Согласовано:
Директор МБОУ «Гимназия № 8»
А.Г. Дюкин

Утверждаю:
Зам. директора по производству
МАУ ЦСОО «Перемена»
Н.А. Касимова

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков, обедов для организации питания детей в возрасте 12 лет и старше (сезон осенне-зимний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2023 г.

1 день понедельник. Возраст 12 лет и старше.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	25/5/30	8,07	11,87	15,49	199,10	0,08658	0,00962	0,07696	0,16835	212,69820	0,25012	0,00000	8,56180	221,16390
230/2021	Каша манная молочная жидкая	250	8,08	8,29	39,85	264,51	26,00406	0,10380	0,22675	1,68831	242,43853	1,02239	0,01462	30,28963	249,41063
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82 /2021	Яблоко (фрукты свежие)	120	0,48	0,00	13,56	55,20	0,00000	0,01154	0,00346	15,00720	18,47040	2,53968	0,00000	10,38960	12,69840
ИТОГО за Завтрак			**19,89**	**21,70**	**90,40**	**626,77**	**35,71064**	**0,17691**	**0,39471**	**17,48916**	**633,78985**	**4,63951**	**0,01462**	**66,40311**	**545,80293**
ТТК	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,64	5,07	10,17	90,75	0,00000	0,04560	0,03800	37,99900	37,53724	0,80231	0,03871	12,37132	24,28088
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,96	4,18	21,49	144,91	0,27561	0,24319	0,08386	11,21625	38,39342	2,01789	0,07937	36,23854	61,97204
375/2021	Плов из отварной птицы	250	28,02	20,40	65,27	542,99	4,57912	0,16004	0,12288	5,20538	23,44788	2,78526	0,04233	46,68576	181,52104
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**40,00**	**30,22**	**135,32**	**945,67**	**4,85473**	**0,54408**	**0,29111**	**54,42255**	**123,42758**	**7,23740**	**0,16041**	**120,77708**	**320,74649**
ВСЕГО			**59,89**	**51,92**	**225,72**	**1572,44**									

2 день вторник . Возраст 12 лет и старше.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное	1 шт (48 г)	6,10	5,52	0,34	75,36	0,11544	0,03232	0,20317	0,00000	41,07740	1,26599	0,15392	8,98508	91,54392
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
232/2021	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	10,16	8,21	47,50	293,50	24,08006	0,19240	0,23449	1,56325	244,65113	3,23932	0,01462	46,69173	257,74155
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	188,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**23,59**	**24,38**	**86,42**	**642,41**	**43,48360**	**0,34488**	**0,63699**	**2,81385**	**502,02182**	**6,24249**	**0,16854**	**92,14142**	**584,01357**
21/2021	Салат из моркови	100	1,17	6,03	11,18	104,04	1,72583	0,05177	0,06040	4,31457	23,39488	0,61847	0,00000	32,79073	47,46027
100/2021	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,48	6,84	17,37	140,96	9,79051	0,10394	0,07320	15,77825	31,12793	1,03439	0,02285	28,96342	61,73155
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	16,98	12,11	14,07	227,78	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	17,95669	1,64310	0,07696	24,71763	100,47128
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	29,29982	0,80230	0,11544	13,41586	54,53674
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	80,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**31,39**	**30,58**	**126,69**	**885,07**	**14,54808**	**0,43041**	**0,29912**	**101,65174**	**123,08762**	**5,44987**	**0,21525**	**121,34024**	**308,21134**
ВСЕГО			**54,98**	**54,96**	**213,11**	**1527,48**									

