

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ с.Сторожевка"



Е.В. Евсеева
09 января 2025 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ "СОШ с.Сторожевка"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ГОРОД САРАТОВ"
от 12 и старше

2024 - 2025 ГОД

День 1

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).									
		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F		
ЗАВТРАК																				
260	Каша Дружба	11,58	5,9	26,7	231,62	0,52	0,08	0,12	0,04	0	115	123	27	0,5	156	0,04	0	0		
40	Батон нарезной	3,00	1,00	20,80	108	0	11	2,8	0	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	0,4		
105	Масло сливочное	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0	0,01	0,06	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	
100	Сыр твердый	2,60	2,65	0,35	35,56	0,07	0,01	0,03	0,03	0	88	50	3,33	0,13	8,67	0	0	0	0	
40	Печенье	3,00	7,72	29,96	166,84	0	5,3	2,8	1,2	0	2,9	11	5	12	4,4	0	0	0	0	
143	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	0,04	0	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0	
550		20,51	20,48	85,04	626,66	0,63	16,39	5,76	1,33	0	214	204	47,4	24,3	197	2,14	11	0,4	0	
ОБЕД																				
100	Огурец солёный	0,5	0,1	1,7	13	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
250	Суп картофельный с бобовыми на	2,75	5,75	19,52	152,65	3,8	0,12	0	0,02	0	28,3	71,4	27,5	1,62	0	0	0	0	0	0
390	Тефтели куриные	12,7	9,27	18,28	256,6	0,03	0	0,04	0	18	109	11,7	0,7	0	0	0	0	0	0	0
153	Соус томатный	0,12	0,75	1,07	11,5	0,54	0	0	0,03	0	1,8	4,72	2,44	0,1	28,4	0	0	0	0	0
291	Макаронные изделия отварные	6,95	3,49	42,66	229,68	0	0,06	0,03	0,03	0	10,995	40	7,01	0,71	53	0,015	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	11,58	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0	0	0
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0	0
30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	0	0
910		38,56	19,99	115,27	815,77	7,92	31,39	25,07	0,09	18	226	178	106	53	88	0,015	56	1,3	0	0
ПОЛДНИК																				
511	Напиток из вишни	0,12	0,02	8,58	34,34	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0	0	0
543	Пирожки печеные из слоеного теста с картофелем	10,5	11,35	40,44	244,2	8,3	14	11	0,8	0,1	2,7	7,7	3,7	4,3	11	2,2	4	0,5	0	0
300		10,62	11,37	49,02	278,54	17,94	14	11	0,8	0,1	11	18,3	10,8	5,18	66,6	2,2	4	0,5	0	0
ИТОГО																				
1760		69,69	51,84	249,36	1720,97	26,49	61,78	41,83	2,22	18,1	451	401	164	82,53	351,7	4,355	71	2,2	0	0

ДЕНЬ 2

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
250	250	Каша манная вязкая	11,92	14,65	30,12	314,13	1,24	0,08	0	0,04	0	124	123	20,9	0,54	0	0	0	0
438	100	Булочка с корицей	7,62	6,17	51,26	296,07	0	7,3	4,4	2,1	0	3,1	11	3,3	7,2	4,6	0	0	0
144	200	Чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,08	30,2	0	0	0
	550		19,78	20,82	88,52	640,00	2,4	7,38	4,4	2,14	0	134	143	28,8	7,82	34,8	0	0	0
ОБЕД																			
	100	Икра кабачковая	1,2	5	7,4	97	4,14	0,02	0,02	0,02	0	21,8	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0
131	250	Свекольник	2,2	3,6	13,54	115,37	6,8	0,02	0,04	0,12	0	27,2	34,6	17	0,76	229,4	0,02	0	0
343	100	Рыба под маринадом	15	16,3	36	254	2,46	0,08	0,08	0,29	0	39,9	187,71	50,1	0,9	384,43	0,13	0,01	0
312	180	Пюре картофельное	7,54	5,35	43,25	219,19	10,2	0,12	0,105	0,03	0	39	84	28,005	1,005	624	0,03	0	0
511	200	Напиток с вишней	0,14	0,06	8	32,7	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	890		30,04	30,94	129,61	830,16	28,78	14,9	8,925	4,33	0	156	382	180	40,45	1517	0,19	56,01	1,3
ПОЛДНИК																			
614	200	Кисель витаминизированн	0	0	15	95	0	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	2,5	1,5	5,5	4
543	100	Пирожки печеные из слобного теста с	9,6	9,7	29,65	192,26	0,4	27	39	5,6	2	12	19	6,5	7,8	61	5	1,8	0,5
	300		9,6	9,7	44,65	287,26	0,4	27	39	5,6	2	12,7	19	6,5	7,9	63,5	6,5	7,3	4,5
ИТОГО																			
	1740		59,42	61,46	262,78	1757,42	31,58	49,28	52,33	12,07	2	303	544	215	56,17	1615	6,69	63,31	5,8

