Меню

День: 1

Возрастная категория		7-10 лет					11-18 лет				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	30	6,96	8,85	0	113,7
173	Каша молочная с маслом (пшено)	150	7,3	8,2	28,39	195,05	200	9,08	10,1	35,5	242,63
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,9	137
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		19,84	19,1	124,49	678,85	780	23,94	23,95	131,6	764,33
	обед										
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	5,3	8,3	111,4	200	4,2	5,3	8,3	111,4
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
345	Напиток из ягоды	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:		23,15	27,65	108,81	779,23		25,49	30,24	115,69	839,76
	Всего:		42,99	46,75	233,3	1458,08		49,43	54,19	247,29	1604,09

СП №1

Меню

День: 2

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**		**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	80	0,64	0,08	2	11,2	100	0,8	0,1	2,5	14
268	Котлеты из куриного филе, соус	90/30	7,8	6,4	2,8	198,6	100/30	9,75	8	3,5	248,25
203	Макароные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		17,01	12,77	101,78	599,9	680	20,2	15,59	109,97	699,57
	обед										
23	Салат из свеж. помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,6	100	1,1	6,2	4,6	80,6
102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,47	5,9	16,2	108,3	200	6,47	5,9	16,2	108,3
260	Гуляш мясной	90	10,96	7,88	2,62	193	100	13,7	9,85	3,27	241,2
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		28,31	26,06	100,14	771,8	600	32,65	29,31	108,09	870,5
	Всего:		45,32	38,83	201,92	1371,7		52,85	44,9	218,06	1570,07

СШ№1

Меню

День: 3

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**		**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,84	14,29	38,5	344	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		19,77	15,49	113,37	608	450	24,71	20,25	126,17	722,7
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,75	6,8	11,16	125,6	200	2,75	6,8	11,16	125,6
290	Куриное филе запеченное, соус	90/50	10,62	10,2	2,32	201,4	100/50	12,04	10,9	2,79	228,26
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	180	4,45	6,84	46,57	266,99
345	Напиток из ягоды	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого:		23,35	29,18	129,2	932,2		25,52	31,02	137,44	1003,55
	Всего:		43,12	44,67	242,57	1540,2		50,23	51,27	263,61	1726,25

СШ№1

Меню

День: 4

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	80	0,64	0,08	2	11,2	100	0,8	0,1	2,5	14
268	Биточки из куриного филе, соус	90/30	7,8	6,4	2,8	198,6	100/30	9,75	8	3,5	248,25
321	Капуста тушенная	150	3,09	4,8	13,2	112,65	200	4,1	6,4	17,6	150,2
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		19,3	13,07	113,93	684,75		22,42	16,29	119,53	774,75
	обед										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
149	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	200	4,24	5,2	20,24	112,8
279	Тефтели мясные, соус	90	8,9	8,74	12,1	152,4	120	10,2	10,08	15,12	178,55
203	Макароные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:		24,57	26,12	129,21	782,8		26,95	28,66	139,22	856,17
	Всего:		43,87	39,19	243,14	1467,55		49,37	44,95	258,75	1630,92

СШ №1

Меню

День: 5

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
250	Бефстроганов из куринного филе	80	11,84	4,95	3,44	108	100	14,8	6,2	4,3	135
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		20,68	12,19	113,15	556,19	830	24,72	14,69	119,38	617,02
	обед										
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,3	3,7	111	100	3,7	9,3	3,7	111
103	Суп картофельныйс макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	200	7,8	6,6	16	117,74
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
147	Картофель запеченный	150	4,1	3,8	27,9	219	200	5,5	5,1	37,3	292
350	Кисель	1/200	0	0	26	86	1/200	0	0	26	86
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого:		29,68	29,6	126,76	913,94		32,34	32,24	137,67	1013,64
	Всего:		50,36	41,79	239,91	1470,13		57,06	46,93	257,05	1630,66

СШ№1
Енисейский район186

Меню

День: 6

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
399	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	9,7	8,9	56,7	343	180/50	13,1	12,7	70,9	425
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	30	0,24	0,03	23,94	97,8
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		11,87	9,13	136,61	610,8	530	15,27	12,93	150,81	692,8
	обед										
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3,6	7,97	19,9	127,04	200	3,6	7,97	19,9	127,04
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	250	20,62	21,13	32,53	390
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого:		25,64	32,24	115,64	787,38		29,77	36,48	122,15	865,38
	Всего:		37,51	41,37	252,25	1398,18		45,04	49,41	272,96	1558,18

СШ №1

Меню

День: 7

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	25	5,8	7,375	0	94,75
173	Каша молочная с маслом (пшено)	150	7,3	8,2	28,39	195,05	200	9,08	10,1	35,5	242,63
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
382	Какао с молоком	200	3,1	3,4	20,9	137	200	3,1	3,4	20,9	137
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		22,08	19,69	142,95	762,65		25,02	23,065	150,06	829,18
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,75	5,2	11,16	125,6	200	2,75	5,2	11,16	125,6
268	Котлета мясная, соус	80/50	8,2	8,72	9,84	173,6	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3
203	Макароные изделия отварные	150	5,4	5,9	34,95	197,8	180	6,48	7,1	41,94	245,02
345	Напиток из ягоды	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого:		23,63	26,1	128,47	871,7		25,97	28,64	136,97	945,62
	Всего:		45,71	45,79	271,42	1634,35		50,99	51,705	287,03	1774,8

