

«УТВЕРЖДАЮ»

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



Шмаглий Н.И.  
01.09.2026г.

## Примерное

Цикличное 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)  
при работе в энергосберегающем режиме

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           |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>       |            |                        |           |              |              |                      |              |              |             |            |             |            |            |            |             |             |
| 210          | Омлет натур/икра каб | 150        | 8,64                   | 8,85      | 20,43        | 204,5        | 248,4                | 76,91        | 39,86        | 6,24        | 87,3       | 1,02        | 125,5      | 130        | 0,04       | 0,2         | 0,1         |
| 203          | Макароны отварные    | 150        | 6,55                   | 5,83      | 38,3         | 197,4        | 319,3                | 46,9         | 15,3         | 10,2        | 47,3       | 1,02        | 36         | 40,5       | 0,07       | 0,03        |             |
| 382          | Какао с молоком      | 200        | 4,07                   | 0,67      | 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       | 40         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52        |                      |              | 9,2          | 13,2        |            | 0,44        |            | 34,8       | 0,04       |             |             |
|              | масло слив           | 10         | 0,08                   | 7,25      | 0,13         | 66           |                      |              |              |             |            |             |            |            |            |             |             |
|              |                      |            |                        |           |              |              |                      |              |              |             |            |             |            |            |            |             |             |
|              |                      |            |                        |           |              |              |                      |              |              |             |            |             |            |            |            |             |             |
| <b>Итого</b> |                      | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,0</b> | <b>629,1</b>         | <b>340,1</b> | <b>216,6</b> | <b>50,9</b> | <b>259</b> | <b>2,95</b> | <b>186</b> | <b>231</b> | <b>0,2</b> | <b>0,41</b> | <b>1,68</b> |

| № 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            |
|       | <b>Наименование блюд</b> |            |                        |             |               |              |                      |             |              |            |            |             |             |            |            |            |              |
| 102   | Суп гороховый            | 250        | 6,5                    | 5,27        | 16,53         | 277,72       | 591                  | 472         | 42,6         | 35,5       | 88,1       | 2,05        |             | 251        | 0,02       | 0,07       | 5,8          |
| 229   | Рыба тушеная с овощ      | 90         | 10,76                  | 15,76       | 10,25         | 219,5        | 688                  | 313,7       | 36,9         | 37,2       | 32,8       | 0,77        | 5,74        | 386        | 0,1        | 0,11       | 6,45         |
| 312   | Картофельное пюре        | 180        | 8,22                   | 10,31       | 41,32         | 164,7        | 625                  | 778,1       | 44,3         | 33,3       | 103,9      | 1,21        |             | 38,8       | 0,16       | 0,13       | 21,7         |
|       | 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              | 30         | 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          | 116,9        | 9,53                 | 103,6       | 15,36        | 7,85       | 13,6       | 0,31        |             | 33,2       | 0,01       | 0,03       | 1,8          |
|       | <b>ИТОГО</b>             | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952,0</b> | <b>2264</b>          | <b>1768</b> | <b>160,6</b> | <b>144</b> | <b>314</b> | <b>5,78</b> | <b>5,74</b> | <b>710</b> | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>35,75</b> |

|                      |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |            |            |            |             |              |
|----------------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>2894</b> | <b>2108</b> | <b>377,1</b> | <b>195</b> | <b>573</b> | <b>8,73</b> | <b>192</b> | <b>942</b> | <b>0,6</b> | <b>0,81</b> | <b>37,43</b> |
|----------------------|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|

