СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по РБ в Дуванском, Белокатайском, Кигинском,
Мечетлинском и Салаватском районах

_____ Э.Г.Гималетдинов

14.12.17

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РЛИ
Дуванского района

_____ Ф.Д. Шакиров

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ДУВАНСКОГО РАЙОНА
(ГБОУ РЛИ ДУВАНСКОГО РАЙОНА)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
182	Каша манная молочная	250/7	10,2	12,8	42,3	325	0,25	14,13			149,88		97,67	2,6
1	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0,07	0,09			153,1		23,2	1,04
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80	0,08	120	0		68	23	26	0,60
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,03	0,52			110,36		27	0,87
	Обед								0	0	0	0	0	0
38н	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10	10,1	145								
59 н	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111	0,09	8,04			18,7		27	1,02
	Колбаса отварная	50	5,8	11,4	0	126	0,08	0,66			45,83		34,09	1,62
198	Каша пшеничная	200/10	12,36	7,1	49,16	310	0,08	37,90			118,0		45,15	1,74
282н	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	2,8			3,10		0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	27,6	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	10	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый абрикосовый	200	1	0	27,4	112	0,04	8			40		20	0,4
	Вафли	45	1,4	1,2	36	158	0,16	0			25		33	2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
125н	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232	0,03	0			23,14		13,7	1,63
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217								
27н	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4,0	5,9	62	0,09	0			14,28		11,21	1,13
254	Компот из яблок	200	1,6	0,6	16,2	80	0.07	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	27,6	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	10	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6,0	0,1	7,6	60	0,06	1,2			248		30	0,2
	итог		96	99,2	376	2766	1,56	74			1341,3		487,5	21,18

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
173	Каша рисовая молочная	250/7	9,7	12,5	54,4	370	0,27	0,63			153,18		136,52	4,27
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,05	0,0	0,0		8		4,2	0,3
	Мандарин	200	1,6	0,6	16,2	80	0,16				23		33	2,0
301	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46	0.07	0			0,26		0	0,03
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидоры консервированные	50	1,1	0	3,8	20								
63н	Суп картофельный с бобовыми(горох)	300	9,6	5,1	38,5	242	0,06	14,37			38,92		22,84	0,85
104	Фрикадельки тушенные в соусе	100/40	16	13,9	11,6	237	0,07	0,29			16,74		34,9	3,76
202	Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51	301	0,09	0			14,28		11,21	1,13
254	Компот из яблок+аскорбиновая кислота	200	0,16	0	14,9	60	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	76	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		7,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
263н	Ватрушка с творогом	70	8,6	4,2	27,1	183	0,05	0.05			45,9		10,73	0,6
267	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116		50			30		13,5	0,6
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46н	Салат луковый	50	0,6	4,5	3,5	57	0,03	5,18			23,23		16,15	0,68
131н	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	0,07	0,76			25,19		47,13	2,10
289	Кисель	200	0,1	0,1	23,6	93	0,07	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6	0,1	7,6	60	0,03	0,17			120		14	0,1
	итог		116	87	409,4	2858	1,6	104,6			751,97		549,37	30

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,2	23,8	178	0,12	1,15			264,52		35,82	0,62
282н	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,02	0,65			60,3		7	0,08
1	Бутерброд с маслом	50/20	4	15	24,3	264	0,08	0			13,62		16,17	1,02
	Банан	200	3	0	12,04	49								
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14н	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55								
54	Борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	0,04	9,6			23,97		16,46	0,58
98н	Котлеты с соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38			43,35		35,77	1,85
196(2	Каша гречневая рассыпчатая	200/9	11,64	7,24	60	352	0,12	14,13			92,19		100,72	2,02
291н	Компот из апельсинов+аскорб кислота	200	0,5	0,1	17,7	72	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
267	Сок виноградн	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	1,3			120		14	0,06
	Конфеты желейные	40	0,04	0	15,9	128	0,04	0			8		2	0,5
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
223н	Запеканка из творога	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,03	22,7			61,3		21,34	0,8
40	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,01	1,92			9,56		8,63	0,42
289	Кисель шиповник	200	0,1	0,1	23,6	93	0,07	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2.1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	180	6,0	0,1	7,6	60	0,06	1,2			248		30	0,2
	итог		98,7	92	353,8	2791	1,0	38,59			981,71		373,11	16,78

