

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области "Ирбитская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"
(ГБОУ СО «Ирбитская школа»)

Утверждено приказом
директора ГБОУ СО
«Ирбитская школа»
от 29.08.2023г. № 124-од

**Десятидневное меню горячего
питания обучающихся
ГБОУ СО
«Ирбитская школа»**

Школьный возраст (с 7-11) 1 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	258	Каша пшеничная с маслом сливочным	210	299	8,72	12,86	37,12	0,18	1,36	0,084	0,24	138	210	55,4	1,46
	693	Какао с молоком	200	150	3,08	4	26	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
	108	Хлеб пшеничный	90	211,5	6,84	0,72	44,28	0,099	0	0	0,99	18	58,6	12,6	0,99
	Итого:			660,5	18,64	17,58	107,4	0,309	1,76	0,104	1,33	278	377,6	98	3,45
Завтрак 2	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:			92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Обед	5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124	2,3	11	3,1	0,04	22	0,14	4,7	36	45	17	0,8
	140	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	240	145	7,59	10,16	29,4	0,0676	14,88	0,021	2,056	37,11	83,75	20,65	0,785
	291/456	Макаронные изделия отварные с соусом	200	145	1,29	0,79	29,08	0,057	0,015	0	0,796	5,704	35,71	8,1	0,78
	381	Котлета из говядины	100	286	17,8	17,5	14,3	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	494	Чай с лимоном и с/с	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	112	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого:			954	34,5	40,53	130,58	0,3826	49,695	0,201	9,112	166,514	437,86	102,45	9,375
	Итого:			1706,5	54,14	58,31	238,18	0,7116	55,455	0,305	10,442	458,514	815,46	200,45	15,625

Школьный возраст (с 11-18) 1 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетическая, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	258	Каша пшеничная с маслом сливочным	210	299	8,72	12,86	37,12	0,18	1,36	0,084	0,24	138	210	55,4	1,46
	693	Какао с молоком	200	150	3,08	4	26	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1
	108	Хлеб пшеничный	100	235	7,6	0,8	49,2	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			587	16,26	6,86	93,94	0,568	7	0,42	2,37	781	913,2	210,2	6,02
Завтрак 2	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Итого:			92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Обед	5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	124	2,3	11	3,1	0,04	22	0,14	4,7	36	45	17	0,8
	140	Щи из свежей капусты со сметаной и мясными фрикадельками	280	168	8,06	11,29	8,35	0,0971	18,65	0,021	2,531	38,91	102,25	28,9	0,925
	291/456	Макаронные изделия с соусом	250	193	1,47	1,3	38,72	0,076	0,02	0	0,1	7,6	47,6	10,81	1,042
	381	Котлета из говядины	100	286	17,8	17,5	14,3	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	494	Чай с лимоном и с/с	200	61	0,1	0	15,2	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	112	Фрукты	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			1090	37,33	42,69	132,35	0,4711	53,47	0,201	9,251	177,71	497,05	120,91	10,387
	Итого:			1769	54,59	49,75	226,49	1,0591	64,47	0,621	11,621	972,71	1410,25	331,11	19,207

Школьный возраст (с 7 -11) 2 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетическая, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	301	Омлет натуральный	195	318	16,8	26,1	4,5	0,12	0,6	0,39	0,9	300	200	24	3	
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	100	Сыр твердый порциями	30	103	7,68	7,83	0	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	50	0,9	
			Итого:		664	33,36	37,67	53,44	0,25	2,11	0,479	2,05	718	556,2	112,4	6
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
			Итого:	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Обед	44	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	94	1,6	7,1	5,9	0,03	21	0	3,2	46	34	17	0,9	
	154	Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной	240	177	10,17	11,9	13,52	0,122	7,82	0,025	2,08	27,38	278	29,8	0,31	
	335	Суфле рыбное	200	236	32	9,6	5,2	0,14	0,8	0,12	2	114	406	52	1,4	
	515	Напиток из шиповника	200	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
			Итого:		773	50,25	29,66	82,04	0,411	99,62	0,145	8,25	219,88	800,9	122,9	5,83
			Итого:		1547	85,01	67,33	135,48	0,702	109,73	0,624	10,3	977,88	1357,1	235,3	12,23

