Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ №17»
им. И.А. Наговицына
Н.А. Вершинина

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 весенний) в школьных столовых города Глазова

г. Глазов, 2024 г.

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

1 день понедельник, весенний 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 (кальци	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
10/2004	Бутерброд горячий с сыром	30/25/5	8,07	11,87	15,49	199,10	0,08658	0,00962	0,07696	0,16835	212,69820	0,25012	0,00000	8,56180	121,16390
230/2021	Каша манная молочная жидкая	250/5	8,08	8,29	39,85	264,51	26,00406	0,10380	0,22675	1,68831	143,03497	1,03969	0,03848	30,42085	149,85796
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	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	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**	**434,38629**	**4,65681**	**0,03848**	**66,53433**	**346,25026**
17/2008	Салат 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
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,51	21,57	157,57	0,25156	0,24535	0,07948	11,21625	36,58727	1,99721	0,04089	36,09424	60,57714
492/2004	Плов из птицы	225	23,93	16,81	43,12	405,98	4,27128	0,14704	0,12669	5,02164	26,16255	2,59356	0,03848	43,17841	166,47891
457/2021	Чай с сахаром	200	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	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	40	2,80	0,40	18,00	82,40	0,00000	0,06542	0,03078	0,00000	11,15920	1,50072	0,00000	18,08560	38,48000
ИТОГО за Обед			**37,32**	**28,13**	**120,76**	**859,92**	**4,52284**	**0,53959**	**0,28523**	**40,28981**	**132,10906**	**7,30496**	**0,07937**	**126,30291**	**327,07038**
ВСЕГО			**57,21**	**49,83**	**211,16**	**1486,69**									

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

2 день вторник, весенний 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 КО	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,14430	0,04040	0,25397	0,00000	44,54060	1,47090	0,03848	9,73544	111,54390
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
302/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	11,59	7,31	57,32	327,88	23,11205	0,22656	0,23810	1,50072	144,80986	4,10919	0,03848	53,28518	165,65640
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
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			**26,54**	**24,86**	**96,32**	**695,63**	**42,54445**	**0,38712**	**0,69140**	**2,75132**	**305,64375**	**7,31727**	**0,07696**	**99,48523**	**411,92840**
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
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
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,07523	0,12967	0,96200	19,15727	1,42473	0,03848	26,24913	101,48138
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	27,37582	0,74651	0,03848	12,99258	53,09374
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	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			**29,40**	**39,81**	**125,32**	**926,67**	**10,97521**	**0,40914**	**0,34769**	**24,73380**	**123,35794**	**5,25287**	**0,13829**	**116,25511**	**305,09927**
ВСЕГО			**55,94**	**64,67**	**221,64**	**1622,30**									

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

5 день среда, весенний 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	100/20	17,73	9,84	23,93	254,13	38,31093	0,05886	0,32857	0,64983	117,72571	0,72984	0,01539	29,95765	125,22874
235/2021	Каша пшенная молочная жидкая	200/5	7,85	7,29	37,48	238,40	19,26405	0,27706	0,16450	1,25060	110,71466	2,82222	0,01154	52,74453	126,19035
457/2021	Чай с сахаром	200	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	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			**29,23**	**17,61**	**95,07**	**637,95**	**57,57498**	**0,41530**	**0,53174**	**1,90235**	**249,84391**	**4,91945**	**0,02693**	**104,23944**	**295,58932**
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,58	15,08	9,24	181,17	0,19460	0,06483	0,04232	16,89513	22,21595	0,68740	0,04054	18,55025	42,95475
93/2021	Борщ из свежей капусты	250/10	1,88	6,82	10,41	108,86	10,00480	0,03912	0,05209	22,05067	55,26392	1,23580	0,03857	31,82660	45,21381
382/2004	Минтай запеченный с яйцом	100	17,81	7,29	6,30	163,70	9,01844	0,12362	0,17573	0,44892	47,13790	1,24324	0,03848	52,79907	128,28290
510/2004	Каша пшеничная вязкая	180	5,61	5,05	30,93	183,67	0,03030	0,12606	0,04808	0,00000	24,78304	2,72931	0,03848	26,85231	43,89317
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
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	35	2,45	0,35	15,75	72,10	0,00000	0,05724	0,02694	0,00000	9,76430	1,31313	0,00000	15,82490	33,67000
ИТОГО за Обед			**32,63**	**34,91**	**113,68**	**880,87**	**19,24814**	**0,46474**	**0,37210**	**39,46745**	**176,11844**	**7,77646**	**0,15607**	**159,39520**	**321,96073**
ВСЕГО			**61,86**	**52,52**	**208,75**	**1518,82**									

