,87 | 48,87 | 20,68 | 0,843 | | |
| 591 | Гуляш из отварного мяса(филе курин) | 100,00 | 11,50 | 11,10 | 5,74 | 203,00 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,37 | 194,69 | 26,01 | 2,32 | | |
| 679 | Каша Ячневая с маслом | 180,00 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 0,04 | 1,35 | 0,02 | 2,63 | 41,57 | 14,57 | 0,43 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | 790,00 | 27,71 | 25,23 | 100,58 | 755,67 | 0,29 | 24,91 | 26,82 | 78,08 | 362,33 | 84,46 | 6,24 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1350,00 | 44,34 | 45,48 | 194,48 | 1334,02 | 0,51 | 25,46 | 53,59 | 426,28 | 687,33 | 150,48 | 10,56 | | |

3-ий день

Завтрак

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 679 | Каша рассыпчатая (печеная) | 180,00 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 32,00 | 110,00 | 30,00 | 0,00 | | |
| 437 | Гуляш из отварного мяса(говядина) | 100,00 | 7,54 | 13,87 | 6,24 | 156,90 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,37 | 194,69 | 26,01 | 2,32 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| | ИТОГО | 510,00 | 19,09 | 20,90 | 83,14 | 577,43 | 0,39 | 2,36 | 0,01 | 62,78 | 343,09 | 69,21 | 3,51 | | |

Обед

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------|--|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 197 | Щи из свежей капусты со сметаной и грибами | 250,00 | 6,30 | 7,50 | 13,70 | 153,32 | 0,32 | 27,70 | 0,52 | 0,11 | 0,26 | 0,99 | 3,55 | | |
| 679 | Каша рассыпчатая (печеная) | 180,00 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 32,00 | 110,00 | 30,00 | 0,00 | | |
| 437 | Гуляш из отварного мяса(говядина) | 100,00 | 7,54 | 13,87 | 6,24 | 156,90 | 0,05 | 0,42 | 0,05 | 7,82 | 179,00 | 37,80 | 1,93 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| | ИТОГО | 790,00 | 26,79 | 28,60 | 109,84 | 772,75 | 0,60 | 29,20 | 0,58 | 55,54 | 370,06 | 91,99 | 7,91 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1300,00 | 45,88 | 49,50 | 192,98 | 1350,18 | 1,00 | 31,56 | 0,59 | 118,32 | 713,15 | 161,20 | 11,42 | | |

4-ый день

Завтрак

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|-------|------|----------------------|---|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe | | |
| 304 | Плов из курицы | 210,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 | | | | | | |
| пром | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | | | |
| пром | Овощная нарезка | 60,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,020 | 6,00 | 6,00 | 14,00 | 25,00 | 8,40 | 0,30 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 500,00 | 23,90 | 17,60 | 71,49 | 540,50 | 0,10 | 8,09 | 54,00 | 73,50 | 253,90 | 61,50 | 3,11 | | | | | | |

Обед

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------------|--|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,00 | 3,00 | 3,90 | 23,12 | 151,50 | 0,43 | 34,40 | 488,00 | 69,00 | 273,00 | 104,00 | 4,32 | | | | |
| 304 | Плов из курицы | 260,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 | | | | |
| пром | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | | | |
| пром | Овощная нарезка | 60,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,020 | 6,00 | 6,00 | 14,00 | 25,00 | 8,40 | 0,30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 780,00 | 33,38 | 25,95 | 116,53 | 828,25 | 0,54 | 42,49 | 542,00 | 143,71 | 578,10 | 183,10 | 9,24 | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1280,00 | 57,28 | 43,55 | 188,02 | 1368,75 | 0,65 | 50,58 | 596,00 | 217,21 | 832,00 | 244,60 | 12,35 | | | | |