Школьный возраст (с 11 -18) 2 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	301	Омлет натуральный	195	318	16,8	26,1	4,5	0,12	0,6	0,39	0,9	300	200	24	3
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	100	Сыр твердый порциями	30	103	7,68	7,83	0	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	50	0,9
			Итого:		664	33,36	37,67	53,44	0,285	2,11	0,479	2,05	718	556,2	112,4
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
			Итого:	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
Обед	44	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	94	1,6	7,1	5,9	0,03	21	0	3,2	46	34	17	0,9
	134	Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной	290	202	8,34	11,14	30,08	0,189	7,94	0,036	2,08	28,41	133,12	33	1,74
	375	Суфле рыбное	200	236	32	9,6	5,2	0,14	0,8	0,12	2	114	406	52	1,4
	515	Напиток из шиповника	200	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
			Итого:	793	48,32	29,18	97,02	0,485	99,74	0,156	8,28	222,41	665,32	150,5	7,54
			Итого:	1567	83,08	66,85	150,46	0,81	109,85	0,287	10,33	980,41	1221,52	262,9	10,71

Школьный возраст (с 7 -11) 3 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	318	Пудинг из творога с рисом со сметаной	170	395	24,56	29,2	24,54	0,95	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45	
	614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	74	0	0	18,4	0,13	0,66	0,23	1,4	298,6	359	39,6	1,04	
	108	Хлеб пшеничный	30	70	2,28	2,4	14,76	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	109	Хлеб ржаной	20	35	1,32	0,36	6,68	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	112	Фрукт	80	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:				621	26,84	31,6	57,7	1,113	1,81	0,282	2,05	510,1	549,5	70,05	1,82
Завтрак 2	515	Молоко	200,00	106	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:			106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
Обед	107	огурец консервированный	100	13,1	2,8	0,1	1,7	0,02	5	5	0	23	0	14	24	
	136	солянка из птицы со сметаной	210	130	6,24	10,36	2,8	0,045	2,58	0,058	0,53	32,4	161,7	19,1	0,88	
	377	Картофельная запеканка с мясом и маслом	155	322	17,49	21,74	14,74	0,15	1	0,081	0,26	18,81	219,2	42	2,63	
	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
	108	Хлеб пшеничный	30	70	2,28	2,4	14,76	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	109	Хлеб ржаной	20	35	1,32	0,36	6,68	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого:				680,1	31,53	34,96	40,68	0,324	16,58	5,139	1,4	127,21	432	88,7	29,02
	Итого:				1407,1	64,17	71,56	107,98	1,517	20,99	5,461	3,45	877,31	1161,5	186,75	31,04

Школьный возраст (с 11 -18) 3 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	318	Пудинг из творога с рисом со сметаной	170	395	24,56	29,2	24,54	0,95	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45
	614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	74	0	0	18,4	0,13	0,66	0,23	1,4	298,6	359	39,6	1,04
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	112	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			666	28	29,92	72,42	1,154	11,81	0,282	2,36	528,1	567	80,45	4,13
Завтрак 2	515	Молоко	200,00	106	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:			92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Обед	107	огурец консервированный	100	13,1	2,8	0,1	1,7	0,02	5	5	0	23	0	14	24
	136	солянка из птицы со сметаной	260	158,2	7,73	12,57	3,41	0,055	3,21	0,07	0,65	38,8	200,6	23,65	1,09
	377	Картофельная запеканка с мясом и маслом	155	322	17,49	21,74	14,74	0,15	1	0,081	0,26	18,81	219,2	42	2,63
	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			871	7,84	1,12	37,96	0,167	8	0	1,11	64	95,7	25,8	2,51
	Итого:			1629	36,84	31,24	110,58	1,341	23,81	0,282	3,47	606,1	662,7	106,25	9,44

Школьный возраст (с 7 -11) 4 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетическая, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	253	Каша рисовая с маслом сливочным	210	279	6,28	11,82	37	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	
	516	Кефир	200	100	5,8	5	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	20	35	1,32	0,36	6,68	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	590	Печенье	30	125	2,25	2,94	22,32	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63	
	Итого:				633	18,69	20,44	93,68	0,244	2,82	0,123	2,05	394,7	434	86,2	2,61
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
	Итого:				110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	69	Салат винегрет с сельдью	125	129	5,1	9,7	5,2	0,04	12,4	0	4,6	23	40	18	0,8	
	404	Суп картофельный с бобовыми и курой	235	171	10,09	9,1	27,22	0,176	8,62	0,04	0,38	27,7	274,6	28,4	4,25	
	291	Пюре картофельное	150	138	3,15	6,6	16,35	0,135	5,1	0,045	0	39	87,5	28,5	1,05	
	346	котлеты рыбные любительские	100	106	12,2	3,6	6,2	0,07	1	0,05	1	37	152	26	0,8	
	617	Напиток «Валетек» с витаминами	200	74	0	0	18,4	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
	112	Фрукт	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого:				811	35,96	30,08	112,87	0,609	67,12	0,635	7,04	161,2	638,5	129,6	10,71
	Итого:				1554	56,05	50,52	206,55	0,893	77,94	0,758	9,09	595,9	1072,5	215,8	13,72

