«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- сирот,
детей оставшиеся без попечения родителей)
5-11классов 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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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	
Итого		**580**	**23,33**	**29,91**	**78,65**	**671,3**	**1723**	**609,8**	**260,8**	**99,8**	**450**	**6,43**	**241**	**285**	**0,3**	**0,59**	**3,85**

№ рец	**ОБЕД**	Выход	Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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	**1578**	**54,91**	**50,21**	**202,7**	**1506**	**3763**	**2647**	**460,7**	**264**	**980**	**13,1**	**247**	**1235**	**1**	**0,99**	**59,49**

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		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд	**выход**	**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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюд	**выход**	**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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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
	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	**370**	**22,27**	**14,13**	**86,88**	**559,3**	**418,4**	**597,5**	**410**	**287**	**412**	**2,12**	**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	**1278**	**47,19**	**45,38**	**235,5**	**1545**	**4113**	**1513**	**598,1**	**414**	**781**	**35,3**	**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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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**

	ОБЕД		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
	Наименование блюда	Выход	**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
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		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
		Выход	**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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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		Пищевая ценность блюда				Минеральные вещества						Витамины				
		Выход	**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				
	ЗАВТРАК		**белки**	**жиры**	**углев**	**к/кал**	**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**A**	**P**	**B1**	**B2**	**C**
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				
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углев	к/кал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	P	B1	B2	C
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**