

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории
Республики Крым»



Шмаглий Н.И.
01.09.2026г.

Примерное

Циклическое меню для двухразового горячего питания
учащихся льготной категории (детей- инвалидов,
детей из многодетных и малоимущих семей, детей ОВЗ
дети участников СВО)
5-11 классов общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №13 города Евпатории»
(завтрак, обед)

2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
210	Омлет натур	100	9,29	16,55	1,75	193,1	428	132,6	68,7	10,7	150	1,75	216,3	224	0,06	0,34	0,17
303	Каша пшеничная	200	5,57	6,67	31,9	210	780	102,9	14,6	39,8	113,9	1,31		33	0,15	0,02	
73	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,58	36,6	210	94,5	12,3	10,5	20,1	2,1				0,01	2,1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
Итого		620	30,37	46,01	78,78	845,3	1968	639,2	527,2	110	603	6,75	359	416	0,4	0,69	4,06

№ рец	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	Наименование блюд																
102	Суп гороховый	300	6,58	6,32	19,84	177,9	709,8	567	51,2	42,6	105,7	2,4		302	0,27	0,08	6,99
229	Рыба тушеная с овощ	120	13,6	3,48	4,56	123,6	27,36	152,1	37,71	31,2	191,2	0,69	6,36	463	0,04	0,06	5,65
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	781	864	49,3	37	115,4	1,34		43,2	0,18	0,14	24,2
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	998	31,58	20,3	124,1	834,7	2040	2037	199,9	164	530	6,64	6,36	951	0,6	0,4	55,64

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1618	61,95	66,31	202,8	1680	4008	2676	727,1	274	1133	13,4	365	1367	1	1,09	59,7
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	------------	-------------	----------	-------------	-------------

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	ЗАВТРАК	блюда	белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
181	Каша манная молочн	250	6,11	10,72	32,38	251	359,2	187,6	133,8	20,3	118,1	0,47	58		0,08	0,16	1,17
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
376	чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Итого	705	17,62	27,89	87,06	668,5	887	719,6	448,3	63,2	331,9	5,17	176	140	0,21	0,33	16,41

	ОБЕД	Наименование блюд	выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
84		Борщ с фасолью и карт	300	4,26	6,13	16,9	153,3	381	558,6	65	41,3	119,4	2,07		259	0,11	0,07	8,04
289		Рагу с курицей	225	16,14	15,06	19,5	279	1450	844	47,3	49,7	139,1	2,46	18,7	457	0,09	0,19	14,5
20		Огурец свеж	50	0,37	3	1,17	33,3	42	66,1	11,1	6,59	19,7	0,28		4,69	0,01	0,02	2,34
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
		Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344		Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО		853	26,79	25,05	103,5	755,4	2233	1672	160,2	136	368	6,56	18,7	755	0,3	0,37	26,68

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1558	44,41	52,94	190,6	1424	3120	2392	608,4	199	700	11,7	195	895	0,6	0,7	43,09
----------------------	--	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	------------	--------------

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
290	Курица тушеная/соус	100	11,65	11,66	3,51	166	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
171	Каша рисовая	200	4,72	9,72	49,11	302,5	727	70	21,3	34,8	102,9	0,73	50	56,2	0,03	0,03	
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
376	чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
Итого		665	21,54	25,09	98,93	701,9	1766	563,3	100,6	84,9	255	2,97	80,1	207	0,2	0,19	17,71

	ОБЕД	Наименование блюд	выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
				белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
103	Суп карт с макарон	300	3,22	3,4	20,9	141,9	704	577,7	35	32,7	81,09	1,35			243	0,13	0,07	9,9
266	Бифштекс из гов	75	14,3	17,77		217,9	339,9	144	10,3	15	128	2,09				0,04	0,09	
302	Каша гречневая	200	11,4	8,12	51,5	325	777,8	346	19,76	181	271,8	6,08			33,4	0,27	0,15	
23	Помидор свежий	50	0,53	3,04	1,71	36,4	40,4	132	16,7	9,18	12,33	0,43			285	0,02	0,02	11,07
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63			123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8			0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64			0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	903	35,82	33,38	132,6	982,6	2215	1310	124,5	272	573	12	0	685	0,6	0,44	121	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1568	57,36	58,47	231,5	1685	3981	1873	225,1	357	827	15	80,1	892	0,8	0,63	138,7		
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-----------	-------------	------------	------------	-------------	--------------	--	--

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
234	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115	768,2	140,8	39,47	14,6	89,34	0,71	11,8	18,1	0,04	0,07	0,51
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	781	864	49,3	37	115,4	1,34		43,2	0,18	0,14	24,2
24	Огурец свежий/помид	60	0,57	3,63	1,82	42,3	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
Итого		590	16,04	16,29	84,23	541,5	1846	1209	139,4	82,4	268	3,93	11,8	249	0,3	0,32	130,4

