

Утверждено:

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Алтайская средняя общеобразовательная школа №5



**Двухнедельное цикличное меню
рационов горячего двухразового питания
обучающихся 5-11 классов (завтрак, обед)
для учащихся МБОУ АСОШ №5
2021-2022 у.год
(с изменениями)**

Составлено:
Повар МБОУ АСОШ №5,
Балахнина Н.П.

Неделя: первая
День: понедельник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Каша пшенная	4	200	5,63	8,80	72,40	314,28	192,20	23,06	117,00	1,18	0,17	0,00	0,17	0,00	0,32	0,54
Печенье	санпин	20	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный с сыром (порциями) и масло сливочное(порциями)	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	42	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0,00	0,01	0,00	0,00	11,00
	41	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	59,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			14,75	20,72	105,76	523,60	216,90	56,05	247,80	2,46	118,00	0,00	0,32	0,00	0,32	0,11
Обед 5-11 класс																
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97
Рассольник Петербургский(перлов)	197	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,54
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			36,25	30,98	94,93	810,91	119,97	144,34	500,83	8,86	20,03	0,00	0,39	0,00	0,00	30,11

Неделя: первая
День: вторник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Салат из свежих помидор,огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,06
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Каша рассыпчатая (рисовая)	679	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,40	0,80	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00
Итого:			32,27	21,54	85,47	690,54	59,51	25,38	352,95	5,73	20,03	0,00	0,21	0,00	0,00	1,60
Обед 5-11 класс																
Винегрет овощной	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,15
Борщ с капустой картофелем	95	250	2,03	4,52	0,05	89,25	35,37	29,23	65,00	1,37	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	8,82
Биточки из говядины	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Горошница	211	150	69,45	5,25	28,20	255,00	96,93	0,13	0,10	1,50	0,30	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			87,99	25,21	76,02	739,97	193,37	77,05	246,03	5,61	23,31	0,00	0,43	0,00	0,00	16,69

Неделя: первая
День: среда

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Салат из моркови	7	80	0,88	4,64	7,28	105,60	19,20	26,40	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,56
Борщ с капустой картофелем	95	250	2,03	4,52	0,05	89,25	35,37	29,23	65,00	1,37	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	8,82
Печенье	санпин	20	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Кисель из концентрата плодово или ягодного	484	200	0,00	0,00	7,50	30,00	1,70	0,00	2,90	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			9,69	15,28	74,23	545,55	56,27	55,63	67,90	1,86	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	11,38
Обед 5-11 класс																
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	8,25
Плов из отварной птицы	406	180	15,30	12,91	41,06	336,80	25,71	26,57	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,11
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			21,33	19,65	87,28	606,39	76,50	70,31	98,93	3,82	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	15,06

Неделя: первая
День: четверг

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C		
Затрак 5-11 класс																		
Салат из свежих огурцов	15	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	486	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	3,35	0,00	0,00
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			20,48	17,51	56,55	463,58	114,69	105,25	374,08	3,33	30,61	0,00	0,28	0,00	0,00	30,85	0,00	0,00
Обед 5-11 класс																		
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой(пшено)	138	250	1,48	4,92	6,09	74,56	35,88	14,18	33,63	0,58	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00	9,88	0,85	3,27
Шницель	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			26,97	26,43	96,99	741,47	125,40	138,32	452,61	7,86	23,03	0,00	0,37	0,03	0,00	32,57	0,85	3,27

Неделя: первая
День: пятница

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97
Гуляш(говядина)	591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	1,28
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			29,67	26,61	65,74	530,38	62,09	63,45	261,82	4,79	25,20	0,00	0,25	0,00	0,00	22,25
Обед 5-11 класс																
Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,70
Щи из свежей капусты с картофелем	103	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	18,46
Жаркое по-домашнему(гов)	436	150	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	15,00	0,00	0,13	0,00	0,00	5,61
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,01	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
Итого:			22,16	13,46	62,09	461,22	103,96	90,25	302,04	4,81	15,00	0,00	0,21	0,00	0,00	29,97

Неделя:первая
День: суббота

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Каша рисовая	4	200	7,70	10,00	68,90	308,60	195,00	43,06	96,00	0,62	0,05	0,00	0,08	0,00	0,83	0,86
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	санпин	20	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,70
Итого:			17,78	19,02	142,10	723,30	306,30	65,36	187,10	1,27	19,05	0,00	0,11	0,00	0,83	1,56
Обед 5-11 класс																
Салат из свежих помидор,огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,06
Суп картофельный с бобовыми (горох)	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	5,81
Шницель	608	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12
Капуста тушенная	336	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	37,80	0,00	0,28	0,00	0,00	37,80
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			24,33	26,23	96,61	727,00	115,74	127,75	392,26	6,57	60,80	0,00	0,62	0,00	0,00	53,79

Неделя: вторая
День: понедельник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Каша " Дружба"	260	200	8,91	9,30	35,06	228,20	126,60	30,60	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,32
Вафля	607	40	2,80	3,00	77,30	350,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко	338	180	0,60	0,60	14,70	70,30	24,00	13,50	0,00	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,01	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
Итого:			14,65	13,15	161,92	803,00	170,70	58,50	19,20	4,55	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	16,52
Обед 5-11 класс																
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97
Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	15,00	0,00	0,10	0,00	0,00	9,11
Гуляшь(говядина)	591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	1,28
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			38,28	35,01	80,08	697,63	107,39	110,80	438,35	6,05	40,20	0,00	0,35	0,00	0,00	31,36