Школьный возраст (с 11 -18) 4 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	253	Каша рисовая с маслом сливочным	210	279	6,28	11,82	37	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	
	516	Кефир	200	100	5,8	5	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	590	Печенье	60	250	4,5	5,88	44,64	0,048	0	0,006	2,1	17,4	54	12	1,26	
	Итого:				793	22,26	23,74	122,68	0,304	2,82	0,126	3,38	410,4	492,6	101,6	4,02
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
	Итого:			110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Обед	69	Салат винегрет с сельдью	125	129	5,1	9,7	5,2	0,04	12,4	0	4,6	23	40	18	0,8	
	404	Суп картофельный с бобовыми и курой	285	214	10,83	11,95	15,64	0,245	10,35	0,085	0,425	32,3	293,75	34,3	1,495	
	429	Пюре картофельное	200	184	4,2	8,8	21,8	0,18	6,8	0,06	0,02	52	114	38	1,4	
	346	котлеты рыбные любительские	100	106	12,2	3,6	6,2	0,07	1	0,05	1	37	152	26	0,8	
	617	Напиток «Валетек» с витаминами	200	74	0	0	18,4	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
	112	Фрукт (яблоко)	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого:				1012	37,69	35,33	116,36	0,721	80,55	0,695	7,105	188,3	660,75	142,7	9,555
	Итого:				1915	61,35	59,07	239,04	1,065	91,37	0,821	10,485	638,7	1153,35	244,3	13,975

Школьный возраст (с 7 -11) 5 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	337	Рыба, запеченная в омлете	200	294	31,8	15,6	6,4	0,18	1	0,12	8,2	80	406	50	2
	515	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
		Булочка "Исетская"	60	185	4,92	3,3	33,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		Итого:		679	40,64	20,92	35,68	0,304	3,6	0,16	8,64	328	612	83,6	2,64
Завтрак 2	112	Фрукт (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3
		Итого:		43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3
Обед	17	Салат из свежих огурцов	100	102	0,7	10,1	2	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	128	Борщ из свежей капусты со сметаной	245	182	9,99	11,7	9,04	0,088	9,92	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53
	406	Плов из отварной птицы	210	359	16	15,9	37,98	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0,2	25,1	0,03	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
		Итого:		915	32,77	38,66	108,74	0,287	19,52	0,035	13,09	123,4	523,3	99,9	6,25
		Итого:		1637	74,31	59,78	152,52	0,631	83,12	0,195	55,73	485,4	1158,3	196,5	9,19

Школьный возраст (с 11 -18) 5 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетическая, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	337	Рыба, запеченная в омлете	200	294	31,8	15,6	6,4	0,18	1	0,12	8,2	80	406	50	2	
	516	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
		Булочка "Исетская"	60	185	4,92	3,3	33,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
		Итого:			726	47,08	24,38	78,88	0,326	3,6	0,16	8,86	332	625	86,4	2,86
	112	Фрукт (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3	
		Итого:		43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3	
Обед	17	Салат из свежих огурцов	100	102	0,7	10,1	2	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
	128	Борщ из свежей капусты со сметаной	295	201	10,35	12,7	11,17	0,279	11,98	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53	
	406	Плов из отварной птицы	210	359	16	15,9	37,98	0,03	1,3	0,025	2,6	47,8	281	35,05	1,77	
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0,2	25,1	0,03	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
		Итого:			976	34,55	40,1	119,13	0,507	21,58	0,05	10,54	143,7	693,6	110,05	7,22
		Итого:			1745	82,53	64,68	206,11	0,873	85,18	0,21	53,4	509,7	1341,6	209,45	10,38

Школьный возраст (с 7 -11) 5 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	337	Рыба, запеченная в омлете	200	294	31,8	15,6	6,4	0,18	1	0,12	8,2	80	406	50	2
	515	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого:			541	42,16	21,08	45,52	0,326	3,6	0,16	8,86	332	625	86,4	2,86
Завтрак 2	617	Напиток «Валетек» с витаминами	200	74	0	0	18,4	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0
	112	Фрукт (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3
	Итого:			117	0,9	0,2	26,5	0,1	90	0,5	34	34	23	13	0,3
Обед	20	Салат из разных овощей	100	154	3,1	11,4	10,3	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
	128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/35/10	201	10,35	12,7	11,17	0,279	11,98	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53
	406	Плов из отварной птицы	210	359	16	15,9	37,98	0,03	1,3	0,025	2,6	47,8	281	35,05	1,77
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0,2	25,1	0,03	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			1028	36,95	41,4	127,43	0,557	26,78	0,08	10,64	143,7	726,6	115,05	7,62
	Итого:			1686	80,01	62,68	199,45	0,983	120,38	0,74	53,5	509,7	1374,6	214,45	10,78