3 день среда. Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
106/2008	Запеканка из творога	100	16,29	8,14	12,83	188,53	30,23013	0,04732	0,25546	0,45743	198,48571	0,69136	0,01539	23,41605	105,98874
471/2021	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	12,12120	0,01732	0,10967	0,28860	28,86000	0,05772	0,00000	9,81240	28,86000
127/2008	Каша пшённая молочная с маслом жидкая	200/5	7,97	7,79	32,79	225,71	0,03906	0,26975	0,03521	0,46176	225,65211	2,76241	0,00000	50,75012	150,93790
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Завтрак			**30,14**	**18,97**	**96,15**	**660,51**	**42,39039**	**0,41654**	**0,44040**	**3,98027**	**469,32296**	**4,92044**	**0,01539**	**104,62406**	**331,48068**
13/2008г	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,55	4,73	9,39	87,45	0,19240	0,05137	0,04473	38,48000	40,13464	0,86965	0,03871	16,02692	29,66808
95/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,13	6,91	13,75	125,01	10,15577	0,07103	0,06642	21,76991	49,58841	1,18171	0,08160	31,60478	56,00148
341/2021	Котлеты "Пермские"	100	16,11	14,84	12,68	214,62	2,52525	0,07729	0,18644	0,98028	34,54061	1,56383	0,01539	26,83788	125,55062
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,61	5,05	30,93	183,67	0,03030	0,12606	0,04808	0,00000	25,55264	2,75163	0,06926	27,02162	44,47037
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	70,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**30,07**	**32,05**	**116,49**	**822,05**	**12,90372**	**0,41282**	**0,38800**	**131,23019**	**172,49353**	**7,79539**	**0,20496**	**124,65327**	**303,69435**
ВСЕГО			**60,21**	**51,02**	**212,64**	**1482,56**									

4 день четверг . Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
119/2008	Каша молочная "Дружба"	200/5	7,52	6,91	45,11	262,26	18,72533	0,20360	0,16323	1,21558	105,20393	2,30285	0,03848	42,54272	230,55687
464/2021	Кофейный напиток 200	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	254,60312	0,07696	0,00000	8,11928	143,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
82/2021	Яблоко (фрукты свежие)	200	0,80	0,00	22,60	92,00	0,00000	0,01924	0,00577	25,01200	30,78400	4,23280	0,00000	17,31600	21,16400
ИТОГО за Завтрак			**18,57**	**21,88**	**104,03**	**668,02**	**28,44345**	**0,32915**	**0,34697**	**26,98756**	**375,24695**	**8,14700**	**0,03848**	**94,72160**	**537,05017**
ТТК	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	2,50	14,00	0,00000	0,02886	0,03848	9,62000	22,12600	0,57720	0,00000	13,46800	40,40400
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,62	6,52	19,13	144,22	0,17462	0,08995	0,05474	11,71235	21,85424	0,77779	0,06015	20,18036	48,90808
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	20,44	14,55	9,45	221,84	8,52332	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85502	0,04271	41,80486	94,88447
520/2004г	Картофельное пюре	200	4,39	6,51	29,40	194,00	5,81061	0,20907	0,16525	33,29674	48,72626	1,57960	0,08519	42,52550	124,16900
494/2021	Компот из плодов сушеных (изюма) +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	70,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**34,41**	**28,43**	**122,01**	**840,06**	**14,50855**	**0,57565**	**0,45525**	**126,08556**	**183,16625**	**6,29081**	**0,18805**	**158,21629**	**396,38855**
ВСЕГО			**52,98**	**50,31**	**226,04**	**1508,08**									