ВТОРНИК

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

| № рец | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевая ценность блюда |           |              |            | Минеральные вещества |              |              |             |              |             | Витамины   |            |             |             |              |
|-------|--------------------|----------------|------------------------|-----------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
|       |                    |                | белки                  | жиры      | углев        | к/кал      | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P            | Fe          | A          | P          | B1          | B2          | C            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |                |                        |           |              |            |                      |              |              |             |              |             |            |            |             |             |              |
| 181   | Каша манная молочн | 200            | 8,58                   | 9,6       | 53,95        | 319,18     | 357,8                | 184,9        | 131,6        | 20,3        | 115,2        | 0,48        | 18         | 19,8       | 0,42        | 0,08        | 1,17         |
| 15    | Сыр твердый        | 15             | 10,31                  | 5,5       |              | 108        | 243                  | 26,4         | 264          | 10,5        | 150          | 0,3         | 78         | 86,4       | 0,01        | 0,09        | 0,21         |
| 14    | Масло сливочное    | 5              | 0,08                   | 7,2       | 0,13         | 66         | 1,5                  | 3            | 2,4          |             | 3            | 0,02        | 40         | 45         |             | 0,01        |              |
| 376   | чай с сахаром      | 200            | 0,07                   |           | 15           | 60         | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4         | 2,8          | 0,28        |            |            |             |             | 0,03         |
| 338   | Фрукты свежие      | 90             | 0,3                    | 0,3       | 7,35         | 33,3       | 39                   | 430,5        | 24           | 13,5        | 16,5         | 3,3         |            | 7,5        | 0,04        | 0,03        | 15           |
|       | Хлеб пшеничный     | 40             | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52      |                      |              | 9,2          | 13,2        |              | 0,44        |            | 34,8       | 0,04        |             |              |
|       | <b>Итого</b>       | <b>550</b>     | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680</b> | <b>641,6</b>         | <b>653,4</b> | <b>442,3</b> | <b>58,9</b> | <b>287,5</b> | <b>4,82</b> | <b>136</b> | <b>194</b> | <b>0,51</b> | <b>0,21</b> | <b>16,41</b> |

|     | 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 | 250        | 12,55                  | 16,62       | 30,9          | 257,2      | 317                  | 465,5       | 54,17        | 34,4       | 99,5       | 1,72        |             | 217        | 0,07       | 0,06        | 6,7          |
| 289 |              | Рагу с курицей        | 200        | 12,56                  | 11,72       | 36,03         | 371,7      | 1128                 | 657         | 36,8         | 38,7       | 108,2      | 1,92        | 14,6        | 356        | 0,07       | 0,15        | 11,33        |
| 20  |              | овощи                 | 70         | 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           | 30         | 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          |
|     | <b>ИТОГО</b> |                       | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>1847</b>          | <b>1392</b> | <b>138,8</b> | <b>118</b> | <b>317</b> | <b>5,67</b> | <b>14,6</b> | <b>612</b> | <b>0,3</b> | <b>0,32</b> | <b>22,17</b> |

|                      |  |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |            |            |            |             |              |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>2489</b> | <b>2046</b> | <b>581,1</b> | <b>177</b> | <b>604</b> | <b>10,5</b> | <b>151</b> | <b>805</b> | <b>0,8</b> | <b>0,53</b> | <b>38,58</b> |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|

## 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           |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |           |              |               |                      |              |              |             |            |             |             |            |            |             |             |
|              | Плов фруктовый     | 200        | 13,33                  | 13,58     | 24,76        | 225,7         | 633,6                | 171,2        | 30,32        | 16,2        | 79         | 0,7         | 30,1        | 42,1       | 0,04       | 0,09        | 0,68        |
|              | Фрукты свежие      | 110        | 5,94                   | 9         | 36,67        | 300,8         | 581,8                | 56,05        | 17,04        | 27,8        | 82,38      | 0,59        | 40          | 45         | 0,03       | 0,03        |             |
|              | Хлеб пшеничный     | 40         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |              | 9,2          | 13,2        |            | 0,44        |             | 34,8       | 0,04       |             |             |
|              | чай с сахаром      | 200        | 0,07                   | 0,02      | 15           | 60            | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4         | 2,8        | 0,28        |             |            |            |             | 0,03        |
| <b>Итого</b> |                    | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,02</b> | <b>1216</b>          | <b>235,8</b> | <b>67,66</b> | <b>58,6</b> | <b>164</b> | <b>2,01</b> | <b>70,1</b> | <b>122</b> | <b>0,1</b> | <b>0,12</b> | <b>0,71</b> |

|     | 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 | 250        | 12,23                  | 11,28       | 17,45         | 247,7      | 587                  | 481,4       | 29,2        | 27,2       | 67,5       | 1,1         |          | 202        | 0,11       | 0,06        | 8,25         |
|     |              | Консерва мясная    | 90         | 10,15                  | 12,56       | 16,8          | 154        | 240,2                | 101,8       | 7,3         | 18,8       | 90,78      | 1,48        |          |            | 0,03       | 0,07        |              |
| 302 |              | Каша гречневая     | 190        | 2,75                   | 7,31        | 41,35         | 288,9      | 700                  | 311         | 17,7        | 163        | 244,7      | 5,47        |          | 30         | 0,25       | 0,13        | 0            |
| 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     | 40         | 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        | 30         | 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        |              |
|     | <b>ИТОГО</b> |                    | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>1880</b>          | <b>1005</b> | <b>96,9</b> | <b>243</b> | <b>482</b> | <b>10,1</b> | <b>0</b> | <b>356</b> | <b>0,5</b> | <b>0,37</b> | <b>108,3</b> |