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
117	250	Запеканка из творога с ягодным соусом	21,4	20,7	65,2	494,4	0,59	0,06	0,032	0,08	0	213	292	32,7	0,95	164,5	0,03	0,05	0
494	100	Фрукт свежий, сезонный	0,4	0,4	10,8	47	18	2,3	1,9	6,8	0	3,4	2,6	4,3	7,2	8,1	5,5	0,9	0,5
494	200	Чай с клубникой и сахаром	0,26	0,02	8,06	33,22	0,04	0	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0
	550		43,18	21,12	84,06	574,62	18,6	2,36	1,932	6,88	0	221	301	40,8	8,85	193	5,53	0,95	0,5
ОБЕД																			
17	100	Свекла отварная	1,5	0,1	8,8	42	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,88	0	0	0
155.3	250	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	3,22	5,8	19	141,6	4,4	0,08	0	0	0	15	51,4	20,2	0,72	0	0	0	0
99	100	Котлета куриная	14,2	16,3	32,85	201,44	0,57	0,06	0,07	0,01	0	26,4	129,6	57,6	1,2	206,4	0,02	0,02	0
418.1	180	Каша из гороха с маслом	7,43	6,85	31,09	283,78	0	0,35	0	0,02	0	66,6	159,51	63,7	5,04	0	0	0	0
р.ц.10.86	200	Напиток витаминизированный	0	0	19,00	75	2,3	0	0	0	0	0,4	0	0,2	0	0	0	0	2,4
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	890		30,31	29,68	132,16	855,72	2,7	31,2	24,4	0	0	20,2	32,1	61,5	36	6,6	0	56	3,7
ПОЛДНИК																			
	200	Кисломолочный продукт	4,40	4,00	18,60	158	4,9	2,7	14	4,9	0,7	25	23	7	1,1	12	12	3,6	1
564.1	100	Булочка с кокосовой стружкой	6,50	7,40	30,26	191,2	0	0,05	0,02	90	0,3	60,9	101,9	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
	300		10,9	11,4	48,86	349,2	4,9	2,75	14,02	94,9	1	85,9	125	18,6	1,9	90,5	15	5	13,4
ИТОГО																			
	1740		84,39	62,2	265,08	1779,54	4,9	2,8	14,04	185	1,3	147	227	30,2	2,7	169	18	6,4	25,8

