

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Политова А.П

2024г



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Саранпаульская СОШ"

Артеева Г.М

2024г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МБОУ "САРАНПАУЛЬСКАЯ СОШ"
НА ПЕРИОД С 09.01 2024 г ПО 20.05.2024г
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ с 11 до 18 лет**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:Дели
плюс, 2017.-544 с.

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

понедельник 1неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Са	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
243	Сосиски отварные	100	13,5	8,8	0,1	133,6	18,4	1,6	146	0,28	0	0,4	0,04	0
309	Макароны отварные	180	6,6	5,5	39,5	241	14,6	9,3	51	0,95	0,04	0,1	0,07	0
376	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93	0	30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	570	24,37	18,46	89,99	633,03	33,05	41	222,01	1,73	14,02	35,35	14,92	1,54
Обед														
42	салат из свежей капусты и огурцом	100	1,7	5	8,45	85,7	23,49	16,34	59,95	0,72	0,68	1,88	0,11	8,15
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с мясом, 250/25	275	13,54	12,15	19,28	241,05	0,62	12,3	218,3	2,53	37,65	151,9	42,29	2,56
279	Тефтели из говядины	110	10,62	15,27	11,42	228,42	16,86	1,9	110,18	0,17	0,091	5,14	0,06	0,6
321	Капуста тушеная	180	4,32	4,3	18,66	138,46	104,69	36,33	71,82	0,15	0,03	0,37	0,07	38,26
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	47,52	85,75	0,7	0	0,017	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	945	36,87	37,68	116,77	969,31	252,65	114,41	546	5,36	59,851	260,387	76	65,04
	Итого за день	1515	61,24	56,14	206,76	1602,34	285,7	155,41	768,01	7,09	73,871	295,737	90,92	66,58

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

вторник 1 неделя

№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
222	запеканка из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34
15	Сыр порционно	15	3,68	4,34	0	54,61	129,36	5,15	144	0,15	0,045	0,08	0,01	0,1
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	24,17	134,09	159,31	24,27	118,07	0,79	0,02	0,38	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	675	46,98	29,52	118,42	935,05	288,99	45,69	403,9	3,04	417,085	576,17	101,84	14,41
	Обед													
43	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0	0,35	0,11	8,25
268	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	4,15	0,1	0,15
171	Рис припущенный	180	4,47	5,5	45,36	249,51	9,18	16	91,98	0,67	0,03	0,31	0,04	0
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,47	2,1	24,03	8,76	2,94	0	0,12	0	0,5	0,06	0,42
355	Кисель ягодный (фруктовый)	200	0,89	0,06	32,75	154,6	31,24	18,38	2,68	0,55	0	0,03	0	0,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	940	29,81	22,32	147,36	931,14	117,67	96,45	327,69	5,02	50,18	106,44	33,71	11,86
	Итого за день	1615	76,79	51,84	265,78	1866,19	406,66	142,14	731,59	8,06	467,265	682,61	135,55	26,27

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
105	Фрикадельки мясные	35	6,98	4,1	0,26	68,64	7,5	11,27	172,65	0,55	0,27	4,09	0,07	0,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36	119,4	1,5	230,5	0,52	0,1	0,76	0,26	0
382	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,58	5,6	135,5	0,16	0,012	0,35	0,06	7,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	495	26,75	16,31	100,88	682,5	274,62	18,37	538,65	2,32	21,782	106,3	33,79	9,85
	Обед													
50/М/С СЖ	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,88	9,52	8,13	138,43	0,02	8,93	44,93	2,37	168,3	114,28	24,88	1,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,25	0,15	12,34
234	Котлеты рыбные	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	195,38	1,39	0,23	4,91	0,09	0,63
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
330	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,65	10,92	2,11	0	0,08	0	0	0	0,02
342	компот из чернослива	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	12,91	0,95	0	0,016	0,08	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	960	34,48	28,93	128,14	979,83	175,62	120,1	489,08	7,62	194,93	220,756	58,74	24,08
	Итого за день	1455	61,23	45,24	229,02	1662,33	450,24	138,47	1027,73	9,94	216,712	327,056	92,53	33,93

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

четверг 1 неделя

№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
168	Каша пшениая молочная жидкая с маслом сливочным	205	5,16	8,28	31,49	206,93	129,26	2,9	133,31	0,45	0,038	0,16	0,06	0,55
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	17,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92
14	Пряник	60	4,37	7,07	36,8	201,5	1,28	7,35	44,56	0,61	0,04	0,72	0,08	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	545	16,22	16,31	127,25	684,11	237,53	27,45	263,62	2,32	21,478	101,997	33,61	16,02
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,43	9,96	5,82	122,24	22,54	12,9	27,67	0,55	0	0,45	0,02	7,02
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	45,3	47,35	121	1,27	0,1	0,29	0,09	9,11
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	172	3,06	0	0,5	0,06	0,92
309	Макароны отварные	180	6,61	5,5	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	910	36,9	41,57	106,57	956,7	175,85	106,51	427,49	7,01	21,61	103,94	33,69	31,6
	Итого за день	1455	53,12	57,88	233,82	1640,81	413,38	133,96	691,11	9,33	43,088	205,937	67,3	47,62

