



Утверждаю:

Директор МБОУ «Кирбинская СОШ»

В.Н. Кизяковский

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Кирбинская СОШ»

сезон: осень - зима

Возрастная категория 12-18 лет

2020г.

Сезон: осенний март Возраст: 12 до 18 лет		Завтрак			Обед			Доп. питание		Итого				
Наименование продукции														
Номер тех-ой карты		109	286	366		4	45	162	241	253	283		89	272
Выход порций	0,210	0,200	0,25	0,60	0,080	0,300	0,100/ 0,030	0,210	0,239	0,072	0,060	0,200	0,229	
Хлеб пшеничный				0,060							0,060			
Хлеб ржаной										0,072				
Сахар	0,005	0,012			0,005	0,005								0,072
Масло сливочное	0,005					0,005			0,010					0,022
Масло растительное					0,005		0,006							0,011
Мясо говядина						0,060								0,060
Молоко	0,100	0,100							0,020					0,220
Теркулес	0,030													0,030
Сыр			0,025											0,025
Кофейный напиток		0,0012												0,0012
Капуста					0,106									0,106
Лук					0,010	0,010	0,010							0,030
Морковь					0,010	0,010	0,010							0,030
Картофель					0,100			0,100	0,300					0,400
Фарш рыбный														0,100
Яблоко								0,010						0,010
Манка							0,010							0,010
Сок персиковый							0,240							0,240
Соль					0,0042									0,0042
Специи					1									1
Мука								0,010						0,010
Томат								0,005						0,005
Йогурт													0,230	
Л орех						0,015		0,010						0,015
Сметана														0,010
Яблоко												0,200		0,200

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ рецеп	Прием Пития, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин.в-ва(мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
109	каша геркулесовая молочная	210	6.9	10,2	49,3	293,5	0,06	1,53	0,05	0,18	183,1	193,3	39,6	0,45
366	Сыр	25	4,2	6,1	6,3	98,8	0,01	0,06	0,05	119,5	231,2	85	8,37	0,25
286	Кофейный напиток	200	4	3,3	19,8	98,7	0,03	1	0,02	0	121,7	113,7	17,5	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	ИТОГО-		19,6	19,92	105	632,8	0,14	2,59	0,12	120,08	548	418,1	81,47	0,84
ПОЛДНИК														
	ИТОГО		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
4	салат из свежих капусты	80	1,68	9,05	8,3	110	0,03	20,5	0	3,6	45	34	17	0,64
45	Суп гороховый мкб	300	2,76	6,2	18,12	129,6	0,22	10,44	0,04	0,26	22,8	79,2	31,2	1,08
162	Котлета рыбная/соус	100/30	16,5	4,6	11,7	135	0,07	0,4	0,02	1,1	38,8	177,7	25,5	0,66
241	Картофельное пюре	210	4,4	9,24	22,9	193,2	0,19	7,1	0,07	0,21	54,6	120,4	40,6	1,47
253	Сок персиковый	240	1,2	0,48	0,48	110,4	0,02	6,5	0	0	16,3	0	0	3,05
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	Хлеб ржаной	72	5,1	0,96	28,05	142,8	0,13	0	0	1,8	50,4	81,03	66,45	5,4
	ИТОГО-		36,14	30,85	119,15	962,8	0,7	44,94	0,13	7,37	239,9	518,43	196,75	12,34
Доп питание														
272	Йогурт	230	4,8	5,7	9,2	115	0,06	1,15	0,02	0	207	155,2	24,1	0,16
89	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО-		5,6	6,5	28,8	209	0,12	21,15	0,02	0,4	239	177,2	42,1	4,56
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день		61,34	57,27	252,95	1804,6	0,96	68,68	0,27	127,85	1026,9	1113,73	320,32	17,74

[illegible]