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Ирбитская школа», реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы (ГБОУ СО «Ирбитс

кая школа»)

МЕНЮ
На"19" января

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО«Ирбитская школа»
_____ В.Н.Вилсова

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	313	Пудинг из творога с рисом со сметаной	182	428	24,56	29,2	24,54	0,95	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45
	614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	74	0	0	18,4	0,13	0,66	0,23	1,4	298,6	359	39,6	1,04
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Итого:			596	27,6	29,52	62,62	1,124	1,81	0,282	2,16	512,1	556	71,45	1,93
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Итого:			110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
Обед	106	Помидор свежий	64	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	154	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	245	197	10,17	11,9	13,52	0,122	7,82	0,025	2,08	27,38	278	29,8	0,31
	377	Картофельная запеканка с мясом и маслом	155	322	17,49	21,74	14,74	0,15	1	0,081	0,26	18,81	219,2	42	2,63
	515	Напиток из шиповника	200	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			776	31,64	30,24	75,98	1,236	9,81	0,282	2,72	566,1	619,2	90,25	3,89

Зав. производством

Немтин.А.Г.

МЕНЮ
На"19" января

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО«Ирбитская школа»

_____ В.Н.Вилсова

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	313	Пудинг из творога с рисом со сметаной	182	428	24,56	29,2	24,54	0,95	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45
	614	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	74	0	0	18,4	0,13	0,66	0,23	1,4	298,6	359	39,6	1,04
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
		Итого:		596	27,6	29,52	62,62	1,124	1,81	0,282	2,16	512,1	556	71,45	1,93
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
		Итого:		110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
Обед	106	Помидор свежий	64	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	154	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	295	203	11,17	11,9	13,52	0,122	7,82	0,025	2,08	27,38	278	29,8	0,31
	377	Картофельная запеканка с мясом и маслом	155	322	17,49	21,74	14,74	0,15	1	0,081	0,26	18,81	219,2	42	2,63
	515	Напиток из шиповника	200	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
		Итого:		805	35,8	34,82	87,96	0,427	93,82	0,106	3,73	87,09	595,7	107,9	6,7
		Итого:		1511	64,8	64,34	150,58	1,591	103,63	0,388	5,89	639,19	1151,7	179,35	9,03

Зав. производством

Немтин.А.Г.

Школьный возраст (с 11 -18) 2 день 1 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	165	Суп молочный	250	118	7,12	6,57	23,72	0,095	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45	
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	100	Сыр твердый порциями	30	103	7,68	7,83	0	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	50	0,9	
			Итого:	580	511	25,2	18,3	82,5	0,282	2,66	0,141	1,69	627,5	540,2	117,45	2,77
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
			Итого:	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
Обед	17	Салат из свежих огурцов	100	102	0,7	10,1	2	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
	134	Рассольник ленинградский с фрикадельками и сметаной	290	202	8,34	11,14	30,08	0,189	7,94	0,036	2,08	28,41	133,12	33	1,74	
	375	Суфле рыбное	200	236	32	9,6	5,2	0,14	0,8	0,12	2	114	406	52	1,4	
	515	Напиток из шиповника	200	97	0,7	0,3	22,8	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
			Итого:	890	848	48,94	32,34	102,96	0,507	83,74	0,156	9,8	198,41	677,32	150,5	7,36
			Итого:		1469	75,54	50,64	185,46	0,829	94,4	0,287	11,49	865,91	1217,52	267,95	10,53

Школьный возраст (с 11 -18) 5 день 1(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	337	Рыба, запеченная в омлете	200	294	31,8	15,6	6,4	0,18	1	0,12	8,2	80	406	50	2
	516	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
		Булочка "Исетская"	60	185	4,92	3,3	33,36	0	0	0	0	0	0	0	0
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		Итого:		726	47,08	24,38	78,88	0,326	3,6	0,16	8,86	332	625	86,4	2,86
	112	Фрукт (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3
		Итого:		43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	0	34	34	23	13	0,3
Обед	44	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	94	1,6	7,1	5,9	0,03	21	0	3,2	46	34	17	0,9
	128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/35/10	201	10,35	12,7	11,17	0,279	11,98	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53
	406	Плов из отварной птицы	210	359	16	15,9	37,98	0,03	1,3	0,025	2,6	47,8	281	35,05	1,77
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0,2	25,1	0,03	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
		Итого:		968	35,45	37,1	123,03	0,507	37,58	0,05	9,24	171,7	694,6	114,05	7,62
		Итого:		1737	83,43	61,68	210,01	0,873	101,18	0,21	52,1	537,7	1342,6	213,45	10,78

