

Утверждаю :
ИП М.Ф. Шайхутдинов

Согласовано :
Директор МАОУ «Школа № 2 с кадетскими классами».
Шамсутдинов Р.В.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся МАОУ «Школа № 2 с кадетскими классами»
возрастная категория 12 лет и старше

На весенне-летний период

День: 1
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,09	9,48	35,64	252,34	0,07	1,69	0,06	0,20	157,74	166,98	34,32	0,48
105/2013	Масло сливочное	15	0,07	12,37	0,12	112,20	0,00	0,00	0,07	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
112/2013	Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			14,11	26,22	94,08	651,39	0,22	17,99	0,15	1,44	320,24	312,08	69,22	4,55
ОБЕД														
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,03	21,70	0,15	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			37,38	44,50	125,94	1054,65	0,53	32,50	0,24	9,06	170,25	627,95	271,90	13,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			51,49	70,72	220,02	1706,04	0,76	50,49	0,39	10,49	490,49	940,03	341,12	18,17

День:

1

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	15,68	28,50	24,56	23,95
Обед (30 - 35 %)	41,53	48,37	32,88	38,77
Итого за день (50 -60 %)	57,21	76,87	57,45	62,72

День: 2
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецепту р	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорий ность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
379/2013	Кнели из говядины	100	16,40	13,00	5,60	212,00	0,07	0,20	0,02	0,50	58,00	188,00	2,40	226,60
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
106/2013	Помидоры свежие	50	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			26,40	14,18	74,97	543,95	0,22	20,53	0,02	2,25	103,30	289,85	25,98	229,07
ОБЕД														
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	153,30	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,90	43,07	410,00	0,04	1,50	0,01	6,14	37,50	151,13	35,20	1,50
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			27,88	34,10	112,70	861,75	0,29	174,80	0,05	11,82	153,00	352,13	115,95	6,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,28	48,28	187,67	1405,70	0,51	195,33	0,07	14,06	256,30	641,98	141,93	235,27

День:

2

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	29,33	15,41	19,57	20,00
Обед (30 - 35 %)	30,98	37,07	29,43	31,68
Итого за день (50 -60 %)	60,31	52,48	49,00	51,68

День: 3
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийн ость, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Биточек куриный	100	15,000	10,714	9,280	188,570	0,100	0,850	0,040	0,429	37,143	94,289	18,570	1,142
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	8,060	42,700	264,200	0,04	0,000	0,053	0,360	6,400	91,400	29,00	0,680
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			22,820	19,174	83,080	595,520	0,230	25,850	0,093	1,764	73,543	230,939	54,070	3,297
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930
381/2013	Шницель мясной	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
423/2013	Капуста тушеная	200	7,400	7,200	7,800	126,000	0,080	34,000	0,060	1,400	122,000	11,000	48,000	2,000
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			31,750	29,750	80,680	719,250	0,455	112,680	0,696	2,755	205,750	320,500	117,750	8,480
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			54,570	48,924	163,760	1314,770	0,685	138,530	0,789	4,519	279,293	551,439	171,820	11,777

День:

3

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25,36	20,84	21,69	21,89
Обед (30 - 35 %)	35,28	32,34	21,07	26,44
Итого за день (50 -60 %)	60,63	53,18	42,76	48,34

День: 4
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Огурец свежий	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
407/2013	Рагу из птицы	250	19,72	20,56	22,72	354,28	0,17	14,85	0,03	4,43	35,72	198,56	55,72	2,56
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			23,12	21,16	60,32	524,03	0,24	94,85	0,03	4,81	75,72	259,81	76,22	4,94
ОБЕД														
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00	0,080	0,10	0,03	4,60	18,00	66,00	18,00	0,90
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
381/2013	Биточки из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			38,40	45,25	110,54	1046,90	0,63	9,78	0,12	8,91	112,25	639,95	265,90	13,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			61,52	66,41	170,86	1570,93	0,87	104,63	0,14	13,71	187,97	899,76	342,12	18,29