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

4 день четверг, весенний 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 Российский	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	130,55687
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
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	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**	**337,05017**
18/2008	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1,34	9,97	6,36	122,68	0,00000	0,01539	0,01405	22,70320	35,44008	0,83309	0,00000	12,50600	22,99180
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
460/ 2004	Рулет из говядины с яйцом	100	14,66	12,23	6,79	167,85	0,06010	0,07286	0,21083	0,00000	23,63298	1,48547	0,03848	23,15515	116,75775
520/2004	Картофельное пюре	200	4,45	6,56	29,49	195,06	6,19541	0,20984	0,16814	33,32175	49,68826	1,55362	0,04671	42,58322	125,17910
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	23,25	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	0,07273	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			**29,33**	**36,03**	**123,37**	**896,08**	**6,43013**	**0,54292**	**0,52472**	**67,81003**	**175,08209**	**7,15117**	**0,14534**	**138,66230**	**401,85973**
ВСЕГО			**47,90**	**57,91**	**227,40**	**1564,10**									

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

5 день пятница, весенний 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 (кальци	Fe (железо	I йод)	Mg (магний	P (фосфор)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	88,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	7,67	10,29	42,59	283,76	18,98026	0,15318	0,18578	1,23059	100,44204	1,01568	0,03848	14,32071	130,45682
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
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
ИТОГО за Завтрак			**26,44**	**19,58**	**95,60**	**649,70**	**65,79238**	**0,27953**	**0,61343**	**2,99827**	**294,65252**	**2,29399**	**0,05772**	**61,76655**	**333,23199**
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
168/2004	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	71,39483	1,11977	0,04037	32,51801	94,32651
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	16,98	12,11	14,07	227,78	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	16,99469	1,61520	0,03848	24,50599	99,74978
510/2004	Каша гречневая вязкая	180	5,61	5,71	30,01	186,47	0,03030	0,22434	0,09072	0,00000	37,44681	3,42626	0,03848	43,08702	44,20101
457/2021	Чай с сахаром	200	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	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			**33,76**	**29,52**	**119,76**	**851,83**	**10,65669**	**0,56923**	**0,38075**	**29,82777**	**186,79731**	**9,24699**	**0,12695**	**168,72375**	**339,12617**
ВСЕГО			**60,20**	**49,10**	**215,36**	**1501,53**									

Возрастная категория 12-18
Первая неделя

6 день суббота, весенний 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)
362/2004	Пудинг из творога	180/30	27,33	15,29	60,22	483,43	56,32462	0,12225	0,51988	0,95353	188,89448	1,85945	0,03463	52,91192	214,25375
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
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
82/2021	Яблоко	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			**33,61**	**18,44**	**110,01**	**731,28**	**75,56462**	**0,22076**	**0,69612**	**27,21613**	**326,88087**	**6,87224**	**0,03463**	**95,10043**	**344,26805**
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,33	15,08	8,90	178,61	0,19555	0,06474	0,04228	10,86579	15,72581	0,67292	0,02129	17,95958	40,64065
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	100	15,41	11,19	7,81	193,33	8,28282	0,10332	0,11179	2,33766	48,87730	1,30736	0,11544	49,36214	114,98786
216/2004	Картофель тушеный	180	4,05	11,14	29,57	235,67	0,42005	0,20721	0,14171	34,97173	34,10473	1,82463	0,04584	46,64189	117,27001
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
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	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			**28,60**	**44,95**	**118,26**	**980,95**	**18,62976**	**0,55457**	**0,42086**	**65,05452**	**174,32008**	**7,02184**	**0,24475**	**185,15641**	**396,76217**
ВСЕГО			**62,21**	**63,39**	**228,27**	**1712,23**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