Школьный возраст (с 7 -11) 6 день 2(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	165	Суп молочный	250	118	7,12	6,57	23,72	0,095	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45	
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	108	Хлеб пшеничный	30	70	2,28	2,4	14,76	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	109	Хлеб ржаной	20	35	1,32	0,36	6,68	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
					302	13,92	12,03	61,06	0,204	2,45	0,072	0,93	344,5	312,1	53,85	1,66
			Итого:		604	27,84	24,06	122,12	0,408	4,9	0,144	1,86	689	624,2	107,7	3,32
Завтрак 2	517	Йогурт	125	104	3,2	2,5	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Итого:	104	3,2	2,5	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	106	Помидор свежий	60	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями, тушенкой и сметаной	240	174	8,59	9,55	15,38	0,114	6,63	0,015	1,1	13	56,8	20	0,78	
	426	Картофель отварной	150	153	3,8	13,6	25,4	0,2	27,8	0,06	0,02	22	104	40	1,6	
	366	Бефстроганов из отварной говядины	150	291	22,7	20,7	3,6	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3	
	508	Компот из сухофруктов	200	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
			Итого:		958	42,43	45,13	118,08	0,569	60,93	0,085	3,41	147,9	523,3	138,1	11,64
			Итого:		1666	73,47	71,69	257,6	0,977	65,83	0,229	5,27	836,9	1147,5	245,8	14,96

Школьный возраст (с 11 -18)

6 день

2(неделя)

	№ Реп.	Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	165	Суп молочный	250	118	7,12	6,57	23,72	0,095	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			384	16,76	10,39	77,58	0,262	2,45	0,072	1,43	355,5	356,7	66,05	2,66
Завтрак 2	517	Йогурт	125	104	3,2	2,5	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:			104	3,2	2,5	17,4	0	0	0	0	14	0	0	2,8
Обед	106	Помидор свежий	60	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями, тушенкой и сметаной	290	191	7,19	9,57	15,42	0,021	8,25	0,01	1,41	8,86	69,6	24,9	0,97
	426	Картофель отварной	150	153	3,8	13,6	25,4	0,2	27,8	0,06	0,02	22	104	40	1,6
	366	Бефстроганов из отварной говядины	150	291	22,7	20,7	3,6	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3
	508	Компот из сухофруктов	200	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:			1017	42,45	45,59	126,38	0,505	62,55	0,08	3,97	149,26	558,4	149,1	12,33
	Итого:			1505	62,41	58,48	221,36	0,767	65	0,152	5,4	518,76	915,1	215,15	17,79

Школьный возраст (с 7 -11) 7 день 2 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	319	Пудинг творожный	150	387	20,7	19,7	31,7	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4	
	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	0,28	
	112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Итого:				643	25,9	20,7	66,3	0,205	14,3	0,1	1,45	269	324,5	49	4,43
Завтрак 2	515	Молоко	200,00	106	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого:				106	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Обед	72	Винегрет с сельдью	125	129	5,1	9,7	5,2	0,04	12,4	0	4,6	23	40	18	0,8	
	132	Рассольник домашний со сметаной и фрикадельками	240	170	7,97	10,48	10,81	0,084	10,016	0,0042	1,9552	21,01	62,75	45,73	0,88	
	520	Пюре картофельное	150	138	3,15	6,6	16,35	0,135	5,1	0,045	0	39	87,5	28,5	1,05	
	398	Печень по-строгановски	110	213	18	13,8	4,3	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7	
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0	25,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	
	109	Хлеб ржаной	30	52	2	0	10	0	0	0	0	11	47	14	1	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20	0	0	0	0	8	26	6	0	
	Итого:				899	39,54	41,26	91,46	0,657	39,316	8,0892	12,9152	135,51	586,65	134,93	12,24
	Итого:				1648	71,24	66,96	167,36	0,942	56,216	8,2292	14,3652	644,51	1091,15	211,93	16,87

