

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Боровковская основная общеобразовательная школа»
Юридический адрес: 301052, Тульская область, Ясногорский район, поселок Боровковский, ул. Школьная, дом 12.
Фактический адрес: 301052, Тульская область, Ясногорский район, поселок Боровковский, ул. Школьная, дом 12
Телефон: 8(48766)2-34-74

Согласовано
Главный государственный санитарный врач
в Алексинском, Зарском и Ясногорском районах



«Утверждено»
Приказом директора
МОУ «Боровковская ООШ»
№ 59 от 2020 г.
«20» 2020 г.



**Примерное
двухнедельное цикличное меню
для обучающихся 5 - 9 классов
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Боровковская ООШ»
Ясногорского района Тульской области
на 2020 - 2021 учебный год**

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак													
182	1.Каша манная молочная Молоко-110гр. Крупа манная-40гр. Сахар-5,5гр Масло сливочное-6гр.	220	11,1 2	9,75	36,25	317,5	0,08	0,26	1,09	192,17	0,3	23,52	156
375	2.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
6	3.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,6	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,4
	ВСЕГО:		17,1 9	25,09	88,3	715,1	0,26	0,6	1,19	324,22	3,08	63,65	370,6
Обед													
139	1.Суп гороховый Курица-50гр. Горох-20гр. Лук репчатый-12гр.	250	6,2	5,6	22,3	107	0,04	0,24	5,84	28,96	1,03	22,24	78,56

	Морковь-13гр. Картофель-67гр. Масло сливочное-5гр.												
302	2.Гречка отварная Крупа гречневая-70гр. Масло сливочное-5гр.	180	6,48	3,96	30,83	177,5	0,2	0,15	1,3	129,8	2,7	90,3	201,9
431	3.Печень по-строгановски Печень говяжья-105гр. Лук репчатый-12гр. Морковь-18гр Мука пшеничная-3гр. Сметана-10гр.	100	11,4 3	15,75	2,51	197	0,19	1,34	19,98	32,87	5,5	13,51	224,7
52	4.Салат из отварной свеклы с растительным маслом Свекла отварная-120гр. Масло растительное-5гр.	100	1,43	8,5	8,3	115	0,16	0,03	57	216,9	8	125,4	245,8
639	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты-25гр. Сахар-20гр.	200	0	0	35,4	140	0,01	0,01	0,4	25,2	0,6	19,4	39,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,09	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		33,6 3	37,1	140,14	788,7	0,52	1,81	84,52	468,73	21,7 3	317,85	825,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,8 2	62,19	228,44	1503,8	0,78	2,41	55,71	792,95	24,8 1	381,5	1196,16

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
366	1.Запеканка творожная со сгущённым молоком Творог-170гр. Мка пшеничная-13гр. Сахар-13гр. Яйцо-2 шт. Масло сливочное-8гр. Сгущённое молоко-15гр.	220\20	40,04	28,93	52,91	625,9	0,1	0,5	0,77	378,7	1,11	33,3	493,3
960	2.Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сгущённое молоко-20гр. Сахар-3гр.	200	3,15	3,06	17,6	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,92	113,2
	ВСЕГО:		43,19	32,96	70,55	733,9	0,118	0,6	0,91	475,14	1,84	63,2	606,5
Обед													
124	1.Щи из свежей капусты Капуста свежая-60гр. Картофель-35гр. Морковь-12гр.	250	2	4,3	30	186,7	0,02	0,02	9,5	75,17	0,97	14,7	34,2

	Лук репчатый-12гр. Курица-50гр.												
202	2.Макаронны отварные Макаронный изделия-62гр. Масло сливочное-7гр.	180	6,73	3,72	42,94	235,28	0,1	---	0	64,2	0,7	17,16	77,70
381	3.Котлета мясная Говядина-101 гр. Хлеб пшеничный-18 гр. Молоко-24 гр. Лук репчатый-7 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло растительное-2 гр.	100	10,5	13	11,44	196,2	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
20	4.Салат из свежих огурцов Огурцы свежие-115гр. Масло растительное-4гр.	100	0,6	13,41	1,6	115	0,17	0,02	57	131,1	3,42	79,8	240,1
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		27,9 2	37,72	136,8	840,02	0,43	0,13	66,52	318,37	10,03	188,66	495
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71,1 1	70,68	207,35	1573,92	0,54	0,73	67,43	793,51	11,87	251,86	1101,5