7 день понедельник, весенний 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 Российский	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	56,12260	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	111,53813	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	54,60312	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**	**402,15785**	**6,27303**	**0,07196**	**102,73689**	**426,72262**
17/2008	Салат 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
139/2004	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,51	21,57	157,57	0,25156	0,24535	0,07948	11,21625	36,58727	1,99721	0,04089	36,09424	60,57714
488/2004	Курица в томатном соусе	60/60	17,78	11,00	4,72	187,68	3,58672	0,09482	0,08534	4,41524	19,22586	1,52819	0,13853	27,08049	100,11553
512/2004	Рис припущенный	180	4,47	4,95	48,79	245,20	0,03030	0,04848	0,03030	0,00000	8,95621	1,13093	0,03848	14,26358	60,66083
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,05	88,27	0,00000	0,01924	0,03848	0,84233	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24000
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			**35,22**	**27,14**	**132,75**	**894,47**	**3,86858**	**0,52333**	**0,29709**	**40,52382**	**148,10067**	**8,28788**	**0,21790**	**135,76148**	**322,84450**
ВСЕГО			**60,82**	**57,94**	**211,30**	**1571,68**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

8 день вторник, весенний 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)
110/2008	Сырники из творога запеченные	75/20	13,67	6,19	28,31	221,39	27,57212	0,05478	0,26103	0,51708	88,25869	0,57528	0,01924	24,25683	97,91717
230/2021	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/5	8,08	8,29	39,85	264,51	26,00406	0,10380	0,22675	1,68831	143,03497	1,03969	0,03848	30,42085	149,85796
459/2021	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,20	39,87	0,00000	0,00278	0,00158	2,77248	8,97450	0,08620	0,00000	2,21453	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	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			**25,12**	**14,92**	**99,79**	**623,47**	**53,57618**	**0,23255**	**0,52399**	**4,97787**	**252,10076**	**2,83633**	**0,05772**	**74,35251**	**288,65917**
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
116/2021	Суп из овощей	250/10	2,07	6,69	11,13	113,50	9,79460	0,08885	0,06496	21,14187	36,54360	0,84107	0,04095	22,55525	53,75791
451/2004	Котлеты из говядины	100	14,88	17,38	14,89	241,08	0,00000	0,07523	0,12967	0,96200	19,15727	1,42473	0,03848	26,24913	101,48138
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	27,37582	0,74651	0,03848	12,99258	53,09374
494/2021	Компот из изюма +С	200	0,36	0,00	23,25	91,47	0,00000	0,02886	0,01539	0,07273	23,59113	0,60606	0,00000	9,83837	19,24000
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			**28,67**	**39,66**	**128,05**	**931,28**	**10,97930**	**0,42291**	**0,35484**	**29,11195**	**144,28394**	**5,63675**	**0,15639**	**117,95371**	**316,36563**
ВСЕГО			**53,79**	**54,58**	**227,84**	**1554,75**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