Школьный возраст (с 11- 18) 7 день 2(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	319	Пудинг творожный	150	387	20,7	19,7	31,7	0,1	0,3	0,1	0,7	229	281	33	1,4
	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	0,28
	112	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15,6	0,045	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:			667	26,1	20,9	72,1	0,22	19,3	0,1	1,55	277	330	53,5	5,53
Завтрак 2	515	Молоко	200,00	106	5,80	5,00	9,60	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:			106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240,00	180	28	0,2
Обед	72	Винегрет с сельдью	100/ 25	129	5,1	9,7	5,2	0,04	12,4	0	4,6	23	40	18	0,8
	132	Рассольник домашний со сметаной и фрикадельками	250/30/10	170	8,38	.	13,41	0,11	12,63	0,016	2,561	39,16	114,11	33,69	1,84
	520	Пюре картофельное	200	184	4,20	8,80	21,80	0,18	6,80	0,06	0,02	52	114	38	1,40
	398	Печень по- строгоновки	110	213	18	13,8	4,3	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
	509	Компот из яблук и лимона	200	103	0,3	0	25,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Итого:			1010	43,18	#VALUE!	118	0,768	43,63	8,116	13,901	174,16	693,31	139,89	14,16
	Итого:			1783	75,08	#VALUE!	199,7	1,068	65,53	8,256	15,451	691,16	1203,31	221,39	19,89

Школьный возраст (с 7 -11) 8 день 2(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	302	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/5	205	10,00	16,00	5,44	0,08	0,18	0,11	0,45	112,00	188,00	22,00	0,19	
	693	Кефир	200	100	5,8	5	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	100	Сыр твердый порциями	55	189	14,08	7,83	0,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	50,00	0,90	
	Итого:				681	36,32	29,95	51,4	0,296	1,79	0,219	1,71	646	640,7	125,8	3,4
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,40	0,00	0,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40	
	Итого:			110	1,40	0,00	0,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40	
Обед	106	Огурец свежий	60	9	0,48	0,06	1,50	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54	
	159	Суп пюре из картофеля	250	176	4,85	6,45	24,75	0,14	9,62	0,05	0,25	118,00	145,00	38,00	1,10	
	534	Капуста тушеная	200	126	7,40	7,20	7,80	0,04	20,50	0,03	0,70	60,00	55,00	16,80	0,64	
	412	Биточки куриные	70	132	10,5	7,5	6,5	0,07	0,6	0,03	0,3	26,0	66,0	13,0	0,8	
	82	Кисель с витаминами « Киселек Валетек»	200	74	0,00	0,00	18,04	0,13	0,66	0,23	1,40	298,60	359,00	39,60	1,04	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
	112	Фрукт (Груша)	100	47	0,40	0,30	10,30	0,03	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
	Итого:				710	28,65	22,19	98,59	0,544	51,38	0,342	4,33	548,5	730	151,1	8,03
	Итого:				1501	66,37	52,14	149,99	0,88	61,17	0,561	6,04	1234,5	1370,7	276,9	11,83

Школьный возраст (с 11 -18) 8 день 2(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энер- гетичность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	302	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/5	205	10	16	5,44	0,08	0,18	0,11	0,45	112	188	22	0,19	
	693	Кефир	200	100	5,8	5	8	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	100	Сыр твердый порциями	55	189	14,08	7,83	0,00	0,01	0,21	0,07	0,15	270,00	177,00	50,00	0,90	
		Итого:			681	36,32	29,95	51,4	0,296	1,79	0,219	1,71	646	640,7	125,8	3,4
Завтрак 2	518	Сок абрикосовый	200	110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
		Итого:		110	1,4	0	0	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
Обед	106	Огурец свежий	60	9	0,48	0,06	1,5	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	159	Суп пюре из картофеля	250	176	4,85	6,45	24,75	0,14	9,62	0,052	0,25	118	145	38	1,1	
	534	Капуста тушеная	200	126	7,4	7,2	7,8	0,04	20,5	0,03	0,7	60	55	16,8	0,64	
	412	Биточки куринные	70	132	10,5	7,5	6,5	0,07	0,6	0,03	0,3	26,0	66,0	13,0	0,8	
	82	Кисель с витаминами «Киселек Валетек»	200	74	0	0	18,04	0,13	0,66	0,23	1,4	298,6	359	39,6	1,04	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	112	Фрукт (Груша)	100	47	0,4	0,3	10,3	0,03	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
		Итого:			775	30,83	22,71	111,77	0,584	51,38	0,342	4,69	556	758,8	158,6	8,64
		Итого:			1566	68,55	52,66	163,17	0,92	61,17	0,561	6,4	1242	1399,5	284,4	12,44

Школьный возраст (с 7 -11)