День 4

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептур	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
	100	Огурцы соленые	0,8	0,1	1,7	13	0,768	0,008	0	0	14,8	14,3	4,5	0,128	45,2	0	0	0	
412.1	100	Митбол куриный	12,66	16,6	22,11	291,77	0	0,03	0	0,04	18	108,9	11,7	0,7	0	0	0	0	
237	180	Каша гречневая рассыпчатая	6,76	4,69	46,62	270,8	0	0,21	0,12	0,03	13,995	180	120	4,005	219	0,015	0	0	
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	15	0,5	1,6	0,2	2,1	2,3	3,1	8,9	3,6	0	0,4	8,3	
	15	Батон витаминизированный	0,99	0,13	5,7	29,85	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	
	595		21,41	21,58	83,19	633,46	15	2,7	7	0,2	14,6	18,4	54,4	28,9	3,6	0	0,4	8,3	
ОБЕД																			
16	100	Морковь отварная	1,31	0,1	7	35,35	3,99	0,01	0,02	0	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0	0	0	
147	250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	4,27	3,22	25,05	190,45	6,88	0,08	0,06	0,1	13,8	54,6	20,8	0,86	410,4	0,02	0	0	
407	240	Рагу из птицы	17,56	22,36	56,97	405,36	13,6	0,14	0,14	0,31	38,4	232	111,6	2,52	886,8	0,05	0,02	0	
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0	
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	
	850		27,18	26,31	121,06	743,06	0,55	31,21	25	0,01	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0	56	1,3	
ПОЛДНИК																			
100	200	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	0,2	0,2	18,8	92	4,4	1,3	1,1	0	1,4	1,8	2	16	9,6	1,3	0	0	
543.4	100	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	9,7	10,3	30,5	241,36	3,9	0,7	0,4	0,2	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1	
	300		9,9	10,5	49,3	341,36	8,3	2	1,5	0,2	2	2,3	2,8	20,3	13,5	1,8	0,2	0,1	
ИТОГО																			
	1745		58,49	58,39	253,55	1717,88	12,2	2,7	1,9	0,4	0	2,6	2,8	3,6	24,6	17,4	2,3	0,4	0,7

Лист - зимний

Средства категории от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).				Минеральные вещества (мг).								
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
296	250	Макаронные изделия, запеченные с сыром	14,62	18,93	39,22	314,2	0	0,08	0	0,08	0	112	117	17	1,52	0	0	0	0
564.3	100	Булочка с сахаром	6,36	2,98	43,92	290,82	0,4	27	39	5,6	2	12	19	6,5	7,8	61	5	1,8	0,5
144	200	Чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,08	30,2	0	0	0
	550		21,22	21,91	90,28	634,82	1,56	27,08	39	5,68	2	131	145	28,1	9,4	91,2	5	1,8	0,5
ОБЕД																			
119	100	Икра свекольная	1,4	2,61	9,8	68,73	4,14	0,02	0,02	0,02	0	21,75	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0
142	250	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	2,62	5,85	9,45	101,82	10,76	0,02	0,04	0,1	0	37,2	31	13	0,48	183,4	0,2	0	0
265	240	Плов мясной	18,59	19,37	61,62	489,23	0,86	0,1	0,14	0,34	0	22,8	230	52,8	2,64	319,2	0,05	0	0
519	200	Напиток из шиповника	0,32	0,14	11,46	48,32	80	0	0,04	0,1	0	11	3	3	0,5	8	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	850		26,89	28,6	113,75	820	96,2	31,34	24,64	0,56	0	113	330	147	40,5	734	0,26	56	1,3
ПОЛДНИК																			
511.4	200	Напиток с черной смородиной	0,14	0,06	8	32,7	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
573	100	Рогалик со ступенкой	9,5	10,2	30,5	245,28	0,1	4,9	4,6	3,5	2,6	2,8	9	2,6	4,8	3,5	2,7	12	0,5
	300		9,64	10,26	38,5	277,98	9,74	4,9	4,6	3,5	2,6	11,1	19,6	9,68	5,68	59,1	2,7	12	0,5
ИТОГО																			
	1700		57,75	60,78	242,53	1732,8	107,5	63,32	68,24	9,74	4,6	255	494	184	55,6	884,3	7,96	69,8	2,3