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
99	Суп овощной	300	1,9	5,98	10,97	114,3	716	461	41,8	24,9	59,13	0,93		244	0,08	0,05	12,4
246	Гуляш из отварн гов	100	13,36	14,08	3,27	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
203	Макароны отварные	200	7,64	8,1	42,6	274	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	45	0,08	0,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	878	28,92	29,02	122,8	842,1	2524	886,6	119,2	94,8	318	5,82	40	323	0,3	0,23	15,4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1468	44,96	45,31	207	1384	4371	2095	258,5	177	586	9,75	51,8	572	0,6	0,55	145,8
----------------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	-------------	--------------

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
222	Пудинг из творога	100	12,9	10,1	33,1	275,7	87	241,7	181,4	242	200	0,81	59,5	66,4	0,07	0,27	0,44
337	Молоко сгущеное	20	1,5	0,04	11,36	52	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
	Зефир	20	0,13		16	64,51			5,36	1,36	2,64	0,24					
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Итого	390	22,4	14,13	102,9	623,8	418,4	597,5	415,4	289	414	2,36	83,9	93,8	0,2	0,52	2,22

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
108	Суп картоф с клецк	300	4,26	5,51	22,5	173,1	836	426,9	40	30,4	86,6	1,41	25,2	271,9	0,12	0,09	6,9
296	Котлета куриная	80	9,5	12,64	9,73	191	1327	145,1	78,2	16,2	78,52	29	45,23	0,11	0,07	0,14	0,51
171	Каша рисовая	200	4,72	9,72	49,11	302,5	727	70	21,3	34,8	102,9	0,73	50	56,2	0,03	0,03	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	908	24,92	31,25	148,6	986	3694	915,1	188,1	126	369	33,2	120	365	0,4	0,35	11,21

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1298	47,32	45,38	251,5	1610	4113	1513	603,4	415	784	35,5	204	458	0,6	0,87	13,43
----------------------	--	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
209	Яйцо вареное	80	10,1	9,2	0,56	126	107,2	112	44	5,6	153,6	2	200	208	0,06	0,36	
182	Каша рисовая мол	250	5,1	10,72	43,4	225	362	178,7	130,4	30,1	138,1	0,5	58	64,8	0,06	0,17	1,17
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85		108	243	26,4	264	10,5	150	0,3	78	86,4	0,01	0,09	0,21
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	1,5	3	2,4		3	0,02	40	45		0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	635	26,11	36,49	83,94	698	958	392,2	464,9	65,1	489	3,9	376	405	0,2	0,67	1,41

	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ОБЕД																
102	Суп картоф с фасолью	300	6,58	6,32	19,84	177,9	709,8	567	51,2	42,6	105,7	2,4		302	0,27	0,08	6,99
246	Гуляш из отварн гов	100	13,36	14,08	3,27	164	1093	169,7	23,6	20,3	117	2			0,01	0,05	1,2
203	Макароны отварные	200	7,64	8,1	42,6	274	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	45	0,08	0,04	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	928	34,37	32,07	125,4	906,9	2955	968,7	146,3	115	366	7,91	40	473	0,6	0,28	110,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1563	60,48	68,56	209,4	1605	3913	1361	611,2	180	855	11,8	416	878	0,8	0,95	111,6
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------

ВТОРНИК

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
222	Пудинг из творога	100	12,9	10,1	33,1	275,7	87	241,7	181,4	242	200	0,81	59,5	66,4	0,07	0,27	0,44
337	Молоко сгущенное	20	1,5	0,04	11,36	52	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04			0,01	0,03	0,2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	39	430,5	24	13,5	16,5	3,3		7,5	0,04	0,03	15
	ИТОГО	520	22,87	14,73	101,6	629,8	457,4	1028	434	301	428	5,42	83,9	101	0,3	0,55	17,22

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
82	Борщ с картофелем	300	2,16	5,9	13,1	124,5	727	462	59,6	31,3	65,5	1,47		260	0,06	0,05	12,8
234	Котлета рыбная	80	6,92	5,54	9,61	115	768,2	140,8	39,47	14,6	89,34	0,71	11,8	18,1	0,04	0,07	0,51
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	781	864	49,3	37	115,4	1,34		43,2	0,18	0,14	24,2
53	Свекла отварн с зел гор	60	0,98	2,47	4,37	43,7	115,8	134,7	16,9	11	24,9	0,78		8,53	0,02	0,02	4,11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	918	20,16	21,17	120,3	756	2752	1805	202	132	385	6,05	11,8	365	0,4	0,37	43,42

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1438	43,03	35,9	221,9	1386	3210	2833	636	433	813	11,5	95,7	466	0,7	0,92	60,64
---------------	--	------	-------	------	-------	------	------	------	-----	-----	-----	------	------	-----	-----	------	-------

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
296	Котлета куриная	80	9,5	12,64	9,73	191	1327	145,1	78,2	16,2	78,52	29	45,23	0,11	0,07	0,14	0,51
303	Каша пшеничная	200	5,57	6,67	31,9	210	780	102,9	14,6	39,8	113,9	1,31		33	0,15	0,02	
23	Помидор свежий	50	0,53	3,04	1,71	36,4	40,4	132	16,7	9,18	12,33	0,43		285	0,02	0,02	11,07
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0,3	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28					0,03
	ИТОГО	595	19,47	22,82	83,19	610,4	2392	452,1	133,6	84	249	31,8	45,2	318	0,3	0,22	11,61