5-ый день

Завтрак

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 415 | Макароны отварные с сыром | 180,00 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | |
| 637 | Голень куриная | 110,00 | 10,88 | 8,90 | 0,00 | 154,89 | 0,03 | 0,00 | 15,00 | 29,25 | 107,25 | 15,00 | 1,35 | | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | | | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимон | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | | | | |
| пром | Фрукты свежие (яблоко) | 200,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,30 | | | | | |
| | ИТОГО | 720,00 | 23,36 | 20,01 | 83,46 | 618,37 | 0,13 | 12,03 | 36,00 | 65,69 | 184,99 | 53,52 | 3,49 | | | | | |

Обед

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|--------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 148 | Суп Полевой с пшеном | 250,00 | 4,92 | 8,9 | 19,9 | 171,78 | 0,12 | 6,4 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0,5 | | |
| 415 | Макароны отварные с сыром | 180,00 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 637 | Голень куриная | 110,00 | 10,88 | 8,90 | 0,00 | 154,89 | 0,03 | 0,00 | 15,00 | 29,25 | 107,25 | 15,00 | 1,35 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимон | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | |
| пром | Фрукты свежие (яблоко) | 200,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,30 | | |
| | ИТОГО | 1000,00 | 29,68 | 29,11 | 116,36 | 832,15 | 0,26 | 18,43 | 36,00 | 99,89 | 227,39 | 63,52 | 5,23 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1720,00 | 53,04 | 49,12 | 199,82 | 1450,52 | 0,40 | 30,46 | 72,00 | 165,58 | 412,38 | 117,04 | 8,72 | | |

6-ой день

Завтрак

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|-------|------|----------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 200,00 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | | | | |
| пром | Котлета | 100,00 | 9,00 | 9,00 | 1,40 | 127,00 | 0,05 | 0,85 | 47,00 | 55,80 | 139,40 | 26,40 | 0,96 | | | | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | | | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 530,00 | 17,87 | 18,35 | 71,18 | 520,18 | 0,12 | 2,88 | 68,00 | 68,25 | 214,94 | 63,52 | 3,37 | | | | | |

Обед

| № рецепту | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 226 | Суп Г.Ороховый с трюфлями | 250,00 | 8,50 | 9,75 | 20,35 | 201,53 | 0,23 | 10,60 | 17,70 | 31,72 | 101,09 | 35,08 | 1,89 | | |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 200,00 | 6,66 | 9,03 | 42,38 | 277,60 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| пром | Котлета | 100,00 | 9,00 | 9,00 | 1,40 | 127,00 | 0,05 | 0,85 | 47,00 | 55,80 | 139,40 | 26,40 | 0,96 | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 810,00 | 27,77 | 28,30 | 104,53 | 763,71 | 0,36 | 13,48 | 85,70 | 109,17 | 358,43 | 108,60 | 6,50 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1340,00 | 45,64 | 46,64 | 175,71 | 1283,89 | 0,48 | 16,36 | 153,70 | 177,42 | 573,37 | 172,12 | 9,87 | | |

7-ой день

Завтрак

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|---|------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 7385 | Каша молочная Дружба (пшенично-рисовая) | 250,00 | 8,20 | 8,60 | 42,70 | 284,30 | 0,15 | 0,52 | 26,70 | 124,00 | 176,00 | 33,00 | 1,78 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 60,00 | 7,80 | 8,90 | 18,50 | 164,90 | 0,05 | 0,03 | 0,12 | 207,30 | 67,80 | 10,20 | 1,05 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| | ИТОГО | 540,00 | 18,19 | 17,82 | 87,40 | 562,70 | 0,21 | 0,55 | 26,82 | 345,30 | 269,80 | 48,80 | 3,67 | | |