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рек	При ем пищ	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. В-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P.	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
114	Каша рисовая молочная	205	6.8	10	32.5	210.3	0.03	1.21	0.02	0.17	39.5	118.3	20.5	0.51
365	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.1	2.2	1.9	0.3	0.02
269	Какао	200	3.5	4.3	29.7	185.5	0.03	0.32	0.02	0.02	164.6	152.9	21.27	0.82
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	ИТОГО-		14.9	21.82	91.9	603.6	0.1	1.81	0.04	0.69	218.3	299.2	58.07	1.39
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
9	Салат из моркови	100	2.14	5.08	10.38	136.8	0.04	3.3	0	4.53	44.94	48.4	33.44	0.63
56	Суп лапша на курином /б	300	10.2	7.8	24.6	162.3	0.06	0.066	0.01	0.63	24.3	52.4	17	0.9
178	Голубцы ленивые	260/30	9.4	8.4	10.5	162	0.08	0	0	2.03	9.8	234.9	31.8	2.5
283	Компот с витамином С	200	0.5	0	27	110	0.01	0.565	0	0	28	19	7	1.5
	Хлеб ржаной	72	5.1	0.96	28.05	142.8	0.13	0	0	1.8	50.4	81.03	66.45	5.4
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	Печенье	40	1.1	16.05	15.4	72.8	0.15	0	0	0.45	2.2	9.6	11.6	0.15
	ИТОГО-		32.94	38.61	145.53	928.5	0.51	3.931	0.01	9.84	171.64	471.43	183.29	11.12
ДОП питание														
288	Молоко	220	6.1	7	10.31	129.04	0.04	0.5	0.02	0	200.86	141.96	21	0.17
	ИТОГО-		6.1	7	10.31	129.04	0.04	0.5	0.02	0	200.86	141.96	21	0.17
УЖИН														
	ИТО ГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО	за день		53.94	67.43	247.74	1661.14	0.65	6.241	0.07	10.53	590.8	912.59	262.36	12.68

[illegible]

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Угле в			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
53	Суп молочный вермишелевый	300	9.8	8.16	31.8	228.6	1.08	1.3	0.06	0.36	270	205.2	31.2	0.54
365	Масло сливочное	10	0,1	7.2	0.1	66	0	0,28	0	0.1	22	1.9	0,3	0.02
300	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29.6	141.8	0,04	0		0,4	12	26.1	16	0,04
	ИТОГО-		14.5	15.68	76.5	496.4	1.12	1.58	0.06	0.86	315	236.2	48.5	0.9
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
27	Салат из свеклы с сыром	110	5.66	16.48	14.36	230.4	0.05	6.59	0.26	4.58	178.53	153.69	65.85	3.89
51	Суп крестьянский мкб	300	7.04	10.8	15.43	140.59	0.06	7.51	0.02	2.86	46.66	85.86	37.06	0.94
180	Гуляш	70/50	19.5	20.08	6.7	331.52	0.014	7.05	0.02	0.91	94.79	238.01	46.39	2.33
219	Каша гречневая	145	8.35	5	43.5	254.96	0.16	0.15	0	0.37	29.88	156.79	40.93	3.46
283	Компот с витамином С	200	0.6	0	36	110.6	0.02	0.74	0	0	37.3	25.3	9.3	2
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	Хлеб ржаной	72	5.1	0.96	28.05	142.8	0.13	0	0	1.8	50.4	81.03	66.4	5.4
	ИТОГО-		50.75	53.64	173.64	1352.67	0.474	22.04	0.3	10.92	449.56	766.78	281.93	18.06
Доп питание														
89	Банан	210	3.1	1.05	44.1	157.5	0.8	21	0	0.8	16.8	58.8	88.1	1.26
272	Снежок	220	4.8	5.7	9.2	115	0.06	1.15	0.02	0	207	155.2	24.1	0.16
	ИТОГО		7.9	6.75	53.3	272.5	0.86	22.15	0.02	0.8	223.8	214	112.2	1.42
УЖИН														
	ИТОГО		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		73.15	76.07	303.44	2151.57	2.454	45.77	0.38	12.58	988.36	1216.98	442.63	20.38