5 день пятница . Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
110/2008г	Сырники из творога запеченные (со сгущенкой)	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	188,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
302/04	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8,80	10,95	43,96	272,53	11,59210	0,14649	0,19386	0,46176	217,61384	0,98711	0,05002	12,67569	157,02255
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	188,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
02/2021	Яблоко (фрукты свежие)	80	0,32	0,00	9,04	36,80	0,00000	0,00770	0,00231	10,00480	12,31360	1,69312	0,00000	6,92640	8,46560
ИТОГО за Завтрак			**27,89**	**20,24**	**106,01**	**675,27**	**58,40422**	**0,28054**	**0,62382**	**12,23424**	**624,13792**	**3,95854**	**0,06926**	**67,04793**	**468,26332**
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,04	8,45	92,24	0,00000	0,01847	0,03694	9,23520	34,41074	1,29990	0,00962	39,76427	39,89174
168/2004г	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,59	5,00	23,87	155,72	7,62495	0,12054	0,12515	19,08993	72,35683	1,14767	0,07885	32,72965	95,04801
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,02771	0,01385	0,00000	10,00865	0,57167	0,04810	6,44636	24,89416
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,61	5,71	30,01	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	38,21641	3,44858	0,06926	43,25633	44,77821
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,42	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,40	0,00000	0,06157	0,03078	0,00000	10,00480	0,61568	0,00000	13,46800	31,93840
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,10	0,30	13,50	61,80	0,00000	0,04906	0,02309	0,00000	8,36940	1,12554	0,00000	13,56420	28,86000
ИТОГО за Обед			**31,66**	**34,79**	**120,58**	**865,13**	**7,65525**	**0,50170**	**0,32072**	**28,32705**	**181,54287**	**8,25368**	**0,20583**	**151,04507**	**265,56925**
ВСЕГО			**59,55**	**55,03**	**226,59**	**1540,40**									

6 день суббота . Возраст 12 лет и страше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
97/2004	Сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,02500	0,00385	0,02886	0,67340	184,65600	0,09620	0,00000	3,36700	48,10000
362/2004	Пудинг из творога (запечённый)180	180	25,17	12,74	43,57	385,03	44,20342	0,10493	0,41021	0,66493	160,03448	1,80173	0,03463	43,09952	185,39375
696/2004г	Соус молочный (сладкий)	25	1,53	1,22	10,92	58,08	2,31424	0,02302	0,02707	0,15007	14,26271	0,14935	0,00000	3,48860	19,90349
400/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
82/2021	Яблоко	120	0,48	0,00	13,56	55,20	0,00000	0,01154	0,00346	15,00720	18,47040	2,53968	0,00000	10,38960	12,69840
ИТОГО за Завтрак			34,48	19,46	92,81	671,68	56,16266	0,20107	0,56118	17,12282	538,13830	5,06450	0,03463	76,91421	329,50587
ТТК	Салат из св.капусты с зеленым горошком	100	1,72	4,72	9,30	87,55	0,00000	0,05618	0,04281	38,96100	39,26884	0,86965	0,03871	14,39152	30,34148
98/2021	Свекольник со сметаной	250/10	2,41	6,92	17,43	140,17	9,73134	0,07637	0,07505	16,80661	50,28951	1,52381	0,06218	44,08653	67,05755
391/2004	Шницель рыбный натуральный	120	18,49	13,43	9,37	232,00	9,93938	0,12398	0,13415	2,80519	58,65275	1,56883	0,13853	59,23457	137,98543
216/2004г	Картофель тушеный	180	4,05	11,14	29,57	235,67	0,42005	0,20721	0,14171	34,97173	35,06673	1,85253	0,08432	46,85353	117,99151
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	70,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт :	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			31,34	36,73	115,41	906,69	20,09077	0,55081	0,43605	163,54453	205,95506	7,24339	0,32374	187,72822	401,37977
ВСЕГО			65,82	56,19	208,22	1578,37									

7 день понедельник . Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	96,20000
268/2021	Омлет натуральный	80	7,20	12,08	1,82	144,73	5,83148	0,04452	0,25693	0,36943	156,12260	1,23455	0,01424	9,91736	117,89657
302/2004	Каша пшённая молочная с	200/10	8,98	11,10	45,29	306,52	18,51850	0,33516	0,16739	1,20058	211,53813	3,71092	0,05772	62,18945	134,12685
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			25,60	30,80	78,55	677,21	34,02000	0,47011	0,58497	2,32999	702,15785	6,27303	0,07196	102,73689	426,72262
ттк	Салат из свежей капусты с кукурузой	100	1,64	5,07	10,17	90,75	0,00000	0,04560	0,03800	37,99900	37,53724	0,80231	0,03871	12,37132	24,28088
127/2021	Суп гороховый	250	8,39	4,22	21,90	154,86	0,24820	0,31460	0,07521	1,53007	44,94493	2,52256	0,00000	37,12185	46,37217
375/2021	Плов из отварной птицы	250	28,02	20,40	65,27	542,99	4,57912	0,16004	0,12288	5,20538	23,44788	2,78526	0,04233	46,68576	181,52104
457/2021	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	9,98	37,62	0,00000	0,00001	0,00019	0,00192	8,17604	0,04464	0,00000	1,81626	0,15873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,28	0,27	14,91	67,80	0,00000	0,04618	0,02309	0,00000	7,50360	0,46176	0,00000	10,10100	23,95380
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			42,08	30,21	133,48	944,82	4,82732	0,60732	0,27861	44,73637	128,58419	7,55448	0,08104	119,39969	300,33662
ВСЕГО			67,68	61,01	212,03	1622,03									

