

Утверждаю:

Директор

ООО «ЖИЗНЬ И СЫТ»

И.О. Соскова /

« 06 »

2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

С. В. Кашаев

« 06 »

2025 год.



Родительский комитет

« 06 »

сентября

2025 год.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: многодетные 5-11 класс

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)											Сезон: Весенне-летний Категории: Многолетние 5-11 класс
			Б	Ж	У	Ценность		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																														
2	Бутерброд с повидлом																													
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5														
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46											
377	Чай с лимоном	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26											
ПР	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36											
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
Обед		574	22,16	23,95	83,94	716,57	0,36	0,25	2,93	34,45	0,54	283,03	78,61	277,58	123,34	6,22	109,54	8,76	100,43											
ПР	Икра кабачковая																													
88	Щи из св. капусты с картофелем	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00											
291	Сметаной, зеленью.	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67														
349	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	26,16	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76											
ПР	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
Итого за Обед		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
Итого за день		876	28,16	32,3	119,78	929,88	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,48	164,58	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91											
		1450	50,32	56,25	203,72	1646,45	0,58	0,71	33,75	341,68	0,9	854,52	243,13	578,71	215,68	10,63	219,7	26,49	254,34											

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний	
1	2		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	Категория: многолетние 5-11 класс								
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
209	Яйцо вареное																											
181	Каша молочная	60	3,88	6,9	0,42	88,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	68,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04									
382	Какао с молоком	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18									
ПР	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22									
Итого за Завтрак		40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8									
Обед		555	18,39	23	79,75	618,42	0,16	0,62	1,04	133,57	2,83	434,15	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24									
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78									
16/АК	Суп-харчо с филе и зеленью	152/50/1	3,56	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01									
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,98	54,73	4,74	92,24									
202/305	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,33	4,74									
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82									
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,4	0,33	0,96	1,8	7,35									
Итого за день		906	28,33	27,43	110,92	808,84	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01									
		1461	46,72	50,43	190,67	1427,26	0,48	1,08	9,29	377,39	3,26	1013,13	7,04	614,85	123,35	8,35	258,08	38,38	240,25									

п.п.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний	Категория: Многолетние 5-11 класс															
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																								
																					Завтрак																						
47/АК	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05																											
278	Тертыели из птицы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94																								
376	Масло сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12																								
Пр	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00																								
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																								
10	Обед	610	17,6	15,31	80,73	586,59	0,12	0,17	2,63	15,83	0,18	242,74	59,54	246,77	60,38	2,78	91,6	26,1	56,41																								
Салат из зеленого горошка консервирован		100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73																								
355	Солынка по домашнему с филе кур	100	4,71	6,9	7,9	108,23	0,05	0,03	6,16	1,79	0,00	246,78	18,03	65,09	23,43	0,9	2,66	2,2	26,27																								
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22																								
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																								
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87																								
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																								
Пр	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																								
Итого за Обед		911	25,65	26,79	100,75	754,82	0,43	0,57	26,47	124,02	1,9	238,41	150,71	403,75	110,31	6,18	101,92	22,09	261,73																								
Итого за день		1521	43,25	42,1	181,48	1341,41	0,55	0,74	29,1	139,86	2,08	481,12	210,25	650,52	170,69	8,96	193,52	48,19	318,14																								

п.п.	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний	Категория: Молочные продукты 5-11 класс
			Б	Ж	У	Ф	К	С		А	D	E	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F												
									4											5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
ПР	Икра кабачковая																														
268	Котлеты по-хлыновски из птицы с соусом	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00												
202/305	Макаронные изделия отварные	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46												
883/Акт	Кисель	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46												
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8												
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
Обед		610	18,7	22,17	98,58	662,85	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07												
21	Салат из соевых орехов с луком печатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	76,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46												
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18												
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29												
Акт	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35											
Итого за Обед		861	25,44	22,81	84,51	636,22	0,33	0,54	21,24	640,5	0,33	1205,41	103,57	302,44	90,88	4,71	118,71	18,9	219,63												
Итого за день		1471	44,14	44,98	183,09	1299,07	0,66	0,72	37,81	772,54	8,92	1604,61	196,28	480,85	125,35	8,03	197,1	21,85	261,7												

п.п.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: Многолетние 5-11 класс																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
			Б	Ж	У	7	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
							В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
1	Завтрак	338	Рис	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	15,71	27,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	11,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6	Итого за Завтрак	540	16,37	15,87	99,69	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,98	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87	1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	Итого за Обед	896	36,81	30,22	130,87	914,03	0,74	0,61	12,87	483,24	0,35	1443,02	238,92	473,08	169,05	9,34	175,67	27,41	168,98																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Итого за день		1436	53,18	46,09	230,56	1496,65	0,96	1,07	17,84	521,45	0,76	1056,24	533,8	826,23	248,25	13,73	232,87	34,09	239,25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</