[illegible]

Суточная энергетическая ценность рациона (ккал)														
№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112	Каша пшеничная молочная	205	7,6	9,6	41,5	208,35	0,14	0,3	0,02	0,18	136,3	163,1	40,03	2,8
139	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,9	1,44	0,34
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Конфета	30	1,6	1,8	46,2	120,8	0	0	0	0	9,6	21,6	4,8	0,72
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	ИТОГО-		18,88	16,32	132,58	593,75	0,19	0,3	0,04	0,82	176,2	237,7	63,27	4,2
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
12	Салат из моркови с горошком	110	1,9	8,12	6,26	123,76	0,01	17,06	0	4,7	35,49	40,04	11,83	0,91
67	Борщ мкб	300	7,7	8,9	17,31	170,77	0,07	6,9	0,25	1,62	45,14	116,95	29,53	2,01
189	Котлета мясная/соус	90/30	14,73	15	8,4	230,25	0,77	9,75	0,01	0,59	37,76	137,58	33,46	1,62
241	Картофельное пюре	210	4,6	8,2	33,61	224,63	0,08	4,9	0,01	0,15	26,67	57,52	18,85	0,77
286	Кофейный напиток	200	4,8	4,05	25,7	217,96	0,04	1,3	0,02	0	97,4	91	14	0,1
	Хлеб ржаной	72	5,1	0,96	28,05	142,8	0,13	0	0	1,8	50,4	81,03	66,45	5,4
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,04	12	26,1	16	0,04
	ИТОГО-		43,33	30,55	140,53	1021,72	0,37	30,16	0,28	8,31	267,1	412,64	156,66	9,23
Доп. питание														
293	Сок фруктовый	240	1,2	1,08	6,9	110,4	0,02	4,8	0	0	16,8	0	0	2,88
89	Банан	180	2,7	0,9	37,8	135	0,7	18	0	0,7	14,4	50,4	75,6	1,08
	ИТОГО-		3,9	1,98	44,7	245,4	0,72	22,8	0	0,7	31,2	50,4	75,6	3,96
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		66,11	48,85	317,81	1860,87	1,28	53,26	0,32	9,83	474,5	700,74	295,53	17,39

[illegible]

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
102	Каша дружба молочная	210	8.7	7.5	40.04	260.3	0.06	0.3	0.001	0.15	173	107.02	23.09	0.9
365	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0.28	0	0.5	1.1	0.95	0.15	0.01
286	Кофейный напиток	200	4.2	2.7	18.9	99	0.03	1	0.03	0.05	107.4	91	14	0.1
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	ИТОГО-		17.5	17.72	88.64	567.1	0.13	1.58	0.031	1.1	293.5	225.07	53.24	1.05
ПОЛДНИК														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО-													
ОБЕД														
2	Салат витаминный	100	1.14	8.14	11.54	141.94	0.04	16.65	0.01	4.58	25.76	28.9	18.08	0.87
41	Рассольник домашний мкб	300	6.09	13.8	39.85	181.52	0.08	7.88	0.01	2.88	37.62	65.52	31.58	1.16
172	Рыба в соусе	150	16.7	9.26	8.6	184.95	0.09	3.3	0.01	3.5	49.18	199.95	37.98	0.91
227	Макароны отварные	170	6.2	6	40.03	239.24	0.08	0.05	0	1.12	12.9	53.43	19.66	1.03
293	Сок абрикосовый	240	2.4	0.24	6.9	43.2	0.05	9	0.02	0.22	48	43.2	24	0.48
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	Хлеб ржаной	72	5.1	0.96	28.05	142.8	0.13	0	0	1.8	50.4	81.03	66.45	5.4
	ИТОГО-		42.13	38.72	164.57	1075.45	0.51	36.88	0.05	14.5	235.86	498.13	213.75	9.89
ДОН питание														
89	Апельсин	200	0.09	0	9.6	159	0.08	7.72	0.04	0.92	121.73	105.45	58.82	1.33
	ИТОГО-		0.09	0	9.6	159	0.08	7.72	0.04	0.92	121.73	105.45	58.82	1.33
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		59.72	56.44	262.81	1801.55	0.72	46.18	0.121	16.52	651.09	828.65	325.81	12.27