8 день вторник. Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
110/2008	Сырники из творога запечённые	75	12,27	4,86	17,22	158,94	21,89632	0,04396	0,19057	0,33190	171,08699	0,54161	0,01924	17,90763	180,12017
471/2021	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	6,06060	0,00866	0,05483	0,14430	44,43000	0,02886	0,00000	4,90620	14,43000
302/2004	Каша манная молочная с маслом	200/10	8,75	10,81	43,47	277,41	11,59210	0,09097	0,18959	0,46176	225,86780	1,27773	0,03848	25,42604	149,97205
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	3,09764	0,08620	0,00000	0,92449	1,68254
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Завтрак			25,19	24,59	98,30	678,02	39,59712	0,20986	0,47697	3,71044	457,18083	3,01184	0,05772	65,22976	383,24176
7/2008	Салат из моркови с сахаром	100	1,04	9,98	15,50	155,30	1,53920	0,04618	0,05387	3,84800	20,97160	0,56758	0,00000	29,24480	42,32800
135/2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,18	5,38	11,52	103,25	9,83789	0,09120	0,07122	21,48593	39,76908	0,91227	0,07943	23,75178	57,64304
81/2008	Фрикадельки "Петушок"	100	15,34	10,04	8,04	179,48	2,87638	0,08870	0,07503	1,42376	15,03029	1,32419	0,09620	23,38237	186,86379
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	29,29982	0,80230	0,11544	13,41586	54,53674
494/2021	Компот из плодов сушеных с изюмом +С	200	0,36	0,00	23,18	91,20	0,00000	0,02886	0,01539	70,00000	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
ИТОГО за Обед			28,27	30,90	123,29	860,52	14,28377	0,41852	0,29945	96,75769	139,24392	5,27060	0,29107	115,40998	395,82077
ВСЕГО			53,46	55,49	221,59	1538,54									

9 день. среда. Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
337/2004	Яйцо вареное 1 шт(48 гр)	1 шт	6,10	5,52	0,34	75,36	0,11544	0,03232	0,20317	0,00000	41,07740	1,26599	0,15392	8,98508	91,54392
96/2004	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	0,04810	0,00000	0,00962	0,00000	2,11640	0,01924	0,00000	0,28860	1,82780
259/2021	Макароны отварные с сыром	250	14,11	13,00	57,43	390,51	0,09602	0,13485	0,14079	0,17758	239,92857	1,20871	0,08658	21,27175	193,42214
480/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	143,44873
673/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
675/2021	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,05	0,15	6,75	30,90	0,00000	0,02453	0,01154	0,00000	4,18470	0,56277	0,00000	6,78210	14,43000
Итого за Завтрак			24,38	27,35	86,93	672,09	9,87956	0,24173	0,45285	0,80480	346,77118	3,45729	0,24050	52,21352	460,64179
17/2008	Сапат из квашеной капусты	100	1,58	5,05	8,21	86,15	0,00000	0,02020	0,01731	24,05000	40,01920	0,55315	0,00000	13,66040	29,43720
98/2021	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,13	6,91	13,75	125,01	10,15577	0,07103	0,06642	21,76991	49,58841	1,18171	0,08160	31,60478	56,00148
75/2008	Котлета Детская	100	15,10	18,10	11,02	238,13	0,04810	0,03675	0,09582	0,96200	22,44538	1,02020	0,09620	8,32900	161,60167
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,61	5,71	30,01	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	38,21641	3,44858	0,06926	43,25633	44,77821
488/2021	Компот из свежих яблок + С +	200	0,08	0,00	12,24	46,60	0,00000	0,00000	0,00000	70,00000	7,76526	0,02886	0,00000	1,66234	0,00000
673/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
675/2021	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,50	0,50	22,50	103,00	0,00000	0,08177	0,03848	0,00000	13,94900	1,87590	0,00000	22,60700	48,10000
Итого за Обед			31,80	36,72	122,58	898,36	10,23417	0,51105	0,34723	116,78191	184,48966	8,87800	0,24706	137,95485	379,84156
ВСЕГО			56,18	64,07	209,51	1570,45									