Неделя: вторая
День: вторник

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Салат из свежих огурцов	15	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,70
Котлеты из говядины	339	80	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,12
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Каша рассыпчатая (гречневая)	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,20	4,73	0,02	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	504	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
Итого:			25,00	22,10	93,04	678,75	70,73	120,02	420,46	6,48	23,03	0,00	0,34	0,00	0,00	10,22
Обед 5-11 класс																
Салат из свежих помидор и огурцов	15	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,06
Свекольник со сметаной	34	250	1,92	6,33	10,05	104,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,35
Печенка по - строгановски со сметанным соусом	690	50/50	17,43	11,64	7,10	162,31	20,40	16,25	241,17	5,10	5,84	0,00	6,36	0,00	0,00	25,61
Каша рассыпчатая (рисовая)	679	180	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,40	2,92	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			30,34	27,17	85,77	675,90	38,17	30,25	464,04	9,28	5,86	0,00	6,52	0,00	0,00	48,02

Неделя: вторая
День: среда

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)							
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C	Цинк	Йод
Затрак 5-11 класс																		
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97	0,00	0,00
Плов из говядины	304	180	19,90	20,52	31,60	390,68	18,90	52,30	266,80	3,53	0,00	0,00	0,10	0,14	0,30	1,70	3,50	0,01
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			23,23	23,82	60,85	550,72	50,80	64,40	289,33	4,67	0,00	0,00	0,11	0,14	0,30	22,67	3,50	0,01
Обед 5-11 класс																		
Салат из свежих огурцов	15	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,70	0,00	0,00
Пци из свежей капусты с картофелем	103	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	18,46	0,00	0,00
Рагу из птицы	376	200	17,00	21,00	14,00	313,00	31,00	43,00	153,00	2,30	61,00	0,00	0,14	0,00	0,00	8,70	0,00	0,00
Чай с лимоном	504	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			21,59	29,78	53,88	569,63	87,44	73,23	224,64	3,44	61,00	0,00	0,22	0,00	0,00	35,66	0,00	0,00

Неделя: вторая
День: четверг

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещетва(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Соус красный основной	833	80	0,77	2,24	6,09	47,34	7,05	5,34	13,15	0,21	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	1,60
Горошница	211	150	69,45	5,25	28,20	255,00	96,93	0,13	0,10	1,50	0,30	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00
Какао с молоком	462	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	91,10	0,65	19,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,70
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			94,62	23,99	48,09	602,59	254,28	47,77	247,35	4,16	39,31	0,00	0,31	0,00	0,00	2,30

Обед 5-11 класс																
Салат из моркови	7	80	0,88	4,64	7,28	105,60	19,20	26,40	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,56
Борщ с капустой картофелем	95	250	2,03	4,52	0,05	89,25	35,37	29,23	65,00	1,37	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	8,82
Тефтели мясные со сметанным соусом с луком	286	80/50	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	51,00	0,00	0,07	0,00	0,00	1,13
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			23,79	27,74	78,02	728,49	123,30	113,57	258,70	5,27	76,20	0,00	0,21	0,00	0,00	12,51

Неделя: вторая
День: пятница

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Каша рисовая	4	200	7,70	10,00	68,90	308,60	195,00	43,06	96,00	0,62	0,05	0,00	0,08	0,00	0,83	0,86
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Печенье	санпин	20	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			14,68	16,13	137,60	667,30	200,10	47,26	103,70	1,44	0,05	0,00	0,08	0,00	0,83	0,86
Обед 5-11 класс																
Салат из белокочанной капусты	1	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	20,97
Суп картофельный с бобовыми (горох)	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	5,81
Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	486	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,01	0,00	0,10	0,00	0,00	3,35
Пюре картофельное	377	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	30,60	0,00	0,16	0,00	0,00	21,80
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	504	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80
Итого:			26,26	22,18	82,54	632,49	161,36	136,27	444,38	4,52	30,61	0,00	0,50	0,00	0,00	54,73

Неделя: вторая
День: суббота

Наименование продуктов	№ рец.	Масса порций	Пищевые вещества(г)			ЭЦ(ккал)	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)					
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	B	B1	B2	E	C
Затрак 5-11 класс																
Каша геркулесовая	4	200	8,16	9,84	47,80	264,00	142,30	14,60	101,30	1,66	0,12	0,00	0,20	0,00	0,03	0,50
Сыр (порциями)	42	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	75,00	0,15	39,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11
Печенье	санпин	20	4,50	5,88	44,64	250,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	495	200	0,06	0,01	20,10	84,00	20,10	14,40	19,20	0,69	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,20
Итого:			18,48	20,40	127,30	723,30	294,40	34,25	195,50	2,50	39,12	0,00	0,22	0,00	0,03	0,81
Обед 5-11 класс																
Салат из свежих помидоров с луком	17	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,25
Суп картофельный с крупой (рис)	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25,00	62,55	0,89	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	8,25
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	20,00	143,00	1,80	20,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
Макаронные изделия отварные	256	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	25,20	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	122	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с сахаром	457	200	0,20	0,01	9,30	38,00	5,10	4,20	7,70	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого:			32,86	25,72	73,20	655,10	83,53	85,21	277,58	5,34	45,20	0,00	0,25	0,00	0,00	20,50