[illegible]

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
135	Омлет с колбасой	160	6.38	3.9	2.91	98.74	0.12	0.026	0.03	0.25	79	26.96	1.5	0.36
381	Повидло	50	1.72	0.2	32.9	178.3	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22	0.72
295	Чай с молоком	200	3.2	1.2	29.9	145.6	0.04	0	0	0.03	7.4	3.7	23.2	0.37
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	ИТОГО-		15.8	5.62	95.31	564.44	0.25	0.866	0.03	1.32	316.4	182.36	62.7	1.49
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
30	Огурчики свежие с луком	100	0.85	5.08	3.31	61.5	0.01	2.67	0.01	4.49	23.95	23.29	24.62	0.93
63	Щи мкб	300	7.7	8.9	17.31	170.8	0.07	69	0.26	1.62	45.14	116.95	29.53	2.01
155	Сырники с творогом	170	28.6	17.48	35.59	340.36	0.08	0.36	0.07	0.6	234.76	295.01	38.46	0.94
253	Компот с витамином С	200	0.6	0	36	110.6	0.01	0.565	0	0	28	19	7	1.5
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	Хлеб ржаной	72	5.1	0.96	28.03	142.8	0.13	0	0	1.8	50.4	81.03	66.45	5.4
	ИТОГО-		47.35	32.74	149.84	967.86	0.34	72.595	0.34	8.91	394.25	561.38	182.06	10.82
Доп. питание														
293	Сок	240	1.2	1.08	6.9	110.4	0.02	4.8	0	0	16.8	0	0	2.88
89	Апельсин	235	0.98	0.98	24.09	121.03	0.07	25.5	0	0.5	40.8	28.03	23	5.58
	ИТОГО-		2.18	2.06	30.99	231.43	0.09	30.3	0	0.5	57.6	28.03	23	8.46
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		65.33	40.42	276.14	1763.73	0.68	103.761	0.37	10.73	768.25	771.77	267.76	20.77

[illegible]

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
107	Каша манная молочная	210	7,5	7,2	31,8	227,6	0,005	0,03	0,01	0,53	115,8	98,8	15,8	0,37
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
269	Какао	200	3,5	4,3	29,7	185,5	0,15	0,16	0,01	0,01	164,6	152,9	21,27	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,04	12,8	26,1	16	0,04
89	Апельсин	200	0,88	0,88	21,7	104,4	0,06	22,2	0	0,4	35,5	24,4	20	4,8
	ИТОГО-		16,48	19,9	112,9	725,3	0,255	22,67	0,02	1,08	330,9	304,1	73,37	6,05
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
17	Салат из св огурцов	90	0,72	10,06	2,48	103,46	0,01	17,6	0	4,49	35,49	40,04	11,83	0,91
48	Суп картофельн с мясн фрикадельками	300/35	11,71	8,18	22,88	210,12	0,13	6,42	0,01	0,43	22,05	143,01	34,74	1,9
205	Колбаса(сосиска)	68/5	7,4	15,7	1,5	176,12	0	0,03	0	0,56	29,75	122,57	14,85	1,51
248	Овощи отварные	180	1,9	6,7	11,19	119,56	0,08	7,35	0	0,72	107,72	99,08	59,08	1,08
295	Чай с молоком	200	4,6	1,96	23,97	244,28	0,06	1,96	0,01	0	191,5	140,23	22,61	0,6
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,04	12,8	12,6	16	0,04
	Хлеб ржаной	72	5,1	0,96	28,05	142,8	0,13	0	0	1,8	50,4	226,8	66,45	5,4
	ИТОГО-		35,93	43,88	119,67	1138,14	0,45	33,36	0,02	8,04	449,71	784,33	225,56	11,44
Доп питание														
139	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,9	1,44	0,34
286	Кофейн напиток	200	6,8	4,05	25,87	277,9	0,03	1	0,03	0,05	107,4	91	14	0,1
	ИТОГО-		11,88	8,65	26,15	340,7	0,04	1	0,05	0,29	114,7	114,9	15,44	0,44
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		64,29	72,43	258,72	2204,14	0,745	57,03	0,09	9,41	895,31	1203,33	314,37	17,93

