



Утверждаю
Директор школы

Шаляпина Г.В.

« 01 » _____ « 03 » _____ 2023 год

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ двухразового питания обучающихся

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Красноуральская средняя общеобразовательная школа»

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

При составлении десятидневного меню двухразового питания обучающихся в возрасте от 12 лет и старше использованы следующие источники:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. Методические рекомендации МР.2.4. 0179-20. 2.4. Гигиена детей и подростков.М.-2020г./Утверждены руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главный государственный санитарный врач Российской Федерации А.Ю.Попова,18 мая 2020г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных ОУ, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральский региональный центр питания, 2008.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015. – 44с.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Новосибирск -2021.- 289с.
6. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Неделя -1; День -1 Понедельник Период: **осенне-зимний**;

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250/5	7,86	11,06	31,7	257,6		1,61		184,8		61,84	1,61	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		570	21,87	24,27	93,53	700,89	0,1	3,88	0,02	520,49	153,96	266,44	23,49	
Обед															
1	Салат из свежих овощей с растительным маслом	22	100	1,45	7,09	3,41	83,2		18,52		35,27		16,53	0,73	
2	Суп из овощей	44	250	1,93	5,86	12,59	115,24		0,81		7,79		60,28	22,63	
3	Гуляш из мяса кур с макаронными изделиями	487	100	17,14	15,71	7,14	252,85		6,42		24,28	25,71	24,28	1,42	
		227	180	6,62	6,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	35,4	35,76	141,78	1044,38	0,06	39,61	0	113,96	129,39	194,81	52,43	
	Итого день:		1500	57,27	60,03	235,31	1745,27	0,16	43,49	0,02	634,45	283,35	461,25	75,92	

Неделя -1; День -2; Вторник Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша манная молочная жидкая	107	250/5	7,7	10,0	38,63	317,48		0,54		167,52		153,19	25,41	
2	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		565	23,02	27,92	96,37	768,34	0,08	8,7	0,02	418,52	431,08	406,45	73,95	
Обед															
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	0,97	5,1	4,51	65,55		1,21		21,4		27,86	9,15	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	62	250	3,23	9,78	11,40	142,94		0,88		55,04		51,57	23,85	
3	Плов из отварной говядины (с курицей)	54-11м-2020	280	21,39	21,61	53,98	496,16	0,08	1,0	380,0	26,8	269	61,6	313	
		54-12м-2020	280	38	11,31	16,48	440,60	0,12	3,36	205,8	25,76	327	151,2	2,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
6	Фрукт свежий	338	150	0,6	0,46	14,7	68,26		7,5		17,5		18	3,46	
	Итого обед:		1080	33,65	37,69	159,7	1110,3	0,17	11,81	380,18	191,24	398,73	218,46	353,28	
			1080	50,26	27,39	122,2	1054,74	0,21	14,17	205,98	190,2	456,73	308,06	43,08	
	Итого день:		1645	56,67	65,61	256,07	1878,64	0,25	20,51	380,2	609,76	829,81	624,91	427,23	
			1645	73,28	55,31	218,61	1823,08	0,29	22,87	206	608,72	887,81	714,51	117,03	

Неделя -1; День -3; Среда Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Суп молочный с макарон. изделиями	53	250	7,2	4,9	40,17	242,13	0,15	1,41	0,565	268,08	224,96	41,65	0,84	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	Итого завтрак:		555	24,78	17,91	138,87	805,28	0,35	1,5	0,745	494,66	491,76	102,16	4,78	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	75,13	0,03	11,73	0,21	57,07	135,8	17,9	0,74	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рыба, запеченная в сметанном соусе с рисовым гарниром	54-9р-2020	100	18,9	25,1	5,37	322,8	0,11	0,31	96,25	52,5	30	2,5	0,12	
		54-6г-2020	180	4,32	6,48	43,74	250,47	0,04		31,95	7,2	86,4	27,9	0,63	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
7	Фрукт свежий	338	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15		24		13,5	3,3	
	Итого обед:		1080	40,12	52,72	131,28	1190,7	0,26	39,04	326,81	222,37	435,3	118,3	12,29	
	Итого день:		1635	64,9	70,63	270,15	1995,98	0,61	40,54	327,555	717,03	927,06	220,46	17,07	