День:

4

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	25,69	23,00	15,75	19,27
Обед (30 - 35 %)	42,67	49,18	28,86	38,49
Итого за день (50 -60 %)	68,36	72,18	44,61	57,75

День: 5
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	50	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
349/2013	Тефтели рыбные	100	8,700	5,300	9,600	121,00	0,070	0,700	0,010	2,60	29,00	125,00	25,00	0,70
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			15,35	14,37	62,05	443,75	0,32	27,80	0,08	3,48	118,70	293,25	85,50	3,53
ОБЕД														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,60	12,10	7,10	14,80	0,020	5,50	0,02	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
412/2013	Котлета куриная	100	15,000	10,714	9,280	188,570	0,100	0,850	0,040	0,429	37,143	94,289	18,570	1,142
294/2013	Макароны отварные с овощами	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			30,95	29,40	105,73	674,82	0,37	36,46	0,06	9,10	200,49	339,14	84,15	6,23
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,30	43,77	167,78	1118,57	0,69	64,26	0,14	12,58	319,19	632,39	169,65	9,76

День:

5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	17,06	15,62	16,20	16,31
Обед (30 - 35 %)	34,39	31,96	27,61	24,81
Итого за день (50 -60 %)	51,44	47,58	43,81	41,12

День: 6
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301/2013	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	17,23	26,78	4,61	326,15	0,125	0,61	0,40	0,92	163,08	307,69	24,61	3,08
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
100/2013	Сыр	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,13	0,03	0,11	180,00	118,00	1,00	0,19
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			28,25	34,40	41,61	590,50	0,24	26,14	0,44	2,01	491,08	554,94	44,11	5,25
ОБЕД														
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
404/2013	Птица отварная	100	23,57	17,40	0,57	242,80	0,057	4,71	0,029	0,57	35,70	158,57	22,86	1,57
5//2013	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	124,00	0,03	21,70	0,15	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
414/2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,39	6,80	94,40	30,40	0,71
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			38,32	41,60	110,58	960,35	0,32	45,41	0,27	6,64	153,00	460,97	124,01	6,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			66,57	76,00	152,19	1550,85	0,56	71,55	0,71	8,64	644,08	1015,91	168,12	12,23

День:

6

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,39	37,39	10,86	21,71
Обед (30 - 35 %)	42,58	45,22	28,87	35,31
Итого за день (50 -60 %)	73,97	82,61	39,74	57,02

День: 7
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	50	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
372/2013	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,040	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			19,10	9,78	80,97	492,95	0,20	99,93	0,02	2,05	77,10	203,85	45,58	5,07
ОБЕД														
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	153,30	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,010	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			30,10	38,38	129,39	978,65	0,49	154,28	0,07	9,16	109,75	504,70	238,15	11,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,20	48,16	210,36	1471,60	0,69	254,21	0,09	11,20	186,85	708,55	283,73	16,79

День:

7

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,22	10,63	21,14	18,12
Обед (30 - 35 %)	33,44	41,72	33,78	35,98
Итого за день (50 -60 %)	54,67	52,35	54,92	54,10

День: 8
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260/2013	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
589/2013	Пряники	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,080	0,00	0,00	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
496/2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			17,16	19,96	137,46	840,95	0,24	4,62	0,10	2,88	273,60	316,65	70,10	3,84
ОБЕД														
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
1//2013	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,03	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
377/2013	Картофельная запеканка с мясом	250	23,30	23,50	18,90	380,00	0,21	4,00	0,07	0,80	25,00	291,00	56,00	3,50
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			31,50	39,55	87,30	832,50	0,44	48,88	0,07	8,38	129,25	464,75	126,50	7,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,66	59,51	224,76	1673,45	0,68	53,50	0,17	11,25	402,85	781,40	196,60	11,12

День:

8

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	19,07	21,70	35,89	30,92
Обед (30 - 35 %)	35,00	42,99	22,79	30,61
Итого за день (50 -60 %)	54,07	64,68	58,68	61,52

День: 9
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
410/2013	Фрикадельки из кур	100	14,30	12,40	7,60	198,00	0,06	0,80	0,07	0,53	41,30	100,00	16,00	1,20
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			28,80	23,30	88,34	679,15	0,43	28,60	0,12	2,34	93,50	416,45	203,90	8,85
ОБЕД														
107/2013	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,07	23,00	24,00	14,00	0,60
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
347/2013	Фрикадельки рыбные	100	14,70	2,10	7,60	10,80	0,08	0,03	0,030	0,50	50,00	169,00	27,00	0,80
423/2013	Капуста тушенная	100	3,70	3,60	3,90	63,00	0,04	17,00	3,00	0,70	61,00	54,90	24,00	0,10
429/2013	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,08	3,40	0,03	9,00	26,00	57,00	19,00	0,70
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			27,33	15,35	81,88	481,05	0,37	37,91	3,10	11,25	222,50	436,90	135,25	6,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56,13	38,65	170,22	1160,20	0,80	66,51	3,22	13,58	316,00	853,35	339,15	15,02

День:

9

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	32,00	25,33	23,07	24,97
Обед (30 - 35 %)	30,37	16,68	21,38	17,69
Итого за день (50 -60 %)	62,37	42,01	44,44	42,65

День: 10
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
411/20113	Кнели из кур с рисом	100	17,20	17,60	7,40	255,00	0,09	0,10	0,07	0,28	22,80	108,00	20,00	1,40
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
106/2013	Огурец свежий	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			27,55	18,81	75,92	580,95	0,23	10,13	0,07	1,73	69,40	216,85	39,58	3,62
ОБЕД														
154/2013	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,055	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
412/2013	Шницель куриный	100	15,000	10,714	9,280	188,570	0,100	0,850	0,040	0,429	37,143	94,289	18,570	1,142
423/2013	Капуста тушеная	200	7,400	7,200	7,800	126,000	0,080	34,000	0,060	1,400	122,000	11,000	48,000	2,000
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			28,58	23,51	79,28	639,32	0,32	45,30	0,10	4,88	227,14	247,04	108,32	6,62
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			56,13	42,32	155,20	1220,27	0,55	55,43	0,17	6,61	296,54	463,89	147,90	10,24

День:

10

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	30,61	20,45	19,82	21,36
Обед (30 - 35 %)	31,76	25,56	20,70	23,50
Итого за день (50 - 60 %)	62,37	46,00	40,52	44,86

День: 11
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
267/2013	Каша пшенная молочная жидкая	250	6,09	9,48	35,64	252,34	0,07	1,69	0,06	0,20	157,74	166,98	34,32	0,48
105/2013	Масло сливочное	15	0,07	12,37	0,12	112,20	0,00	0,00	0,07	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
100/2013	Сыр	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,006	0,13	0,03	0,11	180,00	118,00	1,00	0,19
111/2013	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			16,93	29,44	79,38	651,49	0,18	3,12	0,17	1,25	477,24	416,58	57,72	1,74
ОБЕД														
1//2013	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,03	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
364/2013	Азу с говядиной	250	20,38	21,85	26,00	382,30	0,21	11,08	0,05	0,78	36,90	232,30	63,08	4,23
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			28,360	37,550	66,700	761,550	0,373	48,980	0,050	8,305	148,150	384,050	125,580	8,880
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			45,290	66,990	146,080	1413,040	0,552	52,100	0,220	9,550	625,390	800,630	183,300	10,615

День:

11

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	18,81	32,00	20,73	23,95
Обед (30 - 35 %)	31,51	40,82	17,42	28,00
Итого за день (50 - 60 %)	50,32	72,82	38,14	51,95