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
174	Каша Геркулес молочная	250/7	10.2	12,3	44,5	330	0,15	0,67			158,14		46,24	1,01
4н	Бутерброд с повидлом	40/50	3,4	12,5	50,9	176,3	0,028	0			22,22		4,85	1,01
273	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,7	1,4	16,1	81	0,03	0,52			110,36		27	0,87
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,16	0			23		33	2
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42н	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54								
61	Суп картофельный с крупой пшенной	300	3,2	3	23,2	135	0,08	6,30			14,22		21,61	0,83
94н	Азу	80/50	22,5	26,6	2,8	341	0,22	0,45			59,61		38,24	1,70
159н	Суфле картофельно-морковное	180/40	5,9	11,6	24,3	227	0,32	14,52			127,49		18,27	0,61
278	Компот из сухофруктов + аскорбиновая к-та	200	1,0	0,05	27,5	110	0,1	0,32			28,69		11,2	0,8
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		76	21
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1,6	0	18	86	0,0	0,0			0,48		0,0	0,06
	Пряники	50	3,0	2,4	37,6	184	0,16	0			25,0		33,0	2,0
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Салат Студенческий	100	3,6	10,5	8,3	142	0,02	9,07			37,15		20,16	1,30
125н	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232	0,15	4,71			32,04		88,16	4,32
172н	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401								
282н	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,07	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ряженка	180	5,6	6,38	8,18	112,5	0,06	1,2			248		30,0	0,2
	итог		98,3	116,1	397,3	2812,3	1,10	97,76			983,06		509,33	41,64

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
187	Каша молочная Дружба	250/7	7,9	11,2	42,6	302	0,25	0,63			171,67		84,3	2,08
332	Бутерброд с колбасой	30/20	5,38	6,72	10,45	129	0,08	0,25			19,89		19,6	1,65
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154	0,02	0,65			60,3		7	0,08
	Апельсин	200	0,8	0,6	18,1	84								
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32н	Салат Школьный	100	1,5	7,4	6,4	98								
54н	Рассольник Ленинградский (перловая крупа)	300/12	2,6	6,2	18,5	142	4	9,82			60,71		30,21	1,37
202	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,4	0,10	1,34			39,19		32,27	1,55
80н	Рыба тушенная с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	0,42	14,43			110,87		135,33	3,72
254	Компот из яблок+аскорбиновая кислота	200	0,16	0	14,9	60	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16,0		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	112	0,06	1,04			211,2		24,36	0,17
	Вафли	45	1,4	1,2	36	158	0,16	0			25		33	2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Помидоры консервированные	50	0,5	0	1,9	10	0,1	0,66			329,29		48,44	1,13
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	0,03	0			23,14		13,47	1,63
106н	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,09	0			14,28		11,21	1,13
270	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	2,33			3,43		1,1	0,08
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6	0,1	7,6	60	0,03	0,17			120		14	0,1
	итог		77,4	83,3	389.5	2767,4	5,8	41,64			1288		589,86	23,6

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,028	0			22,22		4,85	1,01
270	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,03	0,52			105,86		12,18	0,11
185	Каша пшенная молочная	250/7	9,3	11	44	312	0,11	1,07			243,96		53,64	0,77
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90								
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39н	Салат с соленными огурцами	100	1,5	5,2	10	94								
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170	0,17	5,19			36,54		44,46	2,58
125н	Куры отварные	80	20	16,8	0,3	232	0,1	1,34			39,19		32,27	1,55
171н	Пюре овощное	220	6,1	10,7	24,4	219	0,16	30,9			145,86		75,11	2,04
290н	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок абрикосовый	200	0,5	0,0	27,4	112	0	4,0			20		10	0,2
270н	Булочка Веснушка	50	3,9	3,6	28,5	163	0,02	0			2,8		2,3	0,2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,64			16,35		19,44	0,82
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	0,11	14,16			58,48		54,02	14,16
98н	Котлеты с соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320								
278	Компот из смеси сухофруктов+аскорбиновая кислота	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,7		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6	0,1	7,6	60	0,03	0,17			120		14	0,1
	итог		89,7	95,4	405,5	2786	1,81	86,19			1024,6		490,3	32,59

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№. рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
175	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	11,3	11,2	46,3	333	0,12	1,15			264,52		35,82	0,62
274	Какао с молоком	200	3.6	2,7	13,8	93	0,03	0,52			110,36		27	0,87
1н	Бутерброд с маслом	50/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0			13,62		16,17	1,02
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	80								
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42н	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54								
53н	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4			38,18		22,91	0,84
106н	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,10	1,34			39,19		32,27	1,55
177н	Каша ячневая	180/5	5,8	4,8	36,3	215	0,31	0			21,57		204,08	6,99
301н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2.1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок	200	1	0	27,4	112	0	0			0,48		0	0,06
254н	Пирог с капустой	80	5,5	4,5	30,1	185	0,04	0			8		2	0,5
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41н	Салат Студенческий	100	3,6	10,5	8.3	142	0,03	5,18			23,23		16,15	0,68
131н	Плов с курицей	250	23	29,2	40,2	519	0,32	14,52			127,49		118,37	5,57
267(2	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,3	89,32	0	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	180	2,9	1,5	11,27	70	0,03	0,06			124		15	0,1
	итог		91,9	106,9	369,9	2869	2,42	45,67			768,22		632,11	27,95