9 день среда, весенний 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 К0	60	7,62	6,90	0,42	94,20	0,14430	0,04040	0,25397	0,00000	44,54060	1,47090	0,03848	9,73544	111,54390
96/04	Масло сливочное	15	0,15	10,88	0,21	99,30	0,07215	0,00000	0,01443	0,00000	3,17460	0,02886	0,00000	0,43290	2,74170
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	11,29	10,40	45,94	312,42	0,07683	0,10788	0,11265	0,14209	191,20712	0,94468	0,03848	16,84943	154,17974
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873
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			**23,48**	**29,81**	**77,84**	**656,24**	**9,91328**	**0,23102**	**0,48417**	**0,76931**	**303,96603**	**3,59538**	**0,07696**	**50,94656**	**347,12327**
29/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,58	15,08	9,24	181,17	0,19460	0,06483	0,04232	16,89513	22,21595	0,68740	0,04054	18,55025	42,95475
39/2008	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,10	5,32	13,30	108,36	9,78922	0,06830	0,06867	20,93278	48,73973	1,14605	0,07846	30,53388	54,76185
87/2008	Суфле рыбное "Золотая рыбка"	100	12,16	12,06	10,06	195,31	7,78739	0,08735	0,13987	1,37566	44,58293	1,01742	0,01539	38,30492	103,54006
104/2013	Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом	180	5,07	4,79	38,95	210,52	0,47490	0,07260	0,05071	1,34054	32,56014	1,92501	0,05810	55,82285	64,12548
486/2021	Компот из свежих яблок + С	200	0,08	0,00	12,31	46,87	0,00000	0,00192	0,00058	2,57393	10,84366	0,45214	0,00000	3,39394	2,11640
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	40	2,80	0,40	18,00	82,40	0,00000	0,06542	0,03078	0,00000	11,15920	1,50072	0,00000	18,08560	38,48000
ИТОГО за Обед			**26,83**	**38,01**	**121,74**	**915,03**	**18,24611**	**0,42199**	**0,36371**	**43,11804**	**180,10641**	**7,34442**	**0,19249**	**178,15944**	**337,91694**
ВСЕГО			**50,31**	**67,82**	**199,58**	**1571,27**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

10 день четверг, весенний 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)
284/2021	Суфле из творога	80	11,18	5,37	11,48	136,62	19,49782	0,04257	0,20487	0,47331	75,85947	0,51352	0,00770	16,59643	88,34046
119/2008	Каша молочная "Дружба"	250/10	9,44	11,36	56,44	352,65	23,42470	0,25450	0,20765	1,51948	132,29857	2,95070	0,04810	53,28663	163,88152
462/2021	Какао с молоком	200	3,58	2,92	14,76	99,35	19,24000	0,04079	0,15123	1,25060	100,94939	0,39519	0,00000	16,45501	88,88880
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
ИТОГО за Завтрак			**25,72**	**19,83**	**92,62**	**633,82**	**62,16252**	**0,36864**	**0,57914**	**3,24339**	**314,10983**	**4,16725**	**0,05580**	**93,07207**	**357,07998**
20/2008г	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,63	6,60	8,64	105,26	0,00000	0,01992	0,02347	21,74120	40,83690	0,77537	0,00000	21,43336	33,06394
118/2021	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/10	2,75	7,22	13,24	127,51	9,62072	0,09717	0,05339	20,23086	42,15484	1,37951	0,03977	24,00190	44,58870
234/удм.	Биточки "Ёжик"	100	18,53	20,20	8,31	242,54	0,03006	0,07062	0,17109	0,57720	13,80951	1,47109	0,04271	29,34264	114,67041
520/2004	Картофельное пюре	200	4,45	6,56	29,49	195,06	6,19541	0,20984	0,16814	33,32175	49,68826	1,55362	0,04671	42,58322	125,17910
495/2021	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,64	0,00	23,65	92,27	0,00000	0,00000	0,00000	0,07273	8,19913	0,02886	0,00000	1,75757	0,00000
573/2021	Хлеб пшеничный 1 сорт	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	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			**32,79**	**41,19**	**114,46**	**904,54**	**15,84619**	**0,50001**	**0,46611**	**75,94374**	**171,66794**	**6,76208**	**0,12919**	**143,89019**	**373,49055**
ВСЕГО			**58,51**	**61,02**	**207,08**	**1538,36**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