День: 12
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ЗАВТРАК													
405/2013	Курица в соусе с томатом	100	11,30	11,25	3,40	160,00	0,02	1,92	0,02	0,42	28,30	75,00	13,30
415/2013	Рис припущенный	200	4,720	8,060	42,700	264,200	0,04	0,000	0,053	0,360	6,400	91,400	29,00
106/2013	Огурец свежий	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
Итого			18,82	19,61	76,10	557,95	0,12	14,72	0,08	1,16	76,90	228,65	61,80
ОБЕД													
157/2013	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,75	0,040	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,60	12,10	7,10	14,80	0,020	5,50	0,02	4,50	89,00	82,00	19,00
398/2013	Печень говяжья по-строгоновски	100	16,30	12,50	3,91	193,60	0,24	7,72	7,31	4,91	20,91	317,20	16,30
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75
Итого			29,53	39,18	92,96	711,40	0,58	25,27	7,40	13,01	207,41	614,70	111,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,35	58,79	169,06	1269,35	0,70	39,99	7,48	14,17	284,31	843,35	173,35

а, мг
Fe
0,83
0,680
0,600
0,40
0,28
2,79
0,45
1,20
6,08
1,40
1,10
0,28
0,98
11,48
14,27

День: 12

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблнца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	20,91	21,32	19,87	20,51
Обед (30 - 35 %)	32,81	42,58	24,27	26,15
Итого за день (50 - 60 %)	53,72	63,90	44,14	46,67

День: 13
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
423/2013	Капуста тушеная	100	3,70	3,60	3,90	63,00	0,04	17,00	3,00	0,70	61,00	54,90	24,00	0,10
429/2013	Картофельное пюре	100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,08	3,40	0,03	9,00	26,00	57,00	19,00	0,70
106/2013	Огурцы свежие	50	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Помидоры свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			19,25	19,97	53,05	472,75	0,24	38,00	3,04	10,98	131,50	266,15	77,50	3,73
ОБЕД														
144/2013	Суп картофельный с горохом	250	2,300	4,250	15,130	108,000	0,200	8,680	0,600	0,230	19,000	65,750	25,500	0,930
2//2013	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138,00	0,040	153,30	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90
412/2013	Биточки куриные	100	15,000	10,714	9,280	188,570	0,100	0,850	0,040	0,429	37,143	94,289	18,570	1,142
264/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,70	9,28	51,36	323,60	0,17	0,00	0,06	1,46	32,60	212,40	47,00	3,60
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			30,95	35,04	132,12	963,42	0,60	166,13	0,70	7,44	143,49	464,19	129,32	9,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			50,20	55,01	185,17	1436,17	0,84	204,13	3,74	18,42	274,99	730,34	206,82	12,75

День: 13

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	21,39	21,71	13,85	17,38
Обед (30 - 35 %)	34,39	38,09	34,50	35,42
Итого за день (50 - 60 %)	55,78	59,80	48,35	52,80

День: 14
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
390/2013	Тефтели из говядины "Ёжики"	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,06	0,80	1,650	0,75	31,50	162,00	16,00	1,50
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,03	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			21,55	23,81	82,02	618,95	0,24	15,63	1,66	5,00	197,10	352,85	54,58	3,82
ОБЕД														
155/2013	Суп картофельный с рисом	250	1,60	5,08	17,05	120,25	0,025	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
381/2013	Шницель мясной	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,10	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
196/2013	Рагу из овощей	200	3,09	10,70	16,80	178,00	0,09	14,20	0,03	3,90	51,00	87,00	31,00	1,10
519/2013	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	0,010	70,000	0,000	0,000	12,000	3,000	3,000	1,500
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			27,84	34,28	95,40	807,50	0,36	109,95	0,07	8,08	137,25	398,25	92,50	7,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,39	58,09	177,42	1426,45	0,60	125,58	1,73	13,07	334,35	751,10	147,08	11,72