С - зимний

категория от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).						Минеральные вещества (мг).						
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
250	250	Каша молочная манная	14,14	16,81	39,25	254	1,24	0,08	0	0,04	0	124	123,12	20,9	0,54	0	0	0	0
	50	Джем	0	0	34	136	2,9	0,2	0,5	0,5	0	0,4	0,3	0,5	2,2	1,5	0	1,1	0
	50	Батон нарезной	3,75	1,25	26	135	0	11	2,8	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	0,4	0
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	0,04	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0
	550		18,09	18,12	106,31	553,04	2,94	11,2	3,3	0,5	0	7,1	18,5	12,6	13,9	27,5	2,1	12,1	0,4
ОБЕД																			
16	100	Морковь отварная	1,31	0,1	7	35,35	4,14	0,02	0,02	0,02	0	21,8	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0
128	250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	2,77	4,37	11,12	95,25	6,8	0,02	0,04	0,12	0	27,2	34,6	17	0,76	229,4	0,02	0	0
405	100	Соус Болоньезе	14,2	19,6	39,11	295,11	0	0,05	0	0,04	0	47,7	169	21,6	2,45	0	0	0	0
291	180	Спагетти отварные с маслом	5,65	2,50	35,59	191,4	0	0,06	0,03	0,03	0	10,995	40,005	7,005	0,705	52,995	0,015	0	0
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	890		27,97	27,2	124,86	769,45	0,55	31,21	25	0,01	0	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0	56	1,3
ПОЛДНИК																			
614.1	200	Кисель витаминизированный	0	0	15	95	0	0	0	0	0	0,68	0	2	0,1	2,5	1,5	5,5	4
555	100	Брецель	9,7	10,2	33,7	238,26	0	4,8	1	0	0	1	5,6	2	4	2,6	0	0	0
	300		9,7	10,2	48,7	333,26	0	4,8	1	0	0	1,68	5,6	4	4,1	5,1	1,5	5,5	4
ИТОГО																			
	1740		55,76	55,52	279,87	1655,75	3,49	47,21	29,3	0,51	0	85	74,5	84,8	68,6	39,2	3,6	73,6	5,7

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
		Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																		
267	250	12,62	11,35	48,27	358,52	0,54	0,18	0,16	0,06	0	126	158	49	1,3	215	0,06	0	0
564.1	100	6,50	7,40	30,26	191,2	0	0,05	0,02	90	0,3	60,9	101,9	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
144	200	0,24	0	7,14	29,8	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0
	550	19,36	18,75	104,42	579,52	1,7	0,05	0,02	90	0,3	194	102	11,6	0,8	78,5	3	1,4	12,4
ОБЕД																		
	100	1,2	5	7,4	97	3,99	0,01	0,02	0	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,88	0	0	0
144	250	4	7	22,06	166,56	3,8	0,12	0	0,02	0	28,3	71,4	27,5	1,62	0	0	0	0
367	100	15,51	14,6	25	260,26	1,27	0,04	0,1	0,03	0	12,4	149,63	21,4	2,25	289,13	0,02	0	0
414	180	4,64	5,63	48,09	261,63	0	0,03	0,03	0,03	0	6	72	24	0,495	46,005	0,015	0	0
511.2	200	0,12	0,02	8,58	34,34	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
	30	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	890	29,43	32,88	132,55	897,35	19,1	2,32	5,4	0,02	0	96	87,5	78,8	21,6	559	0,035	56	1,3
ПОЛДНИК																		
	200	4,4	4	18,6	158	4,9	2,7	14	4,9	0,7	25	23	7	1,1	12	12	3,6	1
	100	5,68	6,49	30,8	190,46	8,3	14	11	0,8	0,1	2,7	7,7	3,7	4,3	11	2,2	4	0,5
	300	10,08	10,49	49,4	348,46	4,9	4,95	19,42	94,9	1	98,4	141	69,9	21,9	90,5	15	5	13,4
ИТОГО																		
	1740	58,87	62,12	286,37	1825,33	25,7	48,19	24,84	185,8	1,4	388	330	160	44,32	607,5	20,24	66,4	27,6