[illegible]

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
149	Лапшевник с творогом	140	11,7	10,58	30,33	214,48	0,12	0,03	0,02	0	172,34	334,4	34,88	1,36
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,5	1,1	0,95	0,15	0,01
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	17,3	98,2	0	6,5	0	0,01	12	14,6	7,8	1,35
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	ИТОГО-		16,37	18,11	77,33	520,48	0,16	6,81	0,02	0,91	197,44	376,05	58,83	2,76
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
1	Винегрет	100	1,26	5,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,01	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
50	Суп картофельный с рыбой	300	15,8	6,4	7,8	139,4	0,15	7,24	0,022	0,38	30,09	153,03	55,66	1,63
211	Плов из отварной курицы	250	38,4	39,2	40,8	658	0,18	5,4	0,1	1,86	69,4	362	49,8	3,62
283	Компот с вит С	200	0,6	0	34,56	140,8	0,01	0,8	0	0	44,8	30,4	11,2	1,5
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	Хлеб ржаной	72	5,1	0,96	28,05	142,8	0,13	0	0	1,8	50,4	81,03	66,45	5,4
	ИТОГО-		65,66	52,02	149,13	1352,06	0,55	15,79	0,132	8,98	226,94	684,24	215,32	12,85
Доп питание														
272	Йогурт	220	4,5	5,4	8,8	110	0,05	1,1	0,03	0	198	148,45	23,05	0,57
89	Апельсин	230	0,1	0,1	11,04	182,85	0,1	8,8	0,06	1,2	139,98	121,26	67,64	1,52
	ИТОГО-		4,6	5,5	19,84	292,85	0,15	9,9	0,09	1,2	337,98	269,71	90,69	2,09
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день		86,63	75,63	246,3	2165,39	0,86	32,5	0,242	11,09	762,36	1330	364,84	17,7

Наименование продукции	питание										Итого
	52	139	295	0,060	232	43	235	293	0,060	0,072	
Номер тех-ой карты	52	139	295	0,060	232	43	235	293	0,060	0,072	0,120
Выход порций	0,300	0,040	0,200	0,060	0,059	0,300	0,250	0,239	0,060	0,072	
Хлеб пшеничный				0,060					0,060		
Хлеб ржаной									0,072		
Сахар	0,007		0,020								0,072
Масло сливочное	0,005					0,005	0,005				0,015
Масло растительное							0,011				0,011
Масло топлёная						0,070	0,120				0,190
Молоко	0,120		0,080								0,200
Пшено	0,020							0,240			0,260
Сок											
Икра кабачковая					0,060						0,060
Чай зеленый			0,001			0,013	0,010				0,001
Мороженое						0,012	0,010				0,022
Капуста							0,200				0,200
Секла					0,080						0,080
Картофель						0,120					0,120
Сметана						0,010					0,010
Банан											0,210
Снежок									0,180		0,180
Соль						0,0042					0,0042
Томат						0,003	0,005				0,008
Сметана						1					1
Йогурт		0,040									0,040
Мука							0,005				0,005