|                      |  |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |             |            |            |             |            |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>3096</b> | <b>1240</b> | <b>164,6</b> | <b>301</b> | <b>647</b> | <b>12,1</b> | <b>70,1</b> | <b>478</b> | <b>0,6</b> | <b>0,49</b> | <b>109</b> |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|

## 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            |
|              | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |           |              |               |                      |             |              |             |            |             |             |            |            |             |              |
|              | Каша овсяная мол   | 250        | 8,52                   | 9,63      | 55,6         | 324,3         | 763                  | 164         | 44,13        | 22,3        | 99,5       | 0,79        | 14,8        | 18,1       | 0,04       | 0,08        | 0,34         |
|              | Сыр твердый        | 25         | 10,07                  | 5,5       |              | 108           | 625                  | 778,1       | 44,3         | 33,3        | 103,9      | 1,21        |             | 38,8       | 0,16       | 0,13        | 21,7         |
|              | Масло сливочное    | 10         | 0,08                   | 7,2       | 0,13         | 66            | 50,8                 | 130,2       | 16,3         | 9,9         | 18,06      | 0,45        |             | 63,6       | 0,02       | 0,02        | 5,66         |
|              | Хлеб пшеничный     | 65         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |             | 9,2          | 13,2        |            | 0,44        |             | 34,8       | 0,04       |             |              |
|              | Напиток 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          |
| <b>Итого</b> |                    | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,02</b> | <b>1441</b>          | <b>1083</b> | <b>135,2</b> | <b>82,1</b> | <b>225</b> | <b>3,52</b> | <b>14,8</b> | <b>278</b> | <b>0,3</b> | <b>0,28</b> | <b>127,7</b> |

|     | ОБЕД         | 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           |
| 99  |              | Суп овощной        | 250        | 6,13                   | 9,53        | 25,94         | 251,6      | 597                  | 384          | 34,8         | 20,7        | 49,2       | 0,77        |           | 203        | 0,07       | 0,04        | 10,3        |
|     |              | Консерва рыбная    | 90         | 12,48                  | 14,08       | 3,27          | 164        | 1093                 | 169,7        | 23,6         | 20,3        | 117        | 2           |           |            | 0,01       | 0,05        | 1,2         |
|     |              | Картофельное пюре  | 180        | 6,87                   | 7,73        | 38,89         | 246,6      | 319,3                | 46,9         | 15,3         | 10,2        | 47,3       | 1,02        | 36        | 40,5       | 0,07       | 0,03        |             |
|     |              | 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        | 30         | 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         |
|     | <b>ИТОГО</b> |                    | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>2370</b>          | <b>804,3</b> | <b>110,5</b> | <b>89,4</b> | <b>303</b> | <b>5,54</b> | <b>36</b> | <b>278</b> | <b>0,3</b> | <b>0,21</b> | <b>13,3</b> |

|                      |  |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |             |            |            |             |            |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>3811</b> | <b>1887</b> | <b>245,7</b> | <b>172</b> | <b>528</b> | <b>9,06</b> | <b>50,8</b> | <b>556</b> | <b>0,6</b> | <b>0,49</b> | <b>141</b> |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