Обед

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--------------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 170 | Борщ со сметаной и грибами | 250,00 | 6,88 | 8,5 | 18,65 | 172,75 | 0,06 | 22,28 | 26,80 | 35,87 | 48,87 | 20,68 | 0,843 | | |
| 591 | Гуляш из отварного мяса(филе курицы) | 100,00 | 11,50 | 11,10 | 5,74 | 203,00 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,37 | 194,69 | 26,01 | 2,32 | | |
| 679 | Каша Ячневая с маслом | 180,00 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 0,04 | 1,35 | 0,02 | 2,63 | 41,57 | 14,57 | 0,43 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | 790,00 | 27,71 | 25,23 | 100,58 | 755,67 | 0,29 | 24,91 | 26,82 | 78,08 | 362,33 | 84,46 | 6,24 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1330,00 | 45,90 | 43,05 | 187,98 | 1318,37 | 0,51 | 25,46 | 53,64 | 423,38 | 632,13 | 133,26 | 9,91 | | |

8-ой день

Завтрак

| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 679 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 32,00 | 110,00 | 30,00 | 0,00 | | |
| 437 | Гуляш из отварного мяса(говядина) | 100,00 | 7,54 | 13,87 | 6,24 | 156,90 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,37 | 194,69 | 26,01 | 2,32 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| | ИТОГО | 510,00 | 19,09 | 20,90 | 83,14 | 577,43 | 0,39 | 2,36 | 0,01 | 62,78 | 343,09 | 69,21 | 3,51 | | |

Обед

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|--------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 170 | Свекольник со сметаной и грибами | 250,00 | 7,8 | 7,35 | 15,62 | 152,90 | 0,06 | 22,28 | 26,80 | 35,87 | 48,87 | 20,68 | 0,843 | | |
| 679 | Каша рассыпчатая (гречневая) | 180,00 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,20 | 0,00 | 0,01 | 32,00 | 110,00 | 30,00 | 0,00 | | |
| 437 | Гуляш из отварного мяса(говядина) | 100,00 | 7,54 | 13,87 | 6,24 | 156,90 | 0,05 | 0,42 | 0,05 | 7,82 | 179,00 | 37,80 | 1,93 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,50 | 0,00 | 19,80 | 81,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| | ИТОГО | 790,00 | 28,29 | 28,45 | 111,76 | 772,33 | 0,34 | 23,78 | 26,86 | 91,30 | 418,67 | 111,68 | 5,20 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1300,00 | 47,38 | 49,35 | 194,90 | 1349,76 | 0,74 | 26,14 | 26,87 | 154,08 | 761,76 | 180,89 | 8,71 | | |

9-ый день

Завтрак

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 304 | Плов из курицы | 230,00 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 | | |
| пром | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| пром | Овощная нарезка | 60,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,020 | 6,00 | 6,00 | 14,00 | 25,00 | 8,40 | 0,30 | | |
| | ИТОГО | 520,00 | 23,90 | 17,60 | 71,49 | 540,50 | 0,10 | 8,09 | 54,00 | 73,50 | 253,90 | 61,50 | 3,11 | | |

Обед

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--|------------------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200,00 | 3,00 | 3,90 | 23,12 | 151,50 | 0,43 | 34,40 | 488,00 | 69,00 | 273,00 | 104,00 | 4,32 | | |
| 304 | Плов из курицы | 260,00 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,06 | 1,01 | 48,00 | 45,10 | 199,30 | 47,50 | 2,19 | | |
| пром | Сок фруктовый | 200,00 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 6,40 | 3,60 | 0,00 | 0,18 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| пром | Овощная нарезка | 60,00 | 0,50 | 0,10 | 1,50 | 8,50 | 0,020 | 6,00 | 6,00 | 14,00 | 25,00 | 8,40 | 0,30 | | |
| | ИТОГО | 780,00 | 33,38 | 25,95 | 116,53 | 828,25 | 0,54 | 42,49 | 542,00 | 143,71 | 578,10 | 183,10 | 9,24 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1300,00 | 57,28 | 43,55 | 188,02 | 1368,75 | 0,65 | 50,58 | 596,00 | 217,21 | 832,00 | 244,60 | 12,35 | | |