10 день четверг. Возраст 12 лет и старше. Сезон осенний.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
284/2021	Суфле из творога	80	11,18	5,37	11,48	136,62	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	175,85947	0,51352	0,00770	16,59643	188,34046
119/2008	Каша молочная Дружба	200/10	8,62	11,14	46,44	283,61	11,26502	0,19649	0,17360	0,44868	223,97265	2,36162	0,03848	40,81304	158,53193
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	200,94939	0,39519	0,00000	16,45501	188,88880
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,52	0,18	9,94	45,20	0,00000	0,03078	0,01539	0,00000	5,00240	0,30784	0,00000	6,73400	15,96920
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			25,50	19,61	99,57	633,78	50,00284	0,32506	0,54942	20,93159	628,87191	6,75277	0,04618	93,58548	567,60339
ттк	Салат из свежей капусты с перцем	100	1,55	4,73	9,19	86,55	0,00000	0,05330	0,04666	47,61900	38,30684	0,85041	0,03871	13,04472	25,91628
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,37	6,71	14,04	124,41	9,62072	0,06542	0,04954	20,23086	42,25104	0,98846	0,09749	23,74216	45,67095
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	20,44	14,55	9,45	221,84	8,52332	0,09289	0,11982	1,45647	45,99322	0,85502	0,04271	41,80486	94,88447
520/2004г	Картофельное пюре	200	4,39	6,51	29,40	194,00	5,81061	0,20907	0,16525	33,29674	48,72626	1,57960	0,08519	42,52550	124,16900
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,58	92,00	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,80	0,45	24,85	113,00	0,00000	0,07696	0,03848	0,00000	12,50600	0,76960	0,00000	16,83500	39,92300
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный;	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			34,94	33,20	121,76	883,30	23,95465	0,53853	0,43899	102,60307	202,95699	6,00990	0,26410	151,01331	354,61370
ВСЕГО			60,44	52,81	221,33	1517,08									

11 день пятница. Возраст 12 лет и старше. Осенний сезон.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	15	3,90	4,02	0,00	52,95	0,25000	0,00385	0,02886	0,06734	184,65000	0,09600	0,00000	3,36700	148,10000
340/2004г	Омлет натуральный	100	10,58	13,10	1,93	167,72	5,61964	0,06217	0,36815	0,35179	169,06920	1,88807	0,02424	12,86848	166,56020
302/2004	Каша рисовая молочная	200	7,19	3,39	46,31	206,77	11,54400	0,06534	0,16716	0,46176	166,23395	0,87177	0,03848	21,29329	153,69692
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	154,60312	0,07696	0,00000	8,11928	143,29000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,40	0,20	9,00	41,20	0,00000	0,03271	0,01539	0,00000	5,57960	0,75036	0,00000	9,04280	19,24000
82/2021	Яблоко	100	0,40	0,00	11,30	46,00	0,00000	0,00962	0,00289	12,50600	15,39200	2,11640	0,00000	8,65800	10,58200
ИТОГО за Завтрак			**27,23**	**22,28**	**93,47**	**637,90**	**27,03364**	**0,23141**	**0,67384**	**14,01219**	**701,78087**	**6,18436**	**0,06272**	**71,76635**	**661,43062**
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,04	8,45	92,24	0,00000	0,01847	0,03694	9,23520	34,41074	1,29990	0,00962	39,76427	39,89174
171/2004г	Суп- пюре из картофеля С гренками	250/10	4,47	5,10	26,37	167,34	7,43405	0,14979	0,13709	18,99373	62,85708	1,18952	0,06205	34,44922	105,45925
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,02771	0,01385	0,00000	10,00865	0,57167	0,04810	6,44636	24,89416
510/2004	Каша пшённая вязкая	180	5,34	5,84	30,58	188,67	0,03030	0,26243	0,02299	0,00000	20,01537	3,02530	0,06926	44,10289	44,77821
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	80,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**30,46**	**34,84**	**118,25**	**856,73**	**7,46435**	**0,53777**	**0,24935**	**29,28713**	**148,60014**	**7,43800**	**0,18903**	**146,21534**	**259,03486**
ВСЕГО			**57,69**	**57,12**	**211,72**	**1494,63**									