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
187	1.Омлет натуральный Яйцо-2шт. Молоко-126гр. Масло сливочное-6гр.	200	21,2	23,6	4,4	316	0,08	---	0,84	117,6	2,8	19,6	249,2
273	3.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
1	4.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,04	0,03	0	9,3	0,62	---	---
	ВСЕГО:		25,17	57,27	33,51	524,9	0,12	0,08	0,91	173,12	3,45	42,1	389,6
Обед													

132	1.Рассольник по-ленинградски Картофель-100гр. Крупа перловая-5гр. Морковь-13гр. Лук репчатый-6гр. Огурцы солёные-16гр. Масло сливочное-2гр. Курица-50гр.	250	2,4	3,6	16,08	108	0,06	0,03	6,9	51	3,9	57	231
38	2.Плов с мясом Говядина-120гр. Крупа рисовая-40гр. Масло сливочное-3гр. Лук репчатый-10гр. Морковь-13гр. Томат-пюре-5гр.	200	19	13,9	54,9	441,85	0,1	0,2	1,9	30,8	2,6	59,9	216
бн	3.Огурец солёный Огурец солёный-65гр.	100	0,8	0	3	15,4	0,005	0	1,8	4,14	0,16	2,52	7,56
631	4.Компот из свежих яблок Яблоки свежие-45гр. Сахар-15гр.	200	0,18	0	9,4	17	0	0	6	9,6	1,4	5,4	6,6
879	5.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		35,82	25,2	141,9	771,91	0,26	0,27	16,6	130,54	11,9 6	171,82	496,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,92	82,4	175,4	1296,81	0,38	0,35	17,51	303,66	15,4 1	213,92	885,76

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
185	1.Каша пшённая молочная Молоко-110гр. Пшено-44гр. Сахар-6гр. Масло сливочное-6,6гр	220	7,89	7,48	40,48	250,75	0,27	0,25	1,96	194,1	1,51	58,6	238
375	4.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
6	5.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,06	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,64
	ВСЕГО:		13,96	22,82	92,53	647,81	0,45	0,59	2,06	326,15	4,29	98,73	452,84
Обед													
133	1.Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121	0,4	0,2	20,8	78	1,9	58	188

	Картофель-120гр. Морковь-13гр. Лук репчатый-12гр. Масло сливочное-1гр. Курица-50гр.												
214	2.Капуста тушёная Капуста свежая-180гр Масло сливочное-4гр. Томат-пюре-6гр. Морковь-23гр. Лук репчатый-25гр. Мука пшеничная-3гр.	180	4,43	14,87	12,6	201,6	0,1	0,1	84,2	95,5	1,2	33,8	67,4
637	3.Курица отварная Курица отварная-120гр.	100	19,55	19,55	0	256,62	0,1	0,1	10	26,7	2,1	25,7	210,9
б\н	4.Помидор солёный Помидор солёный-108гр.	100	0,6	0	4,2	19,9	0,04	0,02	18,75	10,5	0,67	10,5	26,25
639	5.Компот из кураги Курага-15гр. Сахар-11гр.	200	0,7	0	30,3	126	0,03	0,01	0,4	24,7	0,6	14,7	27,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		36,17	40,71	108,4	1424,51	0,77	0,47	134,15	270,4	10,37	189,7	555,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,07	63,53	200,93	2072,32	1,22	1,06	136,21	596,55	14,66	288,43	980,99

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
204	1.Макароны отварные с тёртым сыром Макаронные изделия-60гр. Масло сливочное-8гр. Сыр-20гр.	200\15	12,5	19,7	35,1	373	0,07	0,1	0,16	235,2	0,9	24,12	38,47
960	2.Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сгущённое молоко-20гр. Сахар-3гр.	200	3,15	3,06	17,64	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,92	113,2
1	3.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,18	0,48	0,18	263,9	2,12	52,44	265,2
	ВСЕГО:		18,09	30,31	67,36	617	0,26	0,68	0,48	595,54	3,75	106,48	416,87
Обед													
111	1.Свекольник	250	2	5,17	14,82	113,32	0,05	0,05	6,95	31,3	1,32	16,5	71,3