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины				
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
168	Каша овсяная молочная жидкая	205	7,72	10	33,14	239,21	145,29	5,7	215,83	0,17	0,036	0,72	0,2	0,53	
фирм	Микс фруктовый (банан, яблоки,)	100	1,3	0,47	16,32	77,56	25,24	2,9	28,21	0,15	0	0,017	0,13	42,41	
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	5,03	57,57	0,1	0,08	0,62	0,05	13,15	
428	Булочка с сахаром	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Завтрак '	642	19,31	16,32	121,66	700,28	245,67	13,7	306,81	2,52	145,776	196,977	69,86	59,78	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров с луком с растит.маслом	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0	0	0,06	20,42	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на бульоне 250/10	260	6,37	10,06	8,26	157,04	60,89	23	102,3	1,28	0,11	0,23	0,06	21,16	
294	Биточки из индейки	100	16,94	6,5	10,99	175,26	0,07	0,6	6,03	2,56	15,25	156,69	20,8	1,08	
143	Рагу овощное	180	4,34	12,54	20,74	215,04	0,31	59,64	484,36	5,62	52,43	115,08	48,05	2,17	
342	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,39	0,16	18,82	76,9	90,36	17,38	68,08	0,19	0	0,013	0,12	23,16	
	крекер	20	1,5	4,4	12,4	40	9,8	12,4	44	0,88	0,08		0,1	2,8	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Обед'	940	36,34	40,75	110,24	912,84	179,15	130,81	737,65	12,46	89,27	373,113	102,59	73,34	
	Итого за день	1582	55,65	57,07	231,9	1613,12	424,82	144,51	1044,46	14,98	235,046	570,09	172,45	133,12	

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	205	7,41	7,3	35,79	241,75	132	7,4	172,89	0,12	0,04	0,16	0,18	0,53
338	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	9	3,3	0,03	10	0	15
фирм	Компот из клюквы	200	0,7	0,3	12,53	103	13	31	3	103	0,16	0	0,01	20
15	Бутерброд с сыром и маслом	50	3,48	8,32	17,2	157,6	80	0	0	0,5	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	685	17,86	17,42	114,53	742,15	249,14	51,9	184,89	108,01	21,63	111,26	33,59	38,08
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	21,85	13,3	40,02	0,57	0	0,45	0,02	9,5
95	Рассольник домашний	250	6,43	8,7	12,95	165,59	42,89	27,98	132,6	1,53	0,05	0,33	0,2	18,47
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	172	3,06	0	0,5	0,06	0,92
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36	119,4	1,5	230,5	0,52	0,1	0,76	0,26	0
349	Компот из изюма	200	0,09	0,02	24,24	93,42	3,9	1,2	2,07	0,1	0	0,02	0	2,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	910	37,73	40,33	120,18	1023,17	209,99	66,01	577,19	6,87	21,55	103,16	33,94	33,77
	Итого за день	1595	55,59	57,75	234,71	1765,32	459,13	117,91	762,08	114,88	43,18	214,42	67,53	71,85

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	100	9,9	17,93	0,4	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0,4	0,1	0
309	Макароньы отварные	180	6,61	5,5	39,43	234,23	13,96	9,23	50,72	0,94	0,03	1	0,07	0
70	Огурцы консервированные	100	0,78	0,1	1,67	14	22,54	13,72	23,52	0,59	0	0,1	0,02	4,9
377	Чай с молоком с сахаром	200	2	1,7	17,5	92,9	61,5	6,65	52,8	0,4	0,01	0,6	0,02	1,44
	Конфета шоколадная	20	7	34	53	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	680	31,96	60,13	146,31	823,08	126,14	44,6	238,34	4,46	21,44	103,2	33,61	8,89
	Обед													
50	Икра кабачковая консервир	100	1,73	7,94	9,77	121,86	27,26	3,4	55,3	0,9	0	0,4	0,06	4,24
82	Борщ с капустой с картофелем со сметаной 25010	260	1,94	6,66	12,36	114,16	142,77	2	102,5	1,57	0,08	0,25	0,05	7,67
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	13,68	3,29	2,49	90,73	28,14	4	162,68	1,7	0,07	1,68	0,09	1,96
302	Рис припущенный	180	4,47	5,5	45,36	249,51	9,18	3,1	91,98	0,67	0,29	0,31	0,04	0
349	Компот из сухофруктов витаминизиров	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	930	28,51	24,35	128,94	851,94	314,34	72,7	498,21	6,1	21,84	103,757	33,71	29,34
	Итого за день	1610	60,47	84,48	275,25	1675,02	440,48	117,3	736,55	10,56	43,28	206,957	67,32	38,23