Неделя -1; День -4; Четверг Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная	115	250/5	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15		195,3		350		
2	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак:		550	20,2	18,33	82,98	675,08	0,05	6,12	0	418	42,6	532,8	23,63	
Обед															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	4	100	0,83	5,02	5,29	69,72		0,42		43		31,6	17,16	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
3	Биточек из говядины с картофельным пюре	54-6м-2020	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	1882,2	26,6	25,27	
		54-11г-2020	180	3,69	7,29	24,76	174,96	0,14	12,24	38,52	56,8	100,8	34,2	1,26	
4	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,3	0,17	8,48	61,2	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
	Хлеб пшеничный		40	2,3	0,2	15,1	94,6	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого обед:		900	29,45	46,94	108,6	882,47	0,83	13,56	69,27	364,61	2032,8	291,45	79,4	
	Итого день:		1450	49,65	65,27	191,58	1557,55	0,88	19,68	69,27	782,61	2075,4	824,25	103,03	

Неделя -1; День -5; Пятница Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	109	250/5	7,86	11,06	31,7	257,6		1,61		184,8		61,84	1,61	
2	Кофейный напиток с молоком	286	200	2,79	3,19	19,71	138,69	0,04	1,3	0,02	123,39	93,96	18,00	0,25	
3	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
5	Вафля	152	25	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Всего завтрак:		550	16,36	15,57	102,83	637,09	0,13	2,91	0,09	331,64	181,86	105,87	4,48	
	Обед														
1	Салат из свежих помидор	15	100	0,99	10,8	4,7	116,19	0,06	27,54		143,5	133,8	133,7	1,68	
2	Суп картофельный с бобовыми	45	250	2,34	3,89	13,61	98,79		0,8		18,43		59,12	22,52	
3	Жаркое по-домашнему	54-9м- 2020	280	28,11	27,1	24,08	452,14	0,19	13,3	49,28	35,8	322,56	62,72	4,8	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
6	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	
	Итого обед:		900	37,01	42,32	103,1	936,71	0,33	42,86	49,46	261,83	560,59	306,47	32,02	
	Итого день:		1450	53,37	57,89	205,93	1573,8	0,46	45,77	49,55	593,47	742,45	412,34	36,5	

Неделя -2; День -1(6); Понедельник Период: **осенне-зимний**;

Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша «Дружба»	54-16к-2020	250	6,2	8,57	29,7	231,25	0,08	0,65	41,32	142	152,9	33,56	0,62	
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		30	1,95	0,26	12,72	61,2	0,05	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		550	12,35	24,13	82,79	604,05	0,13	1,56	41,35	166,19	211,4	90,66	12,72	
Обед															
1	Салат витаминный	2	100	1,16		10,34	144,8		0,9		30,16		29,6	18,44	
2	Рассольник ленинградский	42	250	5,03	11,33	32,38	149,60		118		30,10		85,80	33,40	
3	Курица отварная с макаронными изделиями	54-21м-2020	100	32,16	2,5	1,13	154,75	0,08	3,62	30	21,25	220	11,25	1,9	
		227	180	6,62	7,36	42,36	253,3		13,86		15,72		66,32	24,82	
4	Сок	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4,0	0	14	0	0	2,8	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	52,87	22,13	133,67	1018,05	0,16	140,38	30	132,23	305,2	220,37	84,16	
	Итого день:		1480	65,22	46,26	216,46	1622,1	0,29	141,94	71,35	298,42	516,6	311,03	96,88	

Неделя -2; День -2(7); Вторник Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная жидкая	112	250/5	7,5	9,02	42,6	282,35		1,5		165,45		230,47	58,83	
2	Чай с лимоном	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		20	1,3	0,17	8,48	40,8	0,03	0	0	3,6	17,4	3,8	0,8	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с повидлом	2	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	-	0,15	215,99	217,0	42,91	1,74	
	Итого завтрак:		560	25,08	22,03	141,3	845,5	0,2	1,59	0,18	392,03	266,8	290,98	62,77	
Обед															
1	Салат из свежих помидор	15	100	1,02	10,8	4,7	116,19	0,06	27,5		143,49	133,8	133,7	1,68	
2	Борщ с капустой	76	250	7,1	9,3	11,7	156,4	0	8,0	198,4	46,6	97,9	29,1	1,9	
3	Рагу из курицы	54-22м-2020	280	29,45	9,9	24,52	304,19	0,19	15,8	36,4	44,8	269,9	131	3,02	
4	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	49,50	44,53	32,03	1,02	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
7	Фрукт свежий	368	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25		34	35	13	0,3	
	Итого обед:		1030	45,93	30,94	124,17	952,93	0,38	77,52	234,98	339,39	666,33	366,23	10,72	
	Итого день:		1600	71,01	52,97	265,47	1798,43	0,58	79,11	235,16	731,42	933,13	657,21	73,49	