	Свёкла-70гр. Картофель-50гр. Морковь-12гр. Лук репчатый-12гр. Масло сливочное-2гр. Томат-пюре-1гр. Курица-50гр.												
312	2.Картофельное пюре Картофель-170гр. Молоко-28гр. Масло сливочное-6,5гр.	180	3,96	5,15	27,23	176,4	0,14	0,1	5	47	1,1	29	85
374	3.Рыба тушёная с овощами Рыба(филе)-64гр. Морковь-20гр. Лук репчатый-10гр. Томат-пюре-5гр. Масло растительное-5гр.	100	14,3 5	3,95	4,75	112,5	0,15	0,1	4,05	21,61	0,85	23	147
49	4.Салат «Витаминный» Капуста свежая-31гр. Морковь свежая-18гр. Перец сладкий-25гр. Горошек зелёный-30гр. Сахар-5гр. Масло растительное-5гр.	100	8,28	6,8	24,47	187,23	0,16	0,05	11,37	44,88	2,08	25,67	72,87
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржано-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		36,68	24,36	122,33	686,29	0,6	0,34	27,37	207,3	9,25	141,17	411,17
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,77	54,67	189,69	1303,29	0,86	1,02	27,85	802,84	13	247,65	828,04

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
236	1.Оладьи со сгущённым молоком Мука пшеничная-111гр. Яйцо-1 шт. Молоко-100гр. Сахар-5гр. Сгущённое молоко-20гр.	200\20	15,1	15,49	90,6	561	0,2	0,37	1,54	261,6	1,38	30	444,4
273	2.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
1	3.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,04	0,03	0	9,3	0,62	---	---
	ВСЕГО:		19,07	24,3	119,71	769,9	0,024	0,45	1,61	317,12	2,03	2,5	584,8
Обед													
124	1.Суп рыбный со свежей	250	15,9	1,65	11,52	128,22	0,1	0,1	7,37	60,75	0,85	25,85	110,4

	рыбой Рыба свежая-49гр. Картофель-75гр. Морковь-20гр. Лук репчатый-12гр.												
202	2.Макароны отварные Макаронные изделия-60гр. Масло сливочное-7гр.	180	6,73	3,72	42,94	235,28	0,1	---	0	64,2	0,7	17,16	77,71
881	3.Котлета мясная Говядина-101 гр. Хлеб пшеничный-18 гр. Молоко-24 гр. Лук репчатый-7 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло растительное-2 гр.	100	10,5	13	11,44	196,2	0,04	0,05	0,02	12,76	1,04	30	108
53	4.Салат из отварной свеклы с зелёным горошком Свекла отварная-38гр. Горошек зелёный-23гр. Масло растительное-4гр.	100	1,65	2,91	8,2	77,1	0,03	0,02	5,88	16,75	0,78	1,65	24,75
639	5.Компот из сухофруктов Сухофрукты-25гр. Сахар-20гр.	200	0	0	35,4	140	0,01	0,01	04	25,2	0,6	19,4	39,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		42,89	24,57	150,3	829	0,38	0,22	13,67	228,33	7,87	141,6	395,46
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,96	48,87	270,01	1598,9	0,62	0,67	15,28	545,45	9,9	193,56	980,26

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
173	1.Каша рисовая молочная Крупа рисовая-44гр. Молоко-120гр. Сахар-5,5гр. Масло сливочное-6гр.	220	8,53	11	47,87	325,6	0,8	0,24	0,86	195,1	0,62	45,08	232
875	4.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
6	5.Бутерброд с в\к колбасой Хлеб пшеничный-30гр. Колбаса в\к-15гр.	30\15	5,87	15,34	37,05	340,6	0,18	0,33	---	127,05	1,98	35,73	206,4
	ВСЕГО:		14,6	26,34	99,92	723,2	0,26	0,26	0,96	327,15	3,4	85,21	446,6