День:

14

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	23,94	25,88	21,42	22,76
Обед (30 - 35 %)	30,93	37,26	24,91	29,69
Итого за день (50 - 60 %)	54,88	63,14	46,32	52,44

День: 15
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
345/2013	Котлета рыбная	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
107/2013	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,07	23,00	24,00	14,00	0,40
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			20,90	11,20	60,60	429,75	0,29	15,00	0,09	1,55	129,20	318,25	80,50	3,08
ОБЕД														
153/2013	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
1//2013	Салат из капусты белокачанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	0,02	15,36	0,00	2,70	33,60	25,80	12,60	0,48
404/2013	Птица отварная	100	23,57	17,40	0,57	242,80	0,057	4,71	0,029	0,57	35,70	158,57	22,86	1,57
453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
241/2013	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,63	8,12	36,63	246,00	0,17	0,00	0,05	0,26	16,50	133,50	47,55	1,56
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			45,28	41,38	106,05	967,70	0,45	33,05	0,12	5,21	187,55	563,07	164,26	7,40
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			66,18	52,58	166,65	1397,45	0,74	48,05	0,22	6,76	316,75	881,32	244,76	10,47

День:

15

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	27,14	14,18	18,09	18,29
Обед (30 - 35 %)	58,81	52,38	31,66	41,18
Итого за день (50 - 60 %)	85,95	66,56	49,75	59,47

День: 16
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
319/2013	Пудинг творожный запеченый	200	27,60	26,30	42,20	516,00	0,13	0,40	0,13	0,93	305,00	374,00	44,00	1,90
100/2013	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,005	0,10	0,03	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
111/2013	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
500/2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
518/2013	Сок яблочный	200	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	2,00	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	1,40
Итого			37,09	33,19	78,62	805,05	0,20	2,90	0,17	1,52	581,70	569,00	68,40	4,60
ОБЕД														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,060	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
17/2013	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,00	18,90	45,10	427,00	0,04	1,50	0,02	6,42	39,20	158,30	36,90	1,50
510/2013	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			25,50	34,68	97,73	807,25	0,24	36,58	0,02	14,03	123,95	306,55	95,40	4,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			62,59	67,87	176,35	1612,30	0,43	39,48	0,19	15,55	705,65	875,55	163,80	9,45

День:

16

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся

в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	41,21	36,08	20,53	29,60
Обед (30 - 35 %)	28,33	37,70	25,52	29,68
Итого за день (50 - 60 %)	69,54	73,77	46,04	59,28

День: 17
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
291/2013	Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,91	38,72	193,20	0,08	0,03	0,00	1,07	7,60	47,60	1,08	1,04
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			28,45	18,81	84,12	621,95	0,26	25,03	0,04	2,55	76,60	277,85	33,58	5,32
ОБЕД														
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,090	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,040	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
372/2013	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125,00	0,040	12,40	0,020	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
442/2013	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,001	0,04	0,03	0,11	21,20	24,70	2,40	0,06
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			20,47	33,27	94,99	764,15	0,44	41,52	0,12	6,18	181,45	411,45	125,90	7,34
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			48,92	52,08	179,11	1386,10	0,70	66,54	0,16	8,73	258,05	689,30	159,48	12,65

День:

17

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	31,61	20,45	21,96	22,87
Обед (30 - 35 %)	22,74	36,16	24,80	28,09
Итого за день (50 - 60 %)	54,36	56,61	46,77	50,96