Неделя -2; День -3(8); Среда Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная жидкая	189	250/5	6,36	8,92	40,43	314,63	0,08	1,73	0,06	1,64	178,65	37,7	0,54	
2	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
5	Бутерброд с сыром	376	45	6,62	9,48	10,06	152,0		0,97		198,2		169,1	19,43	
	Итого завтрак		600	21,24	19,14	126,77	806,42	0,14	2,7	0,06	230,74	282,33	234,2	22,8	
Обед															
1	Салат из помидор и огурцов	18	100	1,0	5,23	4,6	67,13		1,24		21,5		27,9	9,14	
2	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	54-11с-2020	250	6,17	7,77	14,05	150,92	0,04	8,02	133,07	31,75	50,5	19	0,62	
3	Биточек из говядины	54-6м-2020	100	18,3	31,4	18,2	300,9	0,66	0,12	30,72	38,57	182,2	26,6	25,27	
4	Пюре из гороха с маслом	130	180/5	20,75	4,6	45,7	295,4		6,12		104,6		297,4	96,3	
5	Чай с лимоном	377	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84	
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		935	62,14	52,02	145,23	112,61	0,78	22,84	163,81	442,52	688,98	596,46	170,97	
	Итого день:		1535	83,38	71,16	272	1959,03	0,92	25,54	163,87	673,26	971,31	830,66	193,77	

Неделя -2; День -4(9); Четверг Период: осенне-зимний; Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная	115	250/5	8,98	8,28	49,14	319,28		1,15		195,3		350		
2	Чай с сахаром	294	200	0,20	0	15,01	57	0,0	0,09	0,03	0,09	7,2	3,9	0,8	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	
5	Бутерброд с маслом	379	40	1,7	15,1	10,26	183,6		0,82		11,8		37,6	9,5	
	Итого завтрак:		565	15,48	23,92	106,46	712,48	0,06	2,06	0,03	221,29	67,2	409	12,5	
Обед															
1	Винегрет с растительным маслом	54-163-2020	100	1,25	8,88	6,75	111,88	0,03	3,72	121,5	20	36,25	16,25	0,75	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	47	250	2,83	2,86	21,76	124,09		0,69		215,65		181,45	33,51	
3	Бефстроганов из отварной говядины	54-1м-2020	120	18,0	18,8	2,9	252,3	0,05	0,55	130,5	36	182	25	2,4	
4	Каша гречневая рассыпчатая	219	180	10,47	6,51	54	316,56		3,96		18,0		197,24	118,02	
5	Кисель из концентрата плодового или ягодного	274	200	1,36		29,02	116,19				9,90	18,48		0,03	
6	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
7	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
8	Фрукт свежий	338	150	2,26	0,76	28,5	141,76		15		12		63	0,9	
	Итого обед:		1100	43,07	38,55	190,19	1286,38	0,14	23,92	252	332,55	321,93	510,34	158,41	
	Итого день:		1665	58,55	62,47	296,65	1998,86	0,2	25,98	252,03	553,84	389,13	919,34	170,91	

Неделя -2; День -5(10); Пятница Период: **осенне-зимний**; Возрастная категория: **12 лет и старше**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				Цена, руб
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром	54-3г-2020	250	13,1	12	47,75	350,2	0,1	0,08	63,87	210	166,2	18,75	1,25	
2	Какао с молоком	37	200	3,77	3,93	25,95	153,92		0,82		124,44		109,65	26,75	
3	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
4	Хлеб пшеничный		40	3,06	0,27	20,1	94,6	0	0	0	9,2	33,6	13,2	40	
5	Вафля	152	24	0,70	0,79	18,6	85	0,04	0,00	0,07	8,85	28,20	7,13	0,62	
	Итого завтрак:		554	22,93	17,33	129,36	765,32	0,2	0,9	63,94	359,69	262,8	156,33	70,22	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	17	100	1,3	10,3	8,31	76,9	0,04	12,01	0,22	58,4	139,07	18,37	0,76	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,62	8,31	21,28	184,48		1,49		57,30		136,36	41,83	
3	Котлета из говядины	54-4м-2020	100	18,2	18,08	16,2	300,58	0,07	0,12	30,72	38,57	182,21	26,6	2,52	
	Рис отварной	224	180	4,65	6,09	48,32	270,21		0,06		6,6		89,88	29,19	
4	Компот из свежих фруктов и ягод (яблок и вишни)	54-5хн-2020	200	0,2	0,1	10,2	42,5	0	2,0	2,53	9	7	6	0,5	
5	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		40	2,3	0,34	16,96	81,6	0,06	0	0	7,2	34,8	7,6	1,6	
6	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,4	30,3	142	0	0	0	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого обед:		930	37,87	43,62	151,57	1098,27	0,17	15,68	33,47	190,87	413,48	304,61	77,6	
	Итого день:		1484	60,8	60,95	280,93	1863,59	0,37	16,58	97,41	550,56	676,28	460,94	147,82	