Обед														
110	1.Борщ с капустой и картофелем Свекла-50гр. Картофель-27гр. Морковь-13гр. Лук репчатый-12гр. Томат-пюре-6гр. Масло сливочное-2гр. Капуста свежая-25гр. Курица-50гр.	250	1,81	4,91	125,2	102,5	0,05	0	10,29	44,38	1,19	26,25	53,23	
436	2.Жаркое по-домашнему Масло сливочное-5гр. Томат-паста-6гр. Лук репчатый-15гр. Мясо говядины-100гр. Картофель-130гр.	200	17,8	9,8	21,6	384	---	---	---	74	2,7	42	194	
43	3.Салат из свежей белокочанной капусты Капуста свежая-99гр. Морковь-10гр. Масло растительное-5гр.	100	1,75	3,6	8,4	72,8	0,01	0,02	10,89	29,42	0,38	14,1	47,4	
636	4.Компот из апельсинов Апельсин-104гр. Сахар-40гр.	200	0,36	0	15,57	63	0,01	0,009	10,8	13,82	0,16	3,2	6,7	
879	5.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35	
	ВСЕГО:		29,8 1	21,69	211,57	674,5	0,17	0,06	31,98	196,62	8,33	132,5 5	336,33	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		44,4	47,84	311,36	1397,62	0,43	0,32	32,94	523,77	11,73	217,7 6	782,93	

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
366	1. Запеканка творожная со сгущённым молоком Творог-190гр. Мука пшеничная-14гр. Сахар-14гр. Яйцо-1шт. Масло сливочное-8,5гр. Сгущённое молоко-20гр.	220\20	43,19	31,99	70,55	733,9	0,1	0,5	0,77	378,7	1,11	33,3	493,3
960	2. Какао на сгущённом молоке Какао-5гр. Сахар-3гр Сгущённое молоко-20гр.	200	3,15	3,06	17,64	108	0,018	0,1	0,14	96,44	0,73	29,9	113,2

	ВСЕГО:		43,1 9	31,99	70,55	733,9	0,11	0,6	0,91	475,14	1,84	63,2	606,5
Обед													
138	1.Суп картофельный с крупой Картофель-100гр. Крупа рисовая-5гр. Морковь-13гр. Лук репчатый-12гр. Масло сливочное-2гр.	250	2,9	5,8	13,9	195	0,08	0,04	6,6	20,72	0,82	135	477
214	2.Капуста тушёная Капуста свежая-150гр. Масло сливочное-5гр. Томат-пюре-8гр. Морковь-22гр. Лук репчатый-24гр. Мука пшеничная-3гр.	180	4,43	14,87	12,6	201,6	0,1	0,1	84,2	95,35	1,2	33,8	67,4
290	3.Курица тушёная в сметанном соусе Курица-109гр. Масло растительное-2гр. Соус сметанный-50гр.	100	12,7 5	22,45	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14	20,02	168,49
43	4.Помидор солёный Помидор солёный-65гр.	100	1,75	3,6	8,4	72,8	0,01	0,02	10,89	29,42	0,38	14,1	47,4
648	5.Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24гр. Сахар-15гр.	200	0	0	10,02	44,64	0	0	0	0,14	0,003	0	0
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.						0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		29,92	50,01	87,12	824,58	0,34	0,36	103,12	329,12	8,44	249,92	795,29
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		73,11	82	157,67	1558,48	0,45	0,96	104,03	804,26	10,28	313,14	1401,79

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак													
204	1.Макаронны отварные с тёртым сыром Макаронные изделия-60гр. Масло сливочное-8гр. Сыр-20гр.	200\20	12,5	19,7	35,1	373	0,07	0,1	0,16	232,2	0,9	24,12	38,47
273	4.Кофейный напиток на сгущённом молоке Кофейный напиток-8гр. Сахар-2гр. Сгущённое молоко-19 гр.	200	1,53	1,26	14,49	72,9	0	0,05	0,07	46,22	0,03	22,5	140,4
4	5.Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный-30гр. Сыр-15гр.	30\15	2,74	8,49	16,42	153	0,04	0,03	0	10,46	0,69	48,27	244,1
	ВСЕГО:		16,77	29,45	66,01	598,9	0,11	0,18	0,23	288,88	1,62	94,89	422,97
Обед													
139	1.Суп гороховый Картофель-67гр. Горох-20гр	250	6,2	5,6	22,3	107	0,04	0,24	5,84	28,96	1,03	22,24	78,56