Возрастная категория

от 12 до 17 лет

| № рец | Наименование блюда      | Выход      | Пищевая ценность блюда |           |              |               | Минеральные вещества |              |              |             |            |             | Витамины    |            |            |             |             |
|-------|-------------------------|------------|------------------------|-----------|--------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
|       | <b>ЗАВТРАК</b>          |            | белки                  | жиры      | углев        | к/кал         | Na                   | K            | Ca           | Mg          | P          | Fe          | A           | P          | B1         | B2          | C           |
|       | Рагу из мясной консервы | 200        | 12,6                   | 14,64     | 56,76        | 411,4         | 131,6                | 120,9        | 85,36        | 1491        | 112        | 0,59        | 41,9        | 47,8       | 0,05       | 0,13        | 0,21        |
|       | Фрукты свежие           | 110        | 2,9                    | 3,2       | 4            | 13,25         | 26                   | 76           | 63,4         | 6,8         | 45,8       | 0,04        |             |            | 0,01       | 0,03        | 0,2         |
|       | Хлеб пшеничный          | 40         | 3,16                   | 0,6       | 19,32        | 110           |                      |              | 9,2          | 13,2        |            | 0,44        |             | 34,8       | 0,04       |             |             |
|       | Чай с сахаром и лим     | 200        | 3,84                   | 4,56      | 15,67        | 145,3         | 61,44                | 216,3        | 152,2        | 21,3        | 124,5      | 0,47        | 24,4        | 26,7       | 0,05       | 0,18        | 1,58        |
|       | <b>Итого</b>            | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>679,95</b> | <b>219</b>           | <b>413,2</b> | <b>310,2</b> | <b>1532</b> | <b>282</b> | <b>1,54</b> | <b>66,3</b> | <b>109</b> | <b>0,2</b> | <b>0,34</b> | <b>1,99</b> |

|     | <b>ОБЕД</b>           | 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 картофель с клецк | 260        | 8,1                    | 9,14        | 35,5          | 273,7      | 697,3                | 355,7        | 33,4         | 25,3        | 72,2       | 1,17        | 21,05       | 227        | 0,1        | 0,07        | 5,75        |
|     | Макароны с тертым сыр | 210        | 17,38                  | 22,2        | 32,6          | 388,5      | 122                  | 142,4        | 35,9         | 13,3        | 56,5       | 0,82        | 26,3        | 34,4       | 0,13       | 0,08        | 0,92        |
|     | Хлеб пшеничный        | 70         | 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           | 60         | 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         |
|     | <b>ИТОГО</b>          | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>1180</b>          | <b>701,8</b> | <b>106,1</b> | <b>76,8</b> | <b>218</b> | <b>3,74</b> | <b>47,4</b> | <b>296</b> | <b>0,4</b> | <b>0,24</b> | <b>8,47</b> |

|                      |  |             |           |             |              |             |             |             |              |             |            |             |            |            |            |             |              |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>1399</b> | <b>1115</b> | <b>416,2</b> | <b>1609</b> | <b>501</b> | <b>5,28</b> | <b>114</b> | <b>405</b> | <b>0,5</b> | <b>0,58</b> | <b>10,46</b> |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|

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           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |           |              |               |                      |              |              |           |            |             |            |            |            |             |             |
| 209   | Яйцо вареное       | 40         | 5,13                   | 4,1       | 0,28         | 63            | 53,6                 | 56           | 22           | 4,8       | 76,8       | 1           | 100        | 104        | 0,03       | 0,18        |             |
| 182   | Каша рисовая мол   | 200        | 13,6                   | 9,25      | 66,55        | 408,2         | 362,1                | 178,7        | 130,3        | 30,1      | 138,1      | 0,5         | 58         | 39         | 0,06       | 0,17        | 1,17        |
|       | Фрукты свежие      | 90         | 0,08                   | 9,25      | 0,13         | 75,23         | 243                  | 26,4         | 264          | 10,5      | 150        | 0,3         | 78         | 86,4       | 0,01       | 0,09        | 0,21        |
|       | Хлеб пшеничный     | 40         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |              | 9,2          | 13,2      |            | 0,44        |            | 34,8       | 0,04       |             |             |
| 376   | Чай с сахаром      | 180        | 0,53                   |           | 9,47         | 40            | 0,3                  | 8,6          | 11,1         | 1,4       | 2,8        | 0,28        |            |            |            |             | 0,03        |
|       | <b>ИТОГО</b>       | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>679,95</b> | <b>659</b>           | <b>269,7</b> | <b>436,6</b> | <b>60</b> | <b>368</b> | <b>2,52</b> | <b>236</b> | <b>264</b> | <b>0,1</b> | <b>0,44</b> | <b>1,41</b> |