Сезон: осенне-зимний Изобразная категория: с 12-18 лет

№ реп	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеб.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
52	Суп молочный пшеничный	300	6.2	9.09	27.93	222.8	0.1	0.6	0.04	0.2	219.26	195.5	39.52	0.73
139	Яйцо	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0	0.02	0.24	7.3	23.9	1.44	0.34
295	Чай с молоком	200	3.2	1.2	29.9	145.6	0.04	0	0	0.03	7.4	3.7	23.2	0.37
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	ИТОГО-		18.98	15.21	87.71	573	0.19	0.6	0.06	0.87	245.96	249.2	80.16	1.48
ПОЛДНИК														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
232	Икра кабачковая	59	2.73	10.45	14.72	157.3	0.09	54.4	0	4.7	61.22	63.69	38.36	1.72
43	Свекольник мкб	300	8.3	7.6	12.06	124.92	0.06	5.47	0.01	2.88	46.72	68.9	47.29	1.58
235	Капуста тушеная с мясом	250	16.3	10.44	14.9	200.6	0.016	0.038	0	0.18	4.1	61.3	8.86	0.5
293	Сок фруктовый	240	1.1	0.22	6.38	101.2	0	0.82	0	0.22	15.4	0	0	3.08
	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.32	29.6	141.8	0.04	0	0	0.4	12	26.1	16	0.04
	Хлеб ржаной	72	5.1	0.96	28.05	142.8	0.13	0	0	1.8	50.4	81.03	66.45	5.4
	ИТОГО-		38.03	29.99	105.71	868.62	0.336	60.728	0.01	10.18	189.84	301.02	176.96	12.32
Доп питание														
272	Снежок	180	5.27	4.5	7.27	90.9	0.07	1.27	0.03	0	218.1	163.6	25.4	0.18
89	Банан	210	3.1	1.05	44.1	157.5	0.8	21	0	0.8	16.8	58.8	88.2	1.26
	ИТОГО-		8.37	5.55	51.37	248.4	0.87	22.27	0.03	0.8	234.9	222.4	113.6	1.44
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО		65.38	50.75	244.79	1690.02	1.396	83.598	0.1	11.85	670.7	772.62	370.72	15.24

[illegible]

Дет. 10

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория 12-18 лет

№ реци	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
56	Лапша на курином бульоне	300	4,5	6,7	20,64	187,68	0,06	0,66	0,02	0,63	20,28	48,25	17	0,9
366	Сыр	30	3,4	5,05	5,2	103,6	0	0	0	0,15	98,8	70,26	6,78	0,2
300	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	ИТОГО-		12,5	12,07	70,44	493,08	0,1	0,66	0,02	1,18	142,08	147,61	40,78	1,44
ПОЛДНИК I														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД														
29	Салат из свеклы с яблоком	100	1,1	7,16	12,29	89,01	0,01	3	0	2,12	30,2	30,58	29,14	1,08
72	Суп с грибами консервами	300	7,6	11,3	23,28	190,4	0,18	12,9	0,29	1,7	68,76	179,2	42,9	1,8
140	Вареники лепные	210	24,88	20,4	67,6	364,9	0,07	0,45	0,85	0,61	227,8	306,67	39,75	1,06
293	Сок яблочный	240	1,1	0,22	6,38	101,2	0	0,82	0	0,22	15,4	0	0	3,08
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,32	29,6	141,8	0,04	0	0	0,4	12	26,1	16	0,04
	Хлеб ржаной	72	5,1	0,96	28,05	142,8	0,13	0	0	1,8	50,4	81,03	66,45	5,4
	Конфета	20	0,46	0,6	23,1	68,46	0,03	9,75	0	2,46	50,8	142,57	30,07	2,22
	ИТОГО-		44,74	40,96	190,3	1098,57	0,46	41,4	1,14	9,31	455,36	766,15	224,31	14,68
Доп питание														
272	Снежок	230	4,8	5,7	9,2	115	0,06	1,15	0,02	0	207	155,2	24,1	0,16
	ИТОГО-		4,8	5,7	9,2	115	0,06	1,15	0,02	0	207	155,2	24,1	0,16
УЖИН														
	ИТОГО-		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО за день.		62,04	58,73	269,94	1706,65	0,62	43,21	1,18	10,49	804,44	1068,96	289,19	16,28