

		7-11л	31,23	26,14	213,28	827,11	130,60	145,24	288,61	8,22	0,31	23,83	48,00
	Обед	12-16л	37,12	33,85	249,14	973,50	157,79	169,49	362,24	9,35	0,36	33,05	60,00
№ 14	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00
№ 170	Щи с капустой и картофелем с курицей	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
№ 531	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
		100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
№ 108	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
			6,1	7,8	69,2	371	0,04	2,12	0,0	2,0	46,80	152,80	43,84
	Мучное изделие или кондитерское изделие с добавл витамин и минералов	50	5,5	7,8	35,2	233	0	0	0	0,40	36,80	122,80	19,84
	Сок фруктовый (посчитана пищ ценность сока виноградного)	200	0,6	0	34,0	138	0,04	2,12	0	1,6	10,0	30,0	24,0
	ИТОГО	7-11л	60,19	107,54	383,58	1801,56	163,83	214,83	369,64	15,27	435,11	435,25	141,03
		12-16л	66,08	115,25	419,44	1947,95	191,02	239,08	443,27	16,40	435,16	482,47	153,03

2 день

№ рец	Наименование блюд	Выход порции, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
№ рец	Завтрак	7-11л	9,57	11,76	53,63	330,00	15,4 5	73,65	130,73	3,33	106,01	84,87	35,09
		12-16л	11,11	12,18	60,59	367,00	18,2 5	97,25	167,30	4,16	106,05	84,87	35,09
N168	Каша гречневая молочная	160	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,1	2,49	0,11	0,00	20,00
		210	6,21	5,28	32,79	203,00	12,20	97,10	147,7	3,32	0,15	0,00	20,00
№ 42	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/20	4,7	6,9	13,8	136	0,05	0,15	19,63	0,44	105,90	84,87	15,09
№943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Обед	7-11л	34,43	26,55	121,26	835,62	130,70	142,15	279,28	8,69	0,42	20,76	64,00
		12-16л	40,80	34,13	132,54	974,49	157, 94	162,38	349,14	9,86	0,49	29,87	78,95
№14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00

3 день

№ рец	Наименование блюд	Выход порции, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
№ рец	Завтрак	7-11л	10,81	12,72	45,44	313,14	215, 87	42,27	249,95	2,89	0,18	1,09	36,72
		12-16л	12,37	14,25	50,37	352,8	263, 91	48,15	288,96	2,97	0,2	1,36	45,9
№ 28	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,2 1	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
№ 16	Бутерброд с колбасой	30/15	4,37	6,6 2	11,74	126,50	17,7	18,75	93,9	2,19	0,1	-	-
№ 943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Обед	7-11л	21,48	26,17	137,70	785,98	99,05	146,06	323,8 3	8,46	0,51	39,18	31,50
		12-16л	24,51	32,01	151,76	891,63	112, 85	163,86	392,0 6	9,35	0,59	47,13	37,80

4 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход порции,	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Завтрак	7-11л	14,76	14,70	87.16	473,76	19,18	2,01	20,04	0,84	129,40	182,9	47,37
		12-16л	14,76	14,70	87.16	473,76	19,18	2,01	20,04	0,84	129,40	182,9	47,37
№ 189	Каша пшеничная молочная	200/5	7,2	7,9	35,1	240	0,17	0,51	19,60	0,12	124,48	166,97	43,94
№ 108	Батон пшеничный	40	3,5	2,7	13,8	93	0,03	0	0	0,28	4,90	15,93	3,43
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
		60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
	Обед	7-11л	27,87	21,89	116,24	744,88	162,81	161,07	433,63	7,67	0,51	34,33	25,21
		12-16л	33,36	28,67	126,55	868,4	199,86	377,34	552,88	8,59	0,59	43,83	30,61
№ 34	Салат из свежих Огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
		100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00
№ 6	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
№ 343	Рыба, тушеная в	90/90	13,87	7,85	6,53	150,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01

5 день

№ рец	Наименование блюд	Выход порции, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
№ рец	Завтрак	7-11л	24	27,8	32,1	789	0,14	0,83	274,76	1,97	246,42	320,71	36,13
		12-16л	24	27,8	32,1	789	0,14	0,83	274,76	1,97	246,42	320,71	36,13
№ 16	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	17,9	19,5	2,5	257	0,08	0,42	255,13	1,53	87,32	196,72	14,95
		150	17,9	19,5	2,5	257	0,08	0,42	255,13	1,53	87,32	196,72	14,95
№ 44	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/20	4,7	6,9	13,8	136	0,05	0,15	19,63	0,44	105,90	84,87	15,09
№ 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	15,8	79	0,01	0,26	0	0	53,20	39,12	6,09
		200	1,4	1,4	15,8	79	0,01	0,26	0	0	53,20	39,12	6,09
	Обед	7-11л	30,2	24,87	138	877,36	137,34	194,08	431,67	11,61	0,63	18,83	39,02
		12-16л	36,15	32,61	153,51	1034,03	170,21	237,56	566,46	13,98	0,77	28,44	51,02
№14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00