|     | <b>ОБЕД</b>  | 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          |
| 102 |              | Суп картофель с фасолью | 250        | 5,49                   | 5,27        | 16,53         | 150,5      | 591                  | 472        | 42,6         | 35,5        | 88,1       | 2,05        |           | 251        | 0,02       | 0,07        | 5,8        |
| 246 |              | Гуляш из отварн гов     | 100        | 12,77                  | 18,59       | 20,77         | 293,5      | 1093                 | 169,7      | 23,6         | 20,3        | 117        | 2           |           |            | 0,01       | 0,05        | 1,2        |
| 203 |              | Макароны отварные       | 180        | 6,87                   | 7,29        | 38,3          | 246,6      | 319,3                | 46,9       | 15,3         | 10,2        | 47,3       | 1,02        | 36        | 40,5       | 0,07       | 0,03        |            |
| 388 |              | Отвар шиповника         | 190        | 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             | 30         | 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        |            |
|     | <b>ИТОГО</b> |                         | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>2357</b>          | <b>799</b> | <b>124,2</b> | <b>99,8</b> | <b>332</b> | <b>7,14</b> | <b>36</b> | <b>416</b> | <b>0,2</b> | <b>0,26</b> | <b>107</b> |

|                      |  |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |            |            |            |            |              |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>3016</b> | <b>1069</b> | <b>560,8</b> | <b>160</b> | <b>699</b> | <b>9,66</b> | <b>272</b> | <b>680</b> | <b>0,4</b> | <b>0,7</b> | <b>108,4</b> |
|----------------------|--|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|--------------|

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            |       |                        |       |       |        |                      |       |       |      |       |      |          |      |      |      |       |
| 223   | Запеканка рисовая  | 140   | 13,17                  | 10,21 | 32,8  | 345,4  | 131,6                | 120,9 | 85,36 | 1491 | 112   | 0,59 | 41,9     | 47,8 | 0,05 | 0,13 | 0,21  |
| 337   | Молоко сгущенное   | 20    | 1,5                    | 8,25  | 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     | 40    | 3,16                   | 0,4   | 19,32 | 93,52  |                      |       | 9,2   | 13,2 |       | 0,44 |          | 34,8 | 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              | 550   | 22,5                   | 23    | 95,75 | 680,02 | 258                  | 843,7 | 334,2 | 1546 | 299   | 4,84 | 66,3     | 117  | 0,2  | 0,37 | 16,99 |

|     | 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 | 250   | 9,33                   | 11,5  | 40,33  | 333,2 | 606                  | 385,3 | 49,7  | 26,1 | 54,6  | 1,22 |          | 217  | 0,05 | 0,04 | 10,6  |
|     | Консерва рыбная   | 90    | 12,48                  | 14,08 | 3,27   | 164,3 | 763                  | 164   | 44,13 | 22,3 | 99,5  | 0,79 | 14,8     | 18,1 | 0,04 | 0,08 | 0,34  |
| 312 | Картофельное пюре | 180   | 3,67                   | 5,76  | 24,5   | 164,7 | 625                  | 778,1 | 44,3  | 33,3 | 103,9 | 1,21 |          | 38,8 | 0,16 | 0,13 | 21,7  |
|     | 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       | 30    | 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             | 800   | 31,5                   | 32,2  | 134,05 | 952   | 2354                 | 1531  | 174,9 | 120  | 348   | 4,97 | 14,8     | 308  | 0,4  | 0,34 | 34,44 |

|               |  |      |    |      |       |      |      |      |       |      |     |      |      |     |     |      |       |
|---------------|--|------|----|------|-------|------|------|------|-------|------|-----|------|------|-----|-----|------|-------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ |  | 1350 | 54 | 55,2 | 229,8 | 1632 | 2612 | 2375 | 509,1 | 1666 | 646 | 9,81 | 81,1 | 425 | 0,6 | 0,71 | 51,43 |
|---------------|--|------|----|------|-------|------|------|------|-------|------|-----|------|------|-----|-----|------|-------|

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           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |           |              |               |                      |            |             |             |            |             |             |             |            |             |             |
|       | Мясные консервы    | 100        | 8,73                   | 9,07      | 10,15        | 157,8         | 122                  | 142,4      | 35,9        | 13,3        | 56,5       | 0,82        | 26,3        | 34,4        | 0,13       | 0,08        | 0,92        |
|       | Каша пшеничная     | 200        | 10,54                  | 13,51     | 51,28        | 368,7         | 705                  | 101        | 18,7        | 25,9        | 121        | 2,04        |             | 28,4        | 0,08       | 0,04        |             |
|       | Хлеб пшеничный     | 50         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |            | 9,2         | 13,2        |            | 0,44        |             | 34,8        | 0,04       |             |             |
| 376   | Чай с сахаром      | 200        | 0,07                   | 0,02      | 15           | 60            | 0,3                  | 8,6        | 11,1        | 1,4         | 2,8        | 0,28        |             |             |            |             | 0,03        |
|       | <b>ИТОГО</b>       | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,02</b> | <b>827,3</b>         | <b>252</b> | <b>74,9</b> | <b>53,8</b> | <b>180</b> | <b>3,58</b> | <b>26,3</b> | <b>97,6</b> | <b>0,3</b> | <b>0,12</b> | <b>0,95</b> |