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

среда 2 неделя

№ рецепту ры	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины			
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	0,06	0,1	0	0
168	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	205	5,2	6,54	27,06	189,59	151,83	4,68	185	0,92	0,04	0,34	0,1	4,73
завод	йогурт	115	2,5	0,1	17	75	109	13	85	0,1	0	0	0,03	1,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,58	6,38	39,42	134,09	98,32	20	75	0,6	0,2	0,06	0,04	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Завтрак '	610	19	22,17	117,87	642,93	360,49	37,68	346,9	2,73	21,7	101,5	33,57	9,96
	Обед													
50	Зеленый горошек консервиров.	100	3,1	0,2	6,5	40	20	21	62	0,7	0	0	0,1	0,7
82/107	Суп картофельный с макарон.издел.на мясном бульоне	250	7,66	8,58	17,14	176,42	123,85	2,42	116,3	1,53	0,15	0,35	0,1	7,2
171,14	печень говяжья по- строгановски	100	30,5	15,8	12,1	309	110,24	39,56	553,8	10,67	13,96	3,42	0,49	50,47
12	Картофельное пюре	180	3,76	6,04	23,53	159,8	49,57	25	105,9	0,13	0,05	0,2	0,14	6,24
завод	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	10	0	2,8	0	0	0	4
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95
	Итого за 'Обед '	910	51,69	31,52	113,78	939,52	317,8	97,98	838	16,92	35,56	105,07	34,23	71,16
	Итого за день	1520	70,69	53,69	231,65	1582,45	678,29	135,66	1184,9	19,65	57,26	206,57	67,8	81,12

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины				
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
210	Макароны, запеченные с сыром	200	9,16	9,04	38,24	270,96	33,16	9,23	280,43	1,66	0,03	1	0,08	0,04	
338	яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3	24	13,5	9	3,3	0,03	10	0	15	
377	Чай с лимоном и сахаром	207	0,1	0,02	10	40,11	74,89	50,26	57,57	0,11	0,08	0,62	0,05	13,15	
134	Бутерброд с повидлом	60	1,6	3,80	23,4	134,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Завтрак '	697	17,13	14,36	120,65	684,87	132,19	72,99	347	6,16	21,54	112,72	33,53	30,74	
Обед															
4 Кисляк	Салат из свежей моркови с изюмом	100	1,134	7,034	24,35	159,14	37,9	15,46	35,43	1,21	0	0,068	0,078	3,5	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	260	2	6,2	8,81	103,33	144,31	2	112	1,26	0,17	0,23	0,06	12,01	
259	Жаркое по-домашнему говядина	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	24	2,74	0,21	8,97	
349	Компот из чернослива	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	60,2	85,75	0,17	0	0,017	0,07	12,92	
	печенье сахарное	30	2,185	3,53	18,4	100,75	0,64	3,67	22,28	0,3	0,02	0,36	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Обед '	870	39,539	25,194	132,47	903,9	320,94	147,03	592,46	8,06	45,59	104,515	33,858	39,95	
	Итого за день	1567	56,669	39,554	253,12	1588,77	453,13	220,02	939,46	14,22	67,13	217,235	67,388	70,69	

ИП Политова А.П.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11 ДО 18 ЛЕТ

пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества				Витамины				
			белки, г	жиры, г	углев., г		Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
279	тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,32	0,07	1,13	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,23	7,83	43,41	306,36	119,4	1,5	230,5	0,52	0,1	0,76	0,26	0	
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120	87,15	30,06	59,63	0,122	0,03	0,32	0,06	31,58	
338	Фрукты свежие	200	2	0,8	19,6	104	75	29	51	0,44	0	0,6	0,4	22,8	
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	49,44	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Завтрак '	890	33,3	26,7	137,23	960,34	411,59	138,4	538,63	3,542	72,61	103,7	34,24	70,06	
Обед															
47	салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	52,25	16,02	112,28	0,67	0,37	4,63	0,14	19,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,68	2,6	12,49	84,13	118,93	2,12	121	1,31	0,17	0,18	0,08	6,79	
246	Гуляш из мяса птицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	1,49	2,25	0,07	5,07	
534	Капуста тушеная	150	3,58	4,25	15,22	120	87,15	30,06	59,63	0,122	0,03	0,32	0,06	31,58	
фирм	Напиток Валетек витаминный	200	0,55	0,19	32,46	131,8	20,49	7,31	12,91	0,1!	0	0,016	0,08	14,88	
	вафли	30	2,185	3,53	18,4	100,75	0,64	3,67	22,28	0,3	0,02	0,36	0,04	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95	
	Итого за 'Обед '	910	27,915	29,46	125,34	874,13	310,12	83,21	447,29	5,592	23,48	108,856	33,87	80,69	
	Итого за день	1800	61,215	56,16	262,57	1834,47	721,71	221,61	985,92	9,134	96,09	212,556	68,11	150,75	