9 день

2(неделя)

	№ Реп.	Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	96	Бутерброд с джемом	40	124	1,2	4,2	20,4	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	253	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	279	6,28	11,82	37	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	
	693	Какао с молоком	200	150	3,8	4	26	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
	108	Хлеб пшеничный	30	70	2,28	2,4	14,76	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	109	Хлеб ржаной	20	35	1,32	0,36	6,68	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Итого:				658	14,88	22,78	104,84	0,179	1,92	0,13	1,19	272	341,5	83,8	3,07
Завтрак 2	518	Сок апельсиновый	200	120	0,14	0,2	0,2	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6	
Обед	Итого:			120	0,14	0,2	0,2	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6	
	4	Салат капустный	100	136	1,6	10,1	9,6	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6	
	153	Суп с рыбными консервами и сметаной	200/10	133	7,66	31	13,16	0,382	6,35	0,045	0,72	51,8	138,6	39,4	1,02	
	364	Азу	150	229	15,9	17,04	20,28	0,12	6,6	0,032	0,46	22,1	139,3	37,8	2,54	
	102	Напиток « Валетек » с витаминами	200	74	0	0	18	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого:				741	30,94	58,9	95,66	0,711	70,75	0,577	6,65	138,4	389,8	115,3	5,88
	Итого:				1519	45,96	81,88	200,7	0,97	80,67	0,707	7,84	446,4	731,3	199,1	9,55

Школьный возраст (с 11 -18) 9 день 2(неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	96	Бутерброд с джемом	40		1,2	4,2	20,4	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	253	Каша рисовая с маслом сливочным	210	279	6,28	11,82	37	0,06	1,42	0,08	0,28	131	169,4	37,2	0,56	
	693	Какао с молоком	200	150	3,8	4	26	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30	1	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого:				640	18,48	21,22	126,28	0,248	1,92	0,13	1,8	285	392,6	97,4	4,18
Завтрак 2	518	Сок апельсиновый	200	120	0,14	0,2	0,2	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6	
Обед	Итого:			120	0,14	0,2	0,2	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6	
	4	Салат капустный	100	136	1,6	10,1	9,6	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6	
	153	Суп с рыбными консервами и сметаной	250/10	182	11,62	8,72	16,41	0,1055	7,94	0,04	0,78	72,55	172	49	1,27	
	364	Азу	220	336	18	19,2	22,88	0,18	9,75	0,047	0,67	32,49	204,4	55,5	3,72	
	102	Напиток « Валетек» с витаминами	200	74	0	0	18	0,06	30	0,5	0	0	0	0	0	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	Итого:				939	38,42	39,22	109,77	0,711	75,49	0,587	7,17	175,04	510,6	148,7	7,81
	Итого:				1699	57,04	60,64	236,25	1,039	85,41	0,717	8,97	496,04	903,2	246,1	12,59

Школьный возраст (с 7 -11)

10 день

2 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	335	Суфле рыбное	200	236	32	9,6	5,2	0,014	0,8	0,012	2	114	406	52	0,14	
	515	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	590	Печенье	30	125	2,25	2,94	22,32	0,024	0	0,003	1,05	8,7	27	6	0,63	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
			Итого:		613	45,07	18,22	66,82	0,216	3,4	0,055	3,91	381,2	686,4	105,7	2,58
Завтрак 2	517	йогурт	200	174	10	6,4	17	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,20	
				Итого:	174	10	6,4	17	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Обед		огурец консервированный	100	73	2,8	0,1	1,7	0,02	5	5	0	23	0	14	24	
	110	Борщ из свежей капусты со сметаной	245	182	9,99	11,7	9,04	0,088	9,92	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53	
	237	Греча отварная	150	202,44	8,55	8,25	37,05	0,207	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,57	
	367	Гуляш из говядины	100	218	14,5	16	3,5	0,05	1,06	0,04	0,53	15,33	158,66	24,66	2,2	
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0	25,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	112	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,60	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,40	
			Итого:		779	34,17	29,36	93,56	0,337	39,28	5,065	4,12	142,73	537,96	112,56	35,05
			Итого:		1566	89,24	53,98	177,38	0,613	43,88	5,16	8,03	761,93	1406,36	246,26	37,83

Школьный возраст (с 11 -18)