СТ№1

Меню

День: 8

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
279	Тефтели мясные, соус	90	8,9	8,74	12,1	152,4	120	10,2	10,08	15,12	178,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		19,24	17,94	136,69	698,89	880	22,37	21,51	152,52	808,02
	обед										
49	Салат витаминный	100	1,23	5,17	6,25	78,04	100	1,23	5,17	6,25	78,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,8	6,6	16	117,74	200	7,8	6,6	16	117,74
290	Куриное филе запеченное, соус	90/50	10,62	10,2	2,32	201,4	100/50	12,04	10,9	2,79	228,26
312	Картофель запеченный	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	180	2,7	0,9	37,8	172,8
	Итого:		31,33	28,75	131,59	921,88		34,35	30,73	139,36	999,24
	Всего:		50,57	46,69	268,28	1620,77		56,72	52,24	291,88	1807,26

СШ №1

Меню

День: 9

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**
			Б	**Ж**	**У**			**Б**	**Ж**	**У**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
70	Нарезка овощная (помидоры свеж.)	50	0,55	0,1	1,9	12	50	0,55	0,1	1,9	12
	Макароные изделия отварные с сыром	200	14,06	14,22	20,7	275,92	250	17,58	17,78	25,88	344,9
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	180	2,7	0,9	37,8	172,8
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		20,48	15,61	122,43	653,02	880	24	19,17	127,61	722
	обед										
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,3	3,7	111	100	3,7	9,3	3,7	111
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,2	5,3	8,3	111,4	200	4,2	5,3	8,3	111,4
234	Котлеты рыбные	90	11,2	12,3	7,5	178	100	14,56	15,8	9,75	231
304	Рис отварной	150	3,7	5,7	38,8	222,5	180	4,45	6,84	46,57	266,99
345	Напиток из ягоды	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	200	1,8	0,4	16,2	86
	Итого:		28,68	33,78	121,82	909,3		32,79	38,42	131,84	1006,79
	Всего:		49,16	49,39	244,25	1562,32		56,79	57,59	259,45	1728,79

СШ №1

Меню

День: 10

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**		**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
290	Куриное филе запеченное, соус	90/50	10,62	10,2	2,32	201,4	100/50	12,04	10,9	2,79	228,26
312	Картофельное пюре	150	4,9	5,1	21,9	151,5	200	6,5	6,38	29,2	202
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	200	0,2	0	15,6	56
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	30	2,25	2,94	22,32	147,45
	Банан	180	2,7	0,9	37,8	172,8	180	2,7	0,9	37,8	172,8
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		20,52	18,16	131,5	772		24,29	21,12	146,71	898,51
	обед										
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	100	1,4	5,1	9	88,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,47	5,9	16,2	108,3	200	6,47	5,9	16,2	108,3
279	Тефтели мясные, соус	90	8,9	8,74	12,1	152,4	120	10,2	10,08	15,12	178,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	6,25	26,85	169,39	180	6,48	7,5	32,22	203,22
350	Кисель	1/200	0	0	26	86	1/200	0	0	26	86
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:		27,05	26,97	124,77	762,99		29,43	29,56	133,16	822,97
	Всего:		47,57	45,13	256,27	1534,99		53,72	50,68	279,87	1721,48

СШ№1

Меню

День: 11

Возрастная категория:		**7-10 лет**					**11-18 лет**				
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**
			Б	**Ж**	**У**	**(ккал)**		**Б**	**Ж**	**У**	**(ккал)**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
	завтрак										
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/30	14,84	14,29	38,5	344	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Яблоко	200	8	0,8	19,6	94	200	8	0,8	19,6	94
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	50	3,8	1,2	26,4	132
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		27,77	16,29	132,97	702		32,71	21,05	145,77	816,7
	обед										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,55	5,1	4,8	72,4	100	1,55	5,1	4,8	72,4
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,75	5,2	11,16	125,6	200	2,75	5,2	11,16	125,6
259	Жаркое по-домашнему	230	15,3	19,9	38,4	374	280	18,6	24,2	46,76	455,3
349	Компот из сухофруктов	1/200	0	0	20,2	79,8	1/200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого:		24,48	31,58	122,28	866,4	780	27,78	35,88	130,64	947,7
	Всего:		52,25	47,87	255,25	1568,4	780	60,49	56,93	276,41	1764,4

СШ №1

Меню

День: 12

Возрастная категория: **7-10 лет** **11-18 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
	завтрак										
399	Блинчики со сгущенным молоком	120/30	9,7	8,9	56,7	343	180/50	13,1	12,7	70,9	425
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	200	0,53	0	9,47	40
	Банан	200	3	1	42	198	200	3	1	42	198
	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8	30	0,24	0,03	23,94	97,8
389	Нектар (сок) фруктовый	200	0,6	0	39	92	200	0,6	0	39	92
	Итого:		14,07	9,93	171,11	770,8	630	17,47	13,73	185,31	852,8
	обед										
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6	1,8	53,94	100	0,67	6	1,8	53,94
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	3,6	7,97	19,9	127,04	200	3,6	7,97	19,9	127,04
265	Плов с мясом	200	16,49	16,89	26,02	312	250	20,62	21,13	32,53	390
345	Напиток из ягоды	200	0	0	20,2	79,8	200	0	0	20,2	79,8
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	200	8	0,8	19,6	94	200	8	0,8	19,6	94
	Итого:		32,84	32,44	114,64	787,38		36,97	36,68	121,15	865,38
	Всего:		46,91	42,37	285,75	1558,18		54,44	50,41	306,46	1718,18

СШ№1