6 день

№ рец	Наименование блюд	Выход порции, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
№ рец	Завтрак	7-11л	7,34	11,48	63,46	383,20	126, 72	138,4	158,3	1,19	4,11	13,44	22,45
		12-16л	8,11	11,59	71,47	419,20	127, 92	35,8	174,7	1,3	4,12	13,44	22,45
№ 168	Каша рисовая молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	50,60	0,36	0,02	0,00	20,00
		210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
№ 46	Бутерброд с маслом	30/5	1,5	3,8	9,0	77,00	0,02	0,0	17,7	0,27	4,05	12,14	2,44
№ 959	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
		200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Обед	7-11л	30,12	32,43	131,68	846,62	110,96	150,83	353,3 6	8,58	0,37	18,43	33,0
		12-16л	35,41	41,47	145,56	988,24	133, 26	175,02	441,7 4	9,71	0,43	26,95	40,2
№ 15	Салат из свежих овощей	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	9,76	20,77	0,44	0,03	10,06	0,00
		100	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,26	34,61	0,74	0,05	16,76	0,00

7 день

№ 170	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
		250	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
№ 301	Птица тушеная с соусом	90	17,65	14,58	4,7	221,0	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43,0
		100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	23,58	166,1 3	2,03	0,06	0,03	53,75
№ 315	Рис отварной рассыпчатый	150	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,3 0	2,19	0,06	1,01	48,00
		180	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,1 3	2,74	0,08	1,26	60,00
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
№ 108	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		274	6,1	7,8	52,3	288	0	12,5	0	0,7	56,8	136,8	31,14
	Мучное изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (печенье)	50	5,5	7,8	35,2	233	0	0	0	0,40	36,80	122,8 0	19,84
	Фрукт (посчитана средняя энерг ценность груш, яблок, апельсин)	120	0,6	0	13,2	55	0	12,5	0	0,3	20,0	14	11,3
	ИТОГО	7-11л	98,51	68,34	314,51	1750,8 5	350,8	193,5 2	652,5 1	12,01	163,1 5	234,8 8	194,2 3
		12-16л	116,05	86,70	360,60	2086,8 1	487,0 9	227,5 2	865,8 г	13,85	163,2 6	239,0 9	136,1 8

8 день

№ рец	Наименование блюд	Выход порции, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг.		
			Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
№ 390	Завтрак	7-11л	7,94	9,9	42,7	263,64	198, 19	23,52	173,75	0,97	4,13	13,23	39,16
		12-16л	9,5	45,63	47,63	303,30	246, 23	29,4	212,76	1,05	4,15	13,5	48,34
№ 390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
		250	7,8	7,63	24,63	198,3	240,2 1	29,4	195,06	0,38	0,10	1,36	45,9
№ 46	Бутерброд с маслом	30/5	1,5	3,8	9,0	77,00	0,02	0,0	17,7	0,27	4,05	12,14	2,44
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,00	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
		200	0,2	0,0	14,0	28,00	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Обед	7-11л	29,75	23,66	119,56	790,77	137,01	134,6	209,9 1	8,06	1,3	29,72	25,5
		12-16л	44,67	37,61	136,72	902,40	169, 85	155,57	263,0 4	9,25	0,74	38,43	30,60
№ 33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
		100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	40,97	1,33	0,02	9,50	0,00

9 день

№ 197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,86	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
		250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
№ 23	Котлета из куриной грудки	90	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,7	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
		100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,15	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75
№ 5	Греча отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
		180	8,95	6,73	43,00	276,53	17,30	90,00	278	5,26	0,24	0,0	0,02
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
№ 108	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		274	6,1	7,8	52,3	288	0	12,5	0	0,7	56,8	136,8	31,14
	Мучное изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов (печенье)	50	5,5	7,8	35,2	233	0	0	0	0,40	36,80	122,8 0	19,84
	Фрукт (посчитана средняя энерг ценность груш, яблок, апельсин)	120	0,6	0	13,2	55	0	12,5	0	0,3	20,0	14	11,3
	ИТОГО	7-11л	60,38	61,59	245,88	1706,9 1	253,0 3	223,4	707,9	15,42	162,2 2	237,7 4	414,2 5
		12-16л	70,33	74,66	261,65	1930,5 4	316,3 8	270,4 7	924,9	18,5	162,3 7	246,0 6	527,9

10 день

№ 206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,0
		250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
№ 591	Гуляш с мясом куриным	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
		100	23,80	19,52	5,74	203,00	29,40	31,39	234,98	2,80	0,21	1,54	0,0
№ 688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
		180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20
№ 868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
		200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
№ 108	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
		274	6,1	7,8	69,2	371,00	0,04	2,12	0	2,0	46,8	152,8	43,84
	Мучное изделие или кондитерское изделие с добавлением витаминов и минералов	50	5,5	7,8	35,2	233,00	0	0	0	0,40	36,80	122,80	19,84
	Сок фруктовый (посчитана пищевая ценность сока виноградного)	200	0,6	0	34,0	138,00	0,04	2,12	0	1,6	10,0	30,0	24,0
	ИТОГО	7-11л	31,13	58,1	216,59	1550,68	452,2	165,56	628,31	13,63	51,58	178,95	67,31
		12-16л	64,92	58,96	262,73	1749,04	495,27	187,54	765,48	15,24	51,72	184,17	71,51

Примечание:

1. согласовано п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а так же в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются ежедневно)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С - витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты , кисели, и т.п. после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.