|     | 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   | 250        | 6,69                   | 5,29        | 12,1          | 124,1      | 586                  | 464          | 26,7         | 22,8        | 55,9       | 0,87        |            | 202        | 0,09       | 0,05        | 8,25         |
|     | Омлет нат с мясом | 140        | 11,92                  | 18,76       | 18,07         | 291,5      | 377,2                | 114,8        | 44,6         | 9,37        | 114,6      | 1,3         | 134,6      | 139        | 0,07       | 0,22        | 0,1          |
| 203 | Макароны отварные | 150        | 6,87                   | 7,29        | 37,93         | 246,6      | 319,3                | 46,9         | 15,3         | 10,2        | 47,3       | 1,02        | 36         | 40,5       | 0,07       | 0,03        |              |
|     | 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       | 30         | 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            | 180        | 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          |
|     | <b>ИТОГО</b>      | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>952</b> | <b>1643</b>          | <b>829,4</b> | <b>123,4</b> | <b>80,6</b> | <b>307</b> | <b>4,94</b> | <b>171</b> | <b>416</b> | <b>0,4</b> | <b>0,39</b> | <b>10,15</b> |

|                      |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |            |            |            |             |             |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>2470</b> | <b>1081</b> | <b>198,3</b> | <b>134</b> | <b>488</b> | <b>8,52</b> | <b>197</b> | <b>514</b> | <b>0,6</b> | <b>0,51</b> | <b>11,1</b> |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|

## 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            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>     |            |                        |           |              |               |                      |             |              |            |            |             |             |            |            |             |              |
|       | Каша овсяная мол   | 250        | 8,52                   | 9,63      | 55,6         | 324,3         | 688                  | 313,7       | 36,9         | 37,2       | 32,8       | 0,77        | 5,74        | 386        | 0,1        | 0,11        | 6,45         |
|       | Сыр твердый        | 25         | 10,07                  | 5,5       |              | 108           | 625                  | 778,1       | 44,3         | 33,3       | 103,9      | 1,21        |             | 38,8       | 0,16       | 0,13        | 21,7         |
|       | Масло сливочное    | 10         | 0,08                   | 7,2       | 0,13         | 66            | 135                  | 157,2       | 19,8         | 12,8       | 29,1       | 0,91        | 0,84        | 9,95       | 0,03       | 0,02        | 4,8          |
|       | Хлеб пшеничный     | 65         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |             | 9,2          | 13,2       |            | 0,44        |             | 34,8       | 0,04       |             |              |
|       | Напиток шиповника  | 200        | 0,67                   | 0,27      | 20,7         | 88,2          | 12                   | 240         | 14           | 8          | 14         | 2,8         |             |            | 0,02       | 0,02        | 4            |
|       | <b>ИТОГО</b>       | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,02</b> | <b>1460</b>          | <b>1489</b> | <b>124,2</b> | <b>105</b> | <b>180</b> | <b>6,13</b> | <b>6,58</b> | <b>470</b> | <b>0,4</b> | <b>0,28</b> | <b>36,95</b> |

|     | 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    | 250        | 9,7                    | 11,71       | 32,89         | 282,45        | 591,6                | 383,3        | 49,2         | 22,1        | 49         | 0,82        |             | 207        | 0,05       | 0,04        | 15,7         |
| 290 | Курица тушеная/соус | 110        | 11,65                  | 11,66       | 3,51          | 166,1         | 633,6                | 171,2        | 30,32        | 16,2        | 79         | 0,7         | 30,1        | 42,1       | 0,04       | 0,09        | 0,68         |
| 171 | Каша рисовая        | 180        | 3,78                   | 7,78        | 39,2          | 242           | 581,8                | 56,05        | 17,04        | 27,8        | 82,38      | 0,59        | 40          | 45         | 0,03       | 0,03        |              |
| 388 | Отвар шиповника     | 180        | 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         | 30         | 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        |              |
|     | <b>ИТОГО</b>        | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>951,95</b> | <b>2160</b>          | <b>720,9</b> | <b>139,3</b> | <b>99,9</b> | <b>290</b> | <b>4,18</b> | <b>70,1</b> | <b>418</b> | <b>0,3</b> | <b>0,27</b> | <b>116,4</b> |