Сезон: Весенне-летний

Категория: Многолетние 5-11 класс

		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)																Сезон: Весенне-летний Категория: многолетние 5-11 класс Минеральные вещества (мг)									
					Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
Завтрак																																	
ПР	Печенье																																
295/Ак	Котлеты из штыли с соусом	60	4,23	6,61	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00													
202/308	Макаронные изделия отварные	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	3,82	36,87	4,64	82,46	0,00													
3/77	Чай с лимоном	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,89	0,98	54,72	0,04	14,46	0,00													
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	0,00													
	Обед	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	41,2	0,33	0,96	1,8	7,35														
47/Ак	Салат из кашеной капусты	574	23,06	22,17	85,7	640,14	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	4,5	4,28	92,55	6,49	105,65														
113	Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05																		
268	Котлеты по-хлыновски с соусом	100/250/1	5,91	7,46	14,76	139,86	0,05	0,00	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64																		
303/Ак	Каша гречневая с Маслои сл	100	5,55	11,19	8,58	157,09	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46														
342	Компот из свежих яблок	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26														
ПР	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	2,1	2,82														
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35														
Итого за Обед		901	26,71	29,94	119,67	842,89	0,52	0,5	4,83	96,94	0,45	377,45	78,9	327,33	117,01	6,92	96,00	9,27	4,35														
Итого за день		1475	49,77	52,11	205,37	1483,03	0,75	0,68	7,06	133,39	0,98	574,03	153,09	524,23	158,51	11,2	188,63	20,68	144,87														

рециркуляционные питии, наименование блока		Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)																Минеральные вещества (мг)															
Завтрак	2		Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																					
1	Бутерброд с сыром	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																						
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																						
173	Каши вязкая молочная пшенная	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8																						
379	Кофейный напиток с молоком	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,05	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,6																						
Итого за Завтрак		200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,73	30,67	1,11	7,82	1,76	17,6																						
Обед		35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58																						
21	Салат из соевых орнуков с луком репнатым	550	20,77	21,3	93,45	643,76	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02																						
88	Ши из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46																						
229	Рыба, тушенная с овощами	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67																									
312	Пюре картофельное с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55																						
АКТ	Компот из свежихзамороженных ягод	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94																						
Пр	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00																						
Пр	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8																						
Итого за Обед		40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8																						
Итого за День		916	23,67	26,61	99,06	686,24	0,35	0,63	40,57	390,75	10,62	116,54	170,87	378,5	118,54	4,89	179,95	24,29	450,55																						
		1466	44,44	47,91	192,51	1330	0,74	1,18	41,67	462,84	11,12	594,75	589,27	802,65	214,28	8,22	235,37	36,09	516,57																						

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
Б	Ж		У	4	5	6		7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
338	Рыболо																										
291	Пюре из птицы																										
376	Чай с сахаром																										
Пр	Хлеб пшеничный																										
Итого за Завтрак																											
Обед																											
10	Салат из зеленого горошка консервирован.																										
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью																										
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.																										
202/308	Макаронные изделия отварные																										
348	Компот из кураги																										
Пр	Хлеб пшеничный																										
Пр	Хлеб ржаной пшеничный																										
Итого за Обед																											
Итого за День																											

Сезон: Весенне-летний		Категория: Многолетние 5-11 класс																	
Минеральные вещества (мг)		Витаминные (мг)																	
Энергетическая ценность (ккал)		Вещества (г)																	
Завтрак		Ланч		Обед		Полдник		Ужин		Всего		Белки		Жиры		Углеводы		Витамины	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак	2	Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F		
75	Икра морская	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
289	Рыбу овощное из щуки	100	1,68	7,6	22,11	252,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
383/Акт	Кисель	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,28
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
67	Винегрет овощной	40	3,24	0,4	19,52	118,48	0,04	0,12	0,00	0,12	3,72	16	26	5,6	0,4	0,00	0,00	4,8	
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	590	21,21	21,13	104,79	769,06	0,23	0,3	30,65	343,64	8,52	780	107,87	121,41	69,75	2,96	82,04	10,02	219,5
272/330	Биточки из птицы замоченные в сметанном соусе с рисом	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
389	Сок фруктовый в ассортименте	250	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
Итого за Обед	Хлеб пшеничный	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	871	30,99	46,67	125,71	1031,14	0,48	0,58	16,92	483,39	0,44	786,32	107,08	278,52	79,61	5,29	109,56	16,98	73,21
Итого за Обед	Хлеб ржаной пшеничный	1461	52,2	67,8	230,5	1800,2	0,71	0,88	47,57	826,91	8,96	566,32	114,87	499,93	149,36	8,25	191,6	27	292,71

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Сезон: Весенне-летний Категория: многолетние 5-11 класс
1	2		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F								
Завтрак	62	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
297/75 Фрикадельки из птицы с томатным соусом			100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
202/305 Макароны из изделия отварные			100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59										
376 Чай с сахаром			180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
Итого за Завтрак			200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,38	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
Обед			40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
47/Акт Салат из кашеной капусты			620	19,78	16,8	82,62	620,1	0,22	0,18	5,39	171,44	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94							
102 Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью			100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05										
259 Жаркое из птицы.			250/1	5,09	5,59	17,9	136,58	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79		91,88	2,5							
349 Компот из смеси сухофруктов			250	14,74	18,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91							
ПР Хлеб пшеничный			200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	12,5	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
Итого за Обед			30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,86	1,8	7,35							
Итого за день			861	25,41	28,21	105,46	769,18	0,44	0,56	23,33	243,72	0,33	373,94	152,73	348,67	102,71	5,7	168,97	21,16	219,47							
			1481	45,01	45,01	188,08	1389,28	0,66	0,74	28,72	1415,2	0,52	604,02	331,32	551,46	157,32	8,88	227,85	23,66	275,41							