	ОБЕД	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
101	Суп карт с круп	300	2,36	3,25	14,53	102,9	704,3	556,9	32	27,3	67,1	1,05		243	0,1	0,06	9,9
	Омлет нат с мясом	100	10,5	20,3	1,5	231	538,8	164	64	13,3	163,7	1,85	192,2	199	0,1	0,3	0,14
203	Макароны отварные	200	7,64	8,1	42,6	274	354,8	52,2	17	11,4	52,6	1,14	40	45	0,08	0,04	
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	978	27,82	35,75	131	958,1	2119	1227	174,7	105	401	6,25	232	629	0,4	0,52	28,84

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1573	47,29	58,57	214,2	1569	4511	1679	308,3	189	650	38	277	947	0,8	0,74	40,45
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-----------	------------	------------	------------	-------------	--------------

ЧЕТВЕРГ

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
229	Рыба тушеная с овощ	120	13,6	3,48	4,56	123,6	27,36	152,1	37,71	31,2	191,2	0,69	6,36	463	0,04	0,06	5,65
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,25	183	781	864	49,3	37	115,4	1,34		43,2	0,18	0,14	24,2
53	Свекла отварн с зел гор	60	0,98	2,47	4,37	43,7	115,8	134,7	16,9	11	24,9	0,78		8,53	0,02	0,02	4,11
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	12	240	14	8	14	2,8			0,02	0,02	4
	ИТОГО	630	23,46	12,8	81,23	548,1	1180	1454	130,9	105	387	6,41	6,36	516	0,3	0,28	37,96

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
88	Щиз свеж капусты	300	2,11	5,94	9,48	107,7	709,9	460	59,1	26,5	58,8	0,99		248	0,06	0,05	18,9
290	Курица тушеная/соус	100	11,65	11,66	3,51	166	633,6	171,2	30,32	16,2	79	0,7	30,1	42,1	0,04	0,09	0,68
171	Каша рисовая	200	4,72	9,72	49,11	302,5	727	70	21,3	34,8	102,9	0,73	50	56,2	0,03	0,03	
24	Огурец свежий/помид	60	0,57	3,63	1,82	42,3	50,8	130,2	16,3	9,9	18,06	0,45		63,6	0,02	0,02	5,66
388	Отвар шиповника	200	0,67	0,27	20,7	88,2	2,34	10,3	21,3	3,44	3,44	0,63		123	0,01	0,05	100
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
	ИТОГО	938	25,42	32	122,4	879,9	2475	941,8	169,7	121	338	4,94	80,1	534	0,3	0,3	125,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1568	48,88	44,8	203,6	1428	3655	2396	300,6	226	725	11,4	86,5	1049	0,6	0,58	163,2
----------------------	--	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------------

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход б	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
	ЗАВТРАК																
204	Макароны с терт сыром	230	15,56	18,32	39,2	384	624	80,4	339	23,3	232	1,41	132	147	0,09	0,14	0,25
45	Капуста с р/маслом	100	1,3	3,24	6,46	60,4	161	250	24,9	15	28,3	0,46		108	0,02	0,03	17
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Печенье	50	3,7	5	38,1	203	14,5	60	10	15	41,5	0,75		0,72	0,06	0,04	
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	61,44	216,3	152,2	21,3	124,5	0,47	24,4	26,7	0,05	0,18	1,58
	ИТОГО	630	28,43	30,55	126,2	879	1105	670,2	539,1	92,1	468	3,89	156	283	0,3	0,43	18,83

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
			белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
96	Рассольник ленингр	300	2,42	6,1	14,3	128,7	904	571	34,9	29	68	1,11		244	0,11	0,06	10,05
266	Бифштекс из гов	75	14,3	17,77		217,9	339,9	144	10,3	15	128	2,09			0,04	0,09	
302	Каша гречневая	200	11,4	8,12	51,5	325	777,8	346	19,76	181	271,8	6,08		33,4	0,27	0,15	
21	Огур консерв	50	0,42	2,52	1,28	29,55	444	69,4	11,8	6,66	11,6	0,3		2	0,07		2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	244	63,5	13	17,5	41,5	0,8		0,77	0,08	0,04	
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,33	12,9	60,2	106,9	36,6	8,4	12,9	34,4	0,64		0,34	0,04	0,02	
344	Компот	200	0,32	0,08	28,2	116,6	9,53	103,6	15,36	7,85	13,6	0,31		33,2	0,01	0,03	1,8
	ИТОГО	903	32,14	29,27	118,7	862,3	1922	763,1	78,62	241	501	10,2	0	69,7	0,5	0,33	3,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1533	60,57	59,82	244,9	1741	3027	1433	617,7	333	969	14,1	156	353	0,8	0,76	22,63
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	------------	------------	-------------	------------	------------	------------	-------------	--------------