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
177	Каша Артек молочная	250/7	10,5	9,8	68,9	365	0,24	0,65			212,81		57,32	1,63
289	Кисель	200	0,1	0,1	23,6	93	0	0			0		0	0
332	Бутерброд с колбасой	30/20	5,38	6,72	10,45	129	0,07	0,09			153,1		23,2	1,04
	Банан	200	0,1	0,1	23,6	93								
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
32н	Салат школьный	100	1,5	7,4	6,4	98								
63н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	9,6	5,1	38,5	242	0,1	7,92			16,44		25,1	1,04
159н	Суфле картофельно-морковное(розовое)	180/40	5,9	11,6	24,3	227	0,3	8,1			43,23		65,25	1,7
80н	Рыба тушенная с овощами	180	27,9	13,9	5,7	259	0,17	7,96			55,83		45,05	1,64
282н	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,40	28	170	3,30	250		14	0
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			162		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	35	2,6	4,1	26,04	153	0,04	0			8		2,0	0,5
	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	24	112	0,2	4			20		10	0,2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28н	Салат из свеклы с соленными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104	0,01	0,99			25,73		15,18	0,92
106н	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13	10,7	197								
144	Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	217	0,01	1,92			9,56		8,63	0,42
301н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0	2,80			3,10		0,84	0,07
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2.1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6	0,1	7,6	60	0,03	0,17			120		14	0,1
	итог		92,8	91,8	386,5	2925	2,058	67,51			1144,0		380,71	16,79

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
178	Каша из смеси круп(греч,овсян,пшенная)молочная	250/7	9,6	12,4	25,4	209	0,03	0,03			79,53		13	1,95
267(2	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	17,3	89,32	0,03	0,52			110,36		0,27	0,87
1	Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	0,05	0			8		4,2	0,3
	Мандарин	200	1,6	0,6	16,2	80								
	Обед		0	0	0	0		0	0	0	00	0	0	0
39н	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,5	5,2	10	94								
56н	Борщ с картофелем и капустой	300/12	2	6	14	117	0,04	9,6			23,97		16,46	0,58
104н	Тефтели из говядины	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,09	4,96			52,6		33,6	2,69
138н	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	0,31	0			21,57		204,08	6,99
254	Компот из яблок+аскорбиновая кислота	200	0,16	0	14,9	60	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11,2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2.1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
267	Молоко кипяченное	200	5,6	6,4	9,4	116	0	0			0,48		0	0,06
	Печенье	35	2,6	4,1	26,04	153	0,16	0			25		33	2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
98н	Котлеты с соусом	100/40	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,38			43,35		35,77	1,85
167	Каша пшеничная рассыпчатая	250/7	11,6	6,5	68,5	365	0,32	14,52			127,49		118,37	5,57
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,07	0			0,26		0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Яйцо	40												
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	180	2,9	1,5	11,27	70	0,03	0,06			124		15	0,1
	итог		88,5	102,7	358,7	2741	2,0	43,76			733,02		670,73	30,15

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
187	Каша молочная Дружба	250/7	7,9	11,2	42,6	302	0,25	0,63			171,67		84,3	2,08
3	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,028	0			22.22		4.85	1.01
274	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,03	0,52			110,36		27	0,87
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,16	0			23		33	2
	Обед		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34н	Салат Здоровье	100	1,5	5,1	7,2	80	0,05	6,73			24,94		23,69	0,83
62	Суп картофельный с клецками	300	2,4	3,6	17,4	112	0,06	14,37			38,92		22,84	0,85
153(1	Рыба тушенная в сметанном соусе	140	27,9	13,9	5,7	259	0,10	1,34			39,19		32.27	1,55
202	Макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	47,1	280	0,09	0			14,28		11,21	1,13
301н	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	27	111	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,08	0			16		11.2	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27.6	128	0,11	0			16,2		27,6	2,1
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Конфеты желейные	40	0,04	0	15,8	128	0,16	0			25		33	2
	Сок фруктовый абрикосовый	200	0,5	0	13,7	56	0,2	4			20		10	0,2
	Ужин 1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42н	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,2	54	0,05	2,24			16,25		14,29	0,56
172н	Гречневая каша рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	0,15	4,71			32,04		88,16	4,32
102	Зразы школьные	100	13,9	16.8	12,9	259								
267(2	Чай с молоком и с сахаром	200	1,4	1,6	17,3	89,32	0,0	0,0			0,26		0,0	0,03
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,4	178	0,11	0			14		9,8	0,7
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	27,6	128	011	0			16,2		27,6	2,1
	Ужин 2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	180	6	0,1	7,6	60	0,03	0,17			120		14	0,1
	итог		98,3	77	383,7	2744	1,7	55,98			724,28		469,39	23,01