	Лук репчатый-1 гр. Морковь-12гр. Масло сливочное-2гр. Курица-50гр.												
511	2.Рис отварной Крупа рисовая-60гр. Масло сливочное-10гр.	180	4,55	5,04	46,13	253,1	0	0	0	13,7	0,6	28,4	82,7
83	3.Котлета рыбная Филе рыбы-80 гр. Хлеб пшеничный-12 гр. Молоко-18 гр. Яйцо куриное-1 шт. Масло сливочное-8 гр.	100	10,24	11,14	8,29	175,4	0,14	0,12	0,3	39,73	1,13	23	147
б\н	4.Огурец свежий Огурец свежий-105гр.	100	0,8	0,2	2,6	14	0	0	2,8	16	0,3	13	24
631	5.Компот из груш Груши-44гр. Сахар-15гр.	200	0,18	0	9,4	17	0	0	6	9,6	1,4	5,4	6,6
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		25,7 3	22,41	106,29	536,55	0,28	0,4	14,94	142,99	8,36	139,04	373,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		30,02	25,27	129,7	1135,45	0,39	0,58	15,75	431,87	9,98	233,93	796,83

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 до 15 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак													
187	1.Омлет натуральный Яйцо-2шт. Молоко-95гр. Масло сливочное-5гр.	200	21,2	23,6	4,4	316	0,08	---	0,84	117,6	2,8	19,6	249,2
375	2.Чай сладкий Чай-1гр. Сахар-15гр.	200	0,2	0	15	57	0,001	0,018	0,1	5	0,8	4,4	8,2
4	3.Бутерброд с маслом Хлеб пшеничный-30гр. Масло сливочное-10гр.	30\10	2,44	7,55	14,62	136	0,18	0,48	0,18	263,9	2,12	52,44	265,2
	ВСЕГО:		23,84	31,15	34,02	509	0,26	0,49	0,36	386,5	5,72	76,44	522,6
Обед													
124	1.Щи из свежей капусты Капуста свежая-63гр. Картофель-40гр. Морковь-13гр. Лук репчатый-12гр. Масло сливочное-2гр. Курица-50гр.	250	6,34	10,3	45,9	252	0,03	---	4,67	145,6	0,7	16	108,8
112	2.Картофельное пюре Картофель-160гр. Молоко-28гр.	180	3,96	5,15	27,23	176,4	0,14	0,1	5	47	1,1	29	85

	Масло сливочное-6,5гр.												
246	3.Гуляш из отварного мяса Говядина-100гр. Масло сливочное-4гр. Лук репчатый-12гр. Томат-пюре-8гр. Мука пшеничная-3гр.	100	13,5	11,9	4,2	178,8	0,02	0,05	0,3	10,83	1,68	13,25	75,3
17	4.Салат из солёных огурцов Огурец солёный-108гр. Масло растительное- 5гр.	100	1,18	3,75	2,6	59,8	0,01	0,01	3,33	13,96	0,3	7,8	16,8
398	5.Компот из шиповника Плоды шиповника-20гр. Сахар-15гр.	200	0,7	0,3	24,7	117	0	0	80	19,2	0,7	4,9	3,1
879	6.Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40гр.	40	8,09	3,29	40,8	52,2	0,1	0,04	---	35	3,9	47	35
	ВСЕГО:		33,77	34,69	145,43	836,2	0,3	0,2	93,3	271,59	8,38	117,95	324
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		57,61	65,84	179,45	1345,2	0,56	0,69	93,66	658,09	14,1	194,39	846,6
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		554,79	603,29	2050	14785,79	6,23	8,79	566,37	6252,95	135,74	2539,14	9800,86
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		55,47	60,32	205	1478,57	0,62	0,87	56,63	625,29	13,57	253,91	980,08

Примечание: с 1.03.2016 г. салаты из свежих овощей урожая прошлого года (салат из моркови, капусты, свеклы) без термической обработки не используется.