...раст категории от 12 и старше

№ рецептуры	Возраст	№ рецептуры	Имя	Категория	от 12 и старше	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
						Наименование блюда				С	В ₁	В ₂	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
						Б	Ж	У															
ЗАВТРАК																							
302	200					Омлет с зеленым горошком	16,22	19,71	38,43	362,32	1,57	0,08	0,3	0,14	0	106	174,93	20,3	1,71	178,13	0,03	0,02	0
	50					Батон нарезной	3,75	1,2	26	108	0	11	2,8	0	2,2	11	8,3	11	5,2	2,1	11	11	0,4
	100					Фрукт свежий,	0,4	0,4	10,8	47	18	2,3	1,9	6,8	0	3,4	2,6	4,3	7,2	8,1	5,5	0,9	0,5
494.1	200					Чай с клубничкой и сахаром	0,4	0,2	2,4	13,8	15	0,5	1,6	0,2	0	2,1	2,3	3,1	8,9	3,6	0	0,4	8,3
	550						20,77	21,51	77,63	531,12	33	13,8	6,3	7	0	7,7	15,9	15,7	27,1	16,9	7,6	12,3	9,2
ОБЕД																							
119	100					Икра свекольная	1,4	2,61	9,8	68,73	4,14	0,02	0,02	0	21,75	33	16,5	0,9	216,75	0,01	0	0	0
134	250					Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,2	5,45	17,1	130,97	5,54	0,06	0,06	0,1	0	21	51,4	19,6	0,72	334,4	0,02	0	0
407.2	240					Жаркое из птицы	18,42	19,2	65,7	435,23	13,6	0,14	0,14	0,31	0	38,4	232	112	2,52	886,8	0,05	0,02	0
511.4	200					Напиток с черной смородиной	0,14	0,06	8	32,7	9,64	0	0	0	0	8,28	10,6	7,08	0,88	55,6	0	0	0
	30					Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30					Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	850						27,12	27,95	122,02	779,53	10	31,2	24,4	0	28,1	42,7	68,4	36,9	62,2	0	56	1,3	
ПОЛДНИК																							
100	200					Сок фруктовый, плодовый, ягодный	0,2	0,2	18,8	92	4,4	1,3	1,1	0	0	1,4	1,8	2	16	9,6	1,3	0	0
543	100					Пирожки печеные из слобного теста с яблоком	9,7	10,3	30,5	241,36	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1
	300						9,9	10,5	49,3	341,36													
ИТОГО																							
	1700						57,79	59,96	248,95	1652,01	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1

Сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
266	250	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	12,2	11,97	38,22	371,45	1,48	0,16	0	0,04	0	154,34	201,56	54,2	1,22	0	0	0	0
264.2	100	Булочка с кунжутом	8,34	8,4	45,2	251,3	0	7,3	4,4	2,1	0	3,1	11	3,3	7,2	4,6	0	0	0
143	200	Чай с сахаром	0,2	0,06	7,06	28,04	1,16	0	0	0	0	6,9	8,5	4,6	0,08	30,2	0	0	0
	550		20,74	20,43	90,48	650,79	2,64	7,46	4,4	2,14	0	164	221	62,1	8,5	34,8	0	0	0
ОБЕД																			
16	100	Морковь отварная	1,31	0,1	7	35,35	3,99	0,01	0,02	0	0	21,28	24,38	12,42	0,79	161,88	0	0	0
157	250	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	3,15	6,72	8,65	144,85	0,4	0,02	0	0,02	0	16	28,4	6,8	0,42	0	0	0	0
372	100	Голубцы ленивые	11,87	16,63	20,94	273,88	9,9	0,03	0,06	0,01	0	28,8	82,8	17,1	1,26	243,9	0,02	0	0
453	20	Соус томатный	0,12	0,75	1,07	11,5	0,54	0	0	0,03	0	1,8	4,72	2,44	0,1	28,4	0	0	0
243	180	Каша пшеничная	9,13	4,10	50,42	262,22	0	0,03	0,03	0,03	0	6	72	24	0,495	46,005	0,015	0	0
508	200	Компот из смеси сухофруктов	0,08	0,00	10,62	40,44	0,15	0,01	0,6	0,01	0	56,5	18,3	6,86	14,6	0	0	0	0
	30	Хлеб пшеничный витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3
	910		29,62	28,93	120,12	889,14	0,55	31,21	25	0,01	0	76,3	50,4	68,2	50,6	6,6	0,035	56	1,3
ПОЛДНИК																			
511.1	200	Компот из замороженной ягоды	0,12	0,02	8,58	34,34	2,2	0,1	0,2	0,2	0	0,7	0,3	0,6	1,1	1,4	0,2	0,1	2,1
270	100	Плюшка Новомосковская	10,2	9,6	35,2	263,4	0,4	27	39	5,6	2	12	19	6,5	7,8	61	5	1,8	0,5
	300		10,32	9,62	43,78	297,74	2,6	27,1	39,2	5,8	2	12,7	19,3	7,1	8,9	62,4	5,2	1,9	2,6
ИТОГО																			
	1760		60,68	58,98	254,38	1837,67	3	54,1	78,2	11,4	4	24,7	38,3	13,6	16,7	123	10,2	3,7	3,1