11 день пятница, весенний 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)
268/2021	Омлет натуральный	100	9,00	15,10	2,27	180,98	7,28845	0,05565	0,32118	0,46172	70,15000	1,54320	0,01770	12,39614	147,37148
302/2004	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,12	6,36	45,02	251,26	19,01393	0,07215	0,16432	1,23434	100,69755	1,00520	0,03848	23,18651	128,52128
464/2021	Кофейный напиток	200	1,86	1,34	12,50	66,76	9,62000	0,01924	0,07215	0,62530	54,60312	0,07696	0,00000	8,11928	43,29000
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			**20,68**	**23,23**	**92,52**	**642,70**	**35,92238**	**0,22785**	**0,59517**	**14,82736**	**252,67527**	**5,87692**	**0,05618**	**69,82023**	**368,96626**
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
171/2004	Суп- пюре из картофеля с гренками	250/10	4,47	5,10	26,37	167,34	7,43405	0,14979	0,13709	18,99373	62,37608	1,17557	0,04281	34,34340	105,09850
498/2004	Котлеты рубленые из птицы	100	16,98	12,11	14,07	227,78	3,00144	0,09524	0,07388	1,50072	16,99469	1,61520	0,03848	24,50599	99,74978
510/04	Каша пшённая вязкая	200	5,89	6,48	33,71	208,33	0,03367	0,28927	0,02539	0,00000	21,16227	3,30736	0,03848	48,41438	48,65796
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	14,28	59,40	0,00000	0,00000	0,00000	1,05820	8,08080	0,02886	0,00000	1,73160	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	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			**33,84**	**30,30**	**125,29**	**884,69**	**10,46916**	**0,64801**	**0,31948**	**30,78785**	**158,89758**	**9,01419**	**0,12939**	**172,42484**	**346,21178**
ВСЕГО			**54,52**	**53,53**	**217,81**	**1527,39**									

Возрастная категория 12-18
Вторая неделя

12 день суббота, весенний 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.	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 Российский	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	
302/2004	Каша ячневая молочная с маслом	250/10	9,56	11,05	53,20	338,15	23,71330	0,19149	0,22982	1,53824	124,78294	1,21454	0,03848	17,77584	162,43370	
460/2021	Чай с молоком	200	1,50	1,25	12,33	63,92	9,62000	0,01925	0,07234	0,62722	54,46171	0,09274	0,00000	8,15199	43,44873	
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	
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			**18,58**	**18,47**	**97,39**	**611,67**	**33,38332**	**0,27905**	**0,38730**	**21,05914**	**379,14825**	**5,13604**	**0,03848**	**55,74983**	**341,90923**	
71/2004	Винегрет овощной	100	1,23	10,07	7,17	125,61	0,19301	0,04589	0,03530	8,85040	22,02980	0,76768	0,03949	20,77920	38,94176	
109/04 удм.	Суп "Пуштыё шыд"	250	3,57	3,39	17,92	116,88	0,23137	0,13275	0,12077	20,68747	28,89367	1,28745	0,04329	30,09136	86,32507	
88/2008	Котлета рыбная Нептун	100	13,23	14,69	9,73	219,96	7,80182	0,09198	0,12071	1,34103	42,27990	1,14416	0,09620	41,83930	97,66705	
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	6,43	5,12	46,11	244,89	0,03030	0,10009	0,05316	0,00000	27,37582	0,74651	0,03848	12,99258	53,09305	
494/2021	Компот из кураги + С	200	1,04	0,06	21,05	88,27	0,00000	0,01924	0,03848	0,84233	27,43913	1,49110	0,00000	20,99757	19,24074	
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	27,94600	
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	28,86010	
ИТОГО за Обед			**30,26**	**33,95**	**132,88**	**936,51**	**8,25650**	**0,49288**	**0,41845**	**31,72123**	**165,14192**	**7,10116**	**0,21746**	**152,04871**	**352,07300**	
ВСЕГО			**48,84**	**52,42**	**230,27**	**1548,18**										72