День: 18
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
412/2013	Шницель куриный	100	15,000	10,714	9,280	188,570	0,100	0,850	0,040	0,429	37,143	94,289	18,570	1,142
237/2013	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,40	10,50	49,44	337,40	0,28	0,00	0,05	0,83	19,00	270,20	180,40	6,07
106/2013	Огурец свежий	100	0,800	0,100	2,500	14,000	0,030	10,000	0,000	0,100	23,000	42,000	14,000	0,600
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			30,60	22,81	89,42	679,72	0,48	12,15	0,10	1,63	211,14	515,74	231,47	8,49
ОБЕД														
131/2013	Свекольник	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,065	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
25/2013	Салат из сырых овощей	100	1,10	6,10	3,70	65,00	0,03	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
407/2013	Рагу из птицы	250	19,72	20,56	22,72	354,28	0,17	14,85	0,03	4,43	35,72	198,56	55,72	2,56
507/2013	Компот из ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			27,05	31,81	82,20	714,53	0,36	41,83	0,06	8,41	135,22	373,56	134,97	7,04
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			57,65	54,62	171,62	1394,25	0,84	53,98	0,16	10,04	346,36	889,30	366,44	15,52

День:

18

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обучающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	34,00	24,80	23,35	24,99
Обед (30 - 35 %)	30,06	34,58	21,46	26,27
Итого за день (50 - 60 %)	64,06	59,37	44,81	51,26

День: 19
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
345/2013	Биточки рыбные	100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
429/2013	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,18	6,80	0,07	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
106/2013	Помидоры свежие	50	0,05	0,02	1,90	12,00	0,030	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
106/2013	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,010	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30
494/2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			20,55	11,17	62,05	435,75	0,32	27,50	0,09	1,88	124,70	328,25	83,50	3,43
ОБЕД														
156/2013	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,90	111,00	0,032	0,38	0,01	2,50	9,00	29,75	4,50	0,40
55/2013	Салат из свеклы с сыром	100	2,60	12,10	7,10	14,80	0,020	5,50	0,02	4,50	89,00	82,00	19,00	1,20
392/2013	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,050	0,10	0,010	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
241/2013	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,70	9,28	51,36	323,60	0,17	0,00	0,06	1,46	32,60	212,40	47,00	3,60
507/2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			28,90	39,36	123,91	827,65	0,37	10,28	0,10	9,89	176,35	496,90	112,75	9,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,45	50,53	185,96	1263,40	0,69	37,78	0,20	11,76	301,05	825,15	196,25	12,58

День:

19

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	22,83	12,14	16,20	16,02
Обед (30 - 35 %)	32,11	42,78	32,35	30,43
Итого за день (50 - 60 %)	54,94	54,92	48,55	46,45

День: 20
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецептур	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	ВИТАМИНЫ, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
406/2013	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,90	45,10	427,30	0,03	1,51	0,01	6,40	39,30	158,20	36,80	1,54
106/2013	Помидоры свежие	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,000	0,700	14,000	26,000	2,000	0,900
493/2013	Чай с сахаром	200	0,100	0,000	15,000	60,000	0,000	0,000	0,000	0,000	11,000	3,000	1,000	0,300
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
Итого			22,15	19,30	76,20	570,05	0,12	26,51	0,01	7,38	69,30	203,45	43,30	3,02
ОБЕД														
143/2013	Суп овощной с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,50	0,110	15,70	0,04	0,25	49,75	100,25	33,50	1,45
381/2013	Котлета мясная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
423/2013	Капуста тушеная	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,09	0,00	0,04	0,50	39,00	185,00	26,00	2,80
509/2013	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
108/2013	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
109/2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого			43,13	40,10	89,63	892,75	0,38	19,00	0,11	1,98	152,50	533,00	105,75	9,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			65,28	59,40	165,83	1462,80	0,50	45,51	0,12	9,35	221,80	736,45	149,05	12,52

День:

20

**Выполнение норм в пищевых веществах и энергии обущающихся
в образовательных учреждениях в возрасте 11 лет и старше на весенне-летний период**

СанПин Таблтца № 3	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калории %
Завтрак (20 - 25 %)	24,61	20,98	19,90	20,96
Обед (30 - 35 %)	47,92	43,59	23,40	32,82
Итого за день (50 - 60 %)	72,53	64,57	43,30	53,78