сезон: осенне - зимний

Возраст категория от 12 и старше

№ рецептуры	12 и старше	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины (мг).					Минеральные вещества (мг).							
			Б	Ж	У		С	В ₁	В ₂	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
ЗАВТРАК																			
406	240	Плов из отварной птицы	16,57	18,9	55,1	413,26	0	0,05	0	0,02	0	24	104	33,6	0,86	0	0	0	0
б/н	80	Огурцы соленые	0,64	0,08	1,36	10,4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	30	Батон витаминизированный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0
144	200	чай с лимоном и сахаром	0,24	0	7,14	29,8	0,04	0	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	20,8	0	0	0	0
	550		19,43	19,25	75	513,16	3,04	2,25	5,4	0,02	0	41	128	88,7	21,56	20,8	0	0	0
ОБЕД																			
17	100	Свекла отварная	1,5	6,01	8,26	92,8	3,99	0,01	0,02	0	21,3	24,4	12,4	0,79	161,9	0	0	0	0
142	250	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	2,8	5,27	8,25	96,57	10,76	0,02	0,04	0,1	37,2	31	13	0,48	183,4	0,02	0	0	0
412.1	100	Митбол куриный	12,66	16,6	22,11	291,77	0	0,03	0	0,04	0	18	109	11,7	0,7	0	0	0	0
312	180	Пюре картофельное	7,54	5,35	43,25	219,19	10,2	0,12	0,105	0,03	39	84	28	1,005	624	0,03	0	0	0
519	200	Напиток из шиповника	0,32	0,14	11,46	48,32	80	0	0,04	0,1	11	3	3	0,5	8	0	0	0	0
196	30	Хлеб пшеничный	1,98	0,27	11,4	59,7	0	2,2	5,4	0	12,5	16,1	51,3	20	0	0	0	0	0
	30	Хлеб ржаной	1,98	0,36	10,02	52,2	0,4	29	19	0	7,3	16	10	16	6,6	0	56	1,3	
	890		28,78	34	114,75	860,55	105,4	31,38	24,61	0,27	146	283	129	39,48	983,9	0,05	56	1,3	
ПОЛДНИК																			
614	200	Кисель витаминизированный	0	0	15	95	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	2,5	1,5	5,5	4	4
543	100	Пирожки печеные из слобного теста с капустным фаршем	9,6	9,7	29,65	192,26	3,9	0,7	0,4	0,2	0	0,6	0,5	0,8	4,3	3,9	0,5	0,2	0,1
	300		9,6	9,7	44,65	287,26	3,9	0,7	0,4	0,2	0	1,28	0,5	0,8	4,4	6,4	2	5,7	4,1
ИТОГО																			
	1740		57,81	62,95	159,4	1660,97	112,3	109,1	30,41	0,49	0	189	412	219	65,44	1011	2,05	61,7	5,4