|                      |  |             |           |             |              |             |             |             |              |            |            |             |             |            |            |             |              |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>229,8</b> | <b>1632</b> | <b>3620</b> | <b>2210</b> | <b>263,5</b> | <b>204</b> | <b>470</b> | <b>10,3</b> | <b>76,7</b> | <b>888</b> | <b>0,6</b> | <b>0,55</b> | <b>153,3</b> |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|

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            |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>        |            |                        |           |              |               |                      |            |              |             |            |             |             |            |            |             |              |
| 204   | Макароны с терт сыром | 200        | 15,13                  | 20,3      | 32,43        | 383,5         | 339,4                | 43,7       | 184,5        | 12,7        | 126,3      | 0,77        | 72          | 80,1       | 0,05       | 0,08        | 0,14         |
| 45    | Овощи                 | 70         | 0,241                  | 1,2       | 2            | 19,5          | 161                  | 250        | 24,9         | 15          | 28,3       | 0,46        |             | 108        | 0,02       | 0,03        | 17           |
|       | Хлеб пшеничный        | 50         | 3,16                   | 0,4       | 19,32        | 93,52         |                      |            | 9,2          | 13,2        |            | 0,44        |             | 34,8       | 0,04       |             |              |
|       | Зефир                 | 30         | 0,13                   |           | 16           | 64,51         |                      |            |              |             |            |             |             |            |            |             |              |
| 382   | Какао с молоком       | 200        | 3,84                   | 1,1       | 26           | 119           | 61,44                | 216,3      | 152,2        | 21,3        | 124,5      | 0,47        | 24,4        | 26,7       | 0,05       | 0,18        | 1,58         |
|       | <b>ИТОГО</b>          | <b>550</b> | <b>22,5</b>            | <b>23</b> | <b>95,75</b> | <b>680,03</b> | <b>561,8</b>         | <b>510</b> | <b>370,8</b> | <b>62,2</b> | <b>279</b> | <b>2,14</b> | <b>96,4</b> | <b>250</b> | <b>0,2</b> | <b>0,29</b> | <b>18,72</b> |

|     | <b>ОБЕД</b>        |            | 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 | 250        | 6,74                   | 9,64        | 38,4          | 265,2      | 753                  | 476         | 29,15        | 24,1       | 56,7       | 0,92        |          | 203         | 0,09       | 0,05        | 8,37       |
|     | Консерва мясная    | 80         | 10,15                  | 15,61       | 0,72          | 154        | 240,2                | 101,8       | 7,3          | 18,8       | 90,78      | 1,48        |          |             | 0,03       | 0,07        |            |
| 302 | Каша гречневая     | 200        | 8,59                   | 6,09        | 38,6          | 243        | 583                  | 259         | 14,8         | 136        | 203,9      | 4,56        |          | 25,1        | 0,2        | 0,11        |            |
|     | 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        | 20         | 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        |
|     | <b>ИТОГО</b>       | <b>800</b> | <b>31,5</b>            | <b>32,2</b> | <b>143,67</b> | <b>952</b> | <b>1937</b>          | <b>1041</b> | <b>88,01</b> | <b>217</b> | <b>384</b> | <b>7,79</b> | <b>0</b> | <b>59,4</b> | <b>0,4</b> | <b>0,27</b> | <b>1,8</b> |

|                      |  |             |           |             |               |             |             |             |              |            |            |             |             |            |            |             |              |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  | <b>1350</b> | <b>54</b> | <b>55,2</b> | <b>239,42</b> | <b>1632</b> | <b>2498</b> | <b>1551</b> | <b>458,8</b> | <b>279</b> | <b>663</b> | <b>9,93</b> | <b>96,4</b> | <b>309</b> | <b>0,5</b> | <b>0,56</b> | <b>20,52</b> |
|----------------------|--|-------------|-----------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|