10-ый день

Завтрак

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 415 | Макаронны отварные с сыром | 180,00 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 637 | Голень куриная | 110,00 | 10,88 | 8,90 | 0,00 | 154,89 | 0,03 | 0,00 | 15,00 | 29,25 | 107,25 | 15,00 | 1,35 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | |
| пром | Фрукты свежие (яблоко) | 200,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,30 | | |
| | ИТОГО | 720,00 | 23,36 | 20,01 | 83,46 | 618,37 | 0,13 | 12,03 | 36,00 | 65,69 | 184,99 | 53,52 | 3,49 | | |

Обед

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции 12-16 лет | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------|--------------------------------|------------------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 148 | Суп Полковой с пшеном | 250,00 | 4,92 | 8,9 | 19,9 | 171,78 | 0,12 | 6,4 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0,5 | | |
| 415 | Макаронны отварные с сыром | 180,00 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 0,06 | 0,00 | 21,00 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 | | |
| 637 | Голень куриная | 110,00 | 10,88 | 8,90 | 0,00 | 154,89 | 0,03 | 0,00 | 15,00 | 29,25 | 107,25 | 15,00 | 1,35 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| 861 | Чай с сахаром и лимоном | 200,00 | 0,11 | 0,02 | 13,30 | 52,58 | 0,00 | 2,03 | 0,00 | 7,58 | 3,57 | 2,80 | 0,29 | | |
| пром | Фрукты свежие (яблоко) | 200,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 0,30 | | |
| | ИТОГО | 1000,00 | 29,68 | 29,11 | 116,36 | 832,15 | 0,26 | 18,43 | 36,00 | 99,89 | 227,39 | 63,52 | 5,23 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1720,00 | 53,04 | 49,12 | 199,82 | 1450,52 | 0,40 | 30,46 | 72,00 | 165,58 | 412,38 | 117,04 | 8,72 | | |

11-ый день

Завтрак

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|-------|------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 182 | Каша молочная (рисовая) | 250,00 | 7,70 | 10,00 | 68,90 | 308,60 | 0,02 | 0,000 | 20,00 | 40,00 | 0,00 | 60,00 | 1,70 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 3 | Бутерброд с джемом | 60,00 | 5,31 | 5,24 | 20,34 | 94,30 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 201,00 | 80,60 | 17,42 | 0,46 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 8,00 | 26,00 | 5,60 | 0,44 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | 570,00 | 16,60 | 15,76 | 128,44 | 558,40 | 0,08 | 0,03 | 20,07 | 264,20 | 149,00 | 93,02 | 4,24 | | |

Обед

| № рецепту ры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Са | Р | Мg | Fe | | |
| 170 | Борщ со сметаной и грибами | 250,00 | 6,88 | 8,5 | 18,65 | 172,75 | 0,06 | 22,28 | 26,80 | 35,87 | 48,87 | 20,68 | 0,843 | | |
| 591 | Гуляш из отварного мяса(филе курицы) | 100,00 | 11,50 | 11,10 | 5,74 | 203,00 | 0,17 | 1,28 | 0,00 | 24,37 | 194,69 | 26,01 | 2,32 | | |
| 679 | Каша Ячневая с маслом | 180,00 | 5,74 | 5,11 | 36,99 | 224,42 | 0,04 | 1,35 | 0,02 | 2,63 | 41,57 | 14,57 | 0,43 | | |
| 943 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,09 | 0,02 | 12,10 | 50,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | | |
| 5033 | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,10 | 0,30 | 14,10 | 63,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 34,80 | 13,20 | 1,01 | | |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30,00 | 1,40 | 0,20 | 13,00 | 42,00 | 0,012 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 | | |
| | ИТОГО | 790,00 | 27,71 | 25,23 | 100,58 | 755,67 | 0,29 | 24,91 | 26,82 | 78,08 | 362,33 | 84,46 | 6,24 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1360,00 | 44,31 | 40,99 | 229,02 | 1314,07 | 0,38 | 24,94 | 46,89 | 342,28 | 511,33 | 177,48 | 10,48 | | |