	Белки	Жиры	Углеводы	К.калории	вит.А	вит.В1	вит.В2	вит.С	Са (кальций)	Fe (железо)	I йод)	Mg (магний)	P (фосфор)
1	19,89	21,7	90,4	626,77	35,71064	0,17691	0,39471	17,48916	434,38629	4,65681	0,03848	66,53433	346,25026
	37,32	28,13	120,76	859,92	4,52284	0,53959	0,28523	40,28981	132,10906	7,30496	0,07937	126,30291	327,07038
2	26,54	24,86	96,32	695,63	42,54445	0,38712	0,6914	2,75132	305,64375	7,31727	0,07696	99,48523	411,9284
	29,4	39,81	125,32	926,67	10,97521	0,40914	0,34769	24,7338	123,35794	5,25287	0,13829	116,25511	305,09927
3	29,23	17,61	95,07	637,95	57,57498	0,4153	0,53174	1,90255	249,84391	4,91945	0,02693	104,23944	295,58932
	32,63	34,91	113,68	880,87	19,24814	0,46474	0,3721	39,46745	176,11844	7,77646	0,15607	159,3952	321,96073
4	18,57	21,88	104,03	668,02	28,44345	0,32915	0,34697	26,98756	375,24695	8,147	0,03848	94,7216	337,05017
	29,33	36,03	123,37	896,08	6,43013	0,54292	0,52472	67,81003	175,08209	7,15117	0,14534	138,6623	401,85973
5	26,44	19,58	95,6	649,7	65,79238	0,27953	0,61343	2,99827	294,65252	2,29399	0,05772	61,76655	333,23199
	33,76	29,52	119,76	851,83	10,65669	0,56923	0,38075	29,82777	186,79731	9,24699	0,12695	168,72375	339,12617
6	33,61	18,44	110,01	731,28	75,56462	0,22076	0,69612	27,21613	326,88087	6,87224	0,03463	95,10043	344,26805
	28,6	44,95	118,26	980,95	18,62976	0,55457	0,42086	65,05452	174,32008	7,02184	0,24475	185,15641	396,76217
7	25,6	30,8	78,55	677,21	34,02	0,47011	0,58497	2,32999	402,15785	6,27303	0,07196	102,73689	426,72262
	35,22	27,14	132,75	894,47	3,86858	0,52333	0,29709	40,52382	148,10067	8,28788	0,2179	135,76148	322,8445
8	25,12	14,92	99,79	623,47	53,57618	0,23255	0,52399	4,97787	252,10076	2,83633	0,05772	74,35251	288,65917
	28,67	39,66	128,05	931,28	10,9793	0,42291	0,35484	29,11195	144,28394	5,63675	0,15639	117,95371	316,36563
9	23,48	29,81	77,84	656,24	9,91328	0,23102	0,48417	0,76931	303,96603	3,59538	0,07696	50,94656	347,12327
	26,83	38,01	121,74	915,03	18,24611	0,42199	0,36371	43,11804	180,10641	7,34442	0,19249	178,15944	337,91694
10	25,72	19,83	92,62	633,82	62,16252	0,36864	0,57914	3,24339	314,10983	4,16725	0,0558	93,07207	357,07998
	32,79	41,19	114,46	904,54	15,84619	0,50001	0,46611	75,94374	171,66794	6,76208	0,12919	143,89019	373,49055
11	20,68	23,23	92,52	642,7	35,92238	0,22785	0,59517	14,82736	252,67527	5,87692	0,05618	69,82023	368,96626
	33,84	30,3	125,29	884,69	10,46916	0,64801	0,31948	30,78785	158,89758	9,01419	0,12939	172,42484	346,21178
12	18,58	18,47	97,39	611,67	33,38332	0,27905	0,3873	21,05914	379,14825	5,13604	0,03848	55,74983	341,90923
	30,26	33,95	132,88	936,51	8,2565	0,49288	0,41845	31,72123	165,14192	7,10116	0,21746	152,04871	352,07372
Итого:	672,11	684,73	2606,46	18717,3	672,73681	9,70731	10,98014	644,94206	5826,79566	149,99248	2,56389	2763,25972	8339,56029
Среднее:	**56**	**57,06**	**217,21**	**1559,78**									

Суточная энергетическая норма 2713 ккал

Завтрак составляет от 542 до 678 ккал

Обед составляет от 814 до 950 ккал