12 день суббота. Возраст 12 лет и старше. Сезон осенний.

№ сб/р	Блюдо	Выход (гр.)	Содержание в расчете на 1 порцию				Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.	Содержание, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
97/2004	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,05002	0,00770	0,05772	0,13468	169,31200	0,19240	0,00000	6,73400	196,20000
302/2004	Каша ячневая молочная	200/10	7,67	10,29	42,59	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	200,73064	1,02405	0,05002	14,38420	130,67327
460/2021	Чай с молоком	200/10	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	154,46171	0,09274	0,00000	8,15199	143,44873
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	25	1,90	0,23	12,43	56,50	0,00000	0,03848	0,01924	0,00000	6,25300	0,38480	0,00000	8,41750	19,96150
ттк	Манник	35	1,85	3,76	16,69	111,32	2,70363	0,02566	0,04992	0,09428	20,80220	0,40532	0,00423	5,92611	30,43760
82/2021	Яблоко	150	0,60	0,00	16,95	69,00	0,00000	0,01443	0,00433	18,75900	23,08800	3,17460	0,00000	12,98700	15,87300
ИТОГО за Завтрак			**18,16**	**21,43**	**100,99**	**657,30**	**31,35391**	**0,25870**	**0,38933**	**20,84577**	**574,64755**	**5,27391**	**0,05425**	**56,60080**	**536,59410**
612/2004	Маринад овощной с томатом	100	1,28	9,99	8,99	132,34	1,15440	0,05051	0,05318	6,93535	24,38862	0,69563	0,03848	26,59738	44,78110
109/04 удм.	Пуштыё шыд	250	3,57	3,39	17,92	116,88	0,23137	0,13275	0,12077	20,68747	29,37467	1,30140	0,06253	30,19718	86,68582
388/2004г	Котлеты рыбные	100	12,65	8,21	14,07	182,76	6,34920	0,09755	0,08369	0,31746	37,08125	1,11449	0,09620	41,73541	89,44195
512/2004	Рис припущенный	200	4,97	5,50	54,21	272,44	0,03367	0,05387	0,03367	0,00000	10,81961	1,28139	0,07696	16,03943	68,04226
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	20,98	88,00	0,00000	0,01924	0,03848	70,76960	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	35	2,66	0,32	17,40	79,10	0,00000	0,05387	0,02694	0,00000	8,75420	0,53872	0,00000	11,78450	27,94610
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,75	0,25	11,25	51,50	0,00000	0,04089	0,01924	0,00000	6,97450	0,93795	0,00000	11,30350	24,05000
ИТОГО за Обед			**27,92**	**27,72**	**144,82**	**923,02**	**7,76864**	**0,44868**	**0,37597**	**98,70988**	**144,83198**	**7,36068**	**0,27417**	**158,65497**	**360,18723**
ВСЕГО			**46,08**	**49,15**	**245,81**	**1580,32**									