10 день

2 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	335	Суфле рыбное	200	236	32	9,6	5,2	0,014	0,8	0,012	2	114	406	52	0,14	
	515	Молоко	200	106	5,8	5	9,6	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	590	Печенье	50	208	2,95	2,35	37,5	0,04	0	0	1,2	5,5	25	4,5	0,4	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	50	87	3,3	0,6	16,7	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
			Итого:		754	47,85	17,95	93,6	0,279	3,4	0,052	4,45	387	722,5	115	3,24
Завтрак 2	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
			Итого:	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
Обед		огурец консервированный	100	13,1	2,8	0,1	1,7	0,02	5	5	0	23	0	14	24	
	128	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/35/10	201	10,35	12,7	11,17	0,279	11,98	0,025	2,12	40,9	270,4	29,8	1,53	
	237	Греча отварная	150	202,44	8,55	8,25	37,05	0,207	0	0,04	0,615	14,25	202,65	135,3	4,57	
	367	Гуляш из говядины	50/50	218	14,5	16	3,5	0,05	1,06	0,04	0,53	15,33	158,66	24,66	2,2	
	509	Компот из яблок и лимона	200	103	0,3	0	25,1	0,01	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66	
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56	
	112	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,60	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,40	
			Итого:		840,1	35,95	30,8	103,95	0,557	41,34	0,061	4,37	148,23	560,26	118,66	35,55
			Итого:		1686,1	84,8	48,95	197,75	0,856	48,74	0,113	8,82	549,23	1282,76	233,66	41,59

Школьный возраст (с 7 -11) 6 день 2 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак 1	165	Суп молочный	250	118	7,12	6,57	23,72	0,095	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45	
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	108	Хлеб пшеничный	40	94	3,04	0,32	19,68	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	109	Хлеб ржаной	35	61	2,31	0,42	11,69	0,063	0	0	0,49	12,25	55,3	16,45	1,36	
	100	Сыр твердый порциями	30	103	7,68	7,83	0	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	50	0,9	
	Итого:				455	23,35	17,84	70,99	0,251	2,66	0,141	1,4	621,75	519,3	112,3	3,25
Завтрак 2	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	0,28	
	Итого:				92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	0,28
Обед	106	Помидор свежий	60	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями, тушенкой и сметаной	200/30/10	174	8,59	9,55	15,38	0,114	6,63	0,015	1,1	13	56,8	20	0,78	
	426	Картофель отварной	150	153	3,8	13,6	25,4	0,2	27,8	0,06	0,02	22	104	40	1,6	
	366	Бефстроганов из отварной говядины	150	291	22,7	20,7	3,6	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3	
	508	Компот из сухофруктов	200	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	108	Хлеб пшеничный	50	117	3,8	0,4	24,6	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
	109	Хлеб ржаной	30	52	1,98	0,36	10,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:				958	42,43	45,13	118,08	0,569	60,93	0,085	3,41	147,9	523,3	138,1	11,64
	Итого:				1505	66,78	63,17	189,27	0,84	67,59	0,226	4,81	783,65	1042,6	250,4	15,17

Школьный возраст (с 11 -18) 6 день 2 (неделя)

	№ Рец.	Наименование блюда	Масса	ценность, ккал	Химический состав, г			Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
					Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 1	165	Суп молочный	250	118	7,12	6,57	23,72	0,095	1,15	0,052	0,32	205,5	171	26,25	0,45
	501	Кофейный напиток с молоком	200	79	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	65	113	4,29	0,78	21,71	0,117	0	0	0,91	22,75	201,7	30,55	2,53
	100	Сыр твердый порциями	30	103	7,68	7,83	0	0,009	0,21	0,069	0,15	270	177	50	0,9
		Итого:			554	26,85	18,36	90,85	0,327	2,66	0,141	2,04	636,25	678,7	129,2
Завтрак 2	518	Сок яблочный	200	92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
		Итого:		92	1	0,2	0,2	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Обед	106	Помидор свежий	60	14	0,66	0,12	2,28	0,036	15	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями, тушенкой и сметаной	250/30/10	191	7,19	9,57	15,42	0,021	8,25	0,01	1,41	8,86	69,6	24,9	0,97
	426	Картофель отварной	150	153	3,8	13,6	25,4	0,2	27,8	0,06	0,02	22	104	40	1,6
	366	Бефстроганов из отварной говядины	150	291	22,7	20,7	3,6	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3
	508	Компот из сухофруктов	200	110	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	108	Хлеб пшеничный	60	141	4,56	0,48	29,52	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
	109	Хлеб ржаной	40	70	2,64	0,72	13,36	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	112	Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		Итого:		1017	42,45	45,59	126,38	0,505	62,55	0,08	3,97	149,26	558,4	149,1	12,33
		Итого:		1663	70,3	64,15	217,43	0,852	69,21	0,221	6,01	799,51	1237,1	278,3	19,77