УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Семенова И.В.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ СОШ №10
Акзегитова Е.В.

Примерное 12-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания учащихся 12 лет и старше

Для составления меню использован Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 4-е, дополненное и исправленное, 2021 год. Уральский региональный центр питания 2021 год.

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
148	Овощи свежие (огурцы)	45	0,32	0,05	1,00	4,95	0,01	0,01	1,20	0,20	5,66	0,00	3,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,85	4,60	10,00	106,00	0,13	0,10	0,56	0,98	51,17	0,01	41,25	0,00	315,00	180,00	0,11	0,00	0,52
213	Каша гречневая вязкая	180	8,00	7,00	29,00	204,94	0,20	0,11	0,00	3,01	17,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
462	Какао с молоком	200	1,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	0,65	111,20	0,19	22,30	0,00	0,00	91,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**735**	**27,39**	**15,85**	**95,50**	**606,49**	**0,53**	**0,43**	**17,46**	**9,31**	**291,66**	**0,20**	**96,49**	**0,00**	**822,00**	**372,60**	**0,11**	**0,01**	**0,68**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
б/н	Кондитерское изделие	20	1,00	3,00	2,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
267	Яйцо вареное	40	3,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,00	1,01	22,00	1,00	5,00	0,00	0,00	77,00	0,00	0,00	0,00
372	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	10,55	8,82	15,71	264,29	0,05	0,03	0,29	0,38	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
176	Рагу из овощей	200	5,00	7,00	35,00	192,00	0,18	0,14	42,04	1,58	45,38	0,00	31,02	0,00	693,32	77,36	0,00	0,00	0,06
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,02	0,00	2,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**620,00**	**23,97**	**24,12**	**98,71**	**761,89**	**0,40**	**0,32**	**44,33**	**4,14**	**180,77**	**1,02**	**51,02**	**0,00**	**783,32**	**229,36**	**0,00**	**0,01**	**0,06**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
50	Икра кабачковая	80	2,80	2,00	11,00	44,00	0,05	0,06	15,75	0,81	7,00	0,07	7,00	0,00	101,50	9,10	0,00	0,00	0,01
75	Сыр полутвердый	20	2,64	5,90	0,00	71,60	0,01	0,00	0,14	0,15	176,00	2,60	7,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00
348	Тефтели из говядины паровые	100	13,85	9,29	6,57	165,71	0,09	0,14	3,30	2,55	21,99	0,00	4,82	0,00	57,75	19,14	0,00	0,00	0,03
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,00	0,00	1,26	14,40	0,38	9,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
459	Чай с лимоном	205	0,32	0,14	10,00	40,00	0,00	0,02	2,90	0,90	17,38	0,00	2,88	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**645**	**30,59**	**23,97**	**89,73**	**672,31**	**0,35**	**0,37**	**22,09**	**6,84**	**318,67**	**3,05**	**45,70**	**0,00**	**261,11**	**258,78**	**0,00**	**0,01**	**0,24**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
470	Йогурт	95	2,00	5,00	10,00	120,00	0,08	0,00	1,40	0,20	240,80	0,40	28,10	0,00	0,00	180,60	0,00	0,00	0,00
330	Плов из свинины	250	16,00	16,00	40,40	400,00	0,08	0,00	1,10	2,63	24,00	0,38	53,00	0,00	0,00	268,00	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	2,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**605**	**22,52**	**21,8**	**86,4**	**687,6**	**0,28**	**0,15**	**2,6**	**4,86**	**361,28**	**0,783**	**98,14**	**0**	**90,44**	**523,6**	**0,003**	**0,006**	**0,2**

Категория: **ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше**
Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**
День: **5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
149	Овощи консервированные	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	0,00	2,50	0,60	23,20	0,00	14,10	0,00	0,00	24,20	0,00	0,00	0,00
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	9,30	176,00	0,09	0,00	2,50	7,35	29,00	0,53	16,00	0,00	0,00	347,00	0,00	0,00	0,00
377	Пюре картофельное	200	5,50	8,00	22,72	250,00	0,11	0,09	17,00	0,78	27,70	0,00	19,32	0,00	477,12	48,72	0,00	0,00	0,00
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	17,20	86,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**660**	**28,22**	**17,00**	**77,62**	**652,60**	**0,36**	**0,26**	**26,00**	**12,70**	**175,80**	**0,53**	**72,42**	**0,00**	**807,12**	**508,92**	**0,00**	**0,01**	**0,02**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
577	Творожник песочный	100	10,00	11,00	23,00	260,00	0,05	0,06	20,92	0,68	31,42	0,00	9,13	0,00	219,88	25,23	0,00	0,00	0,01
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
234	Каша из крупы "Геркулес"	200	8,00	10,00	29,20	221,00	0,00	0,17	0,00	1,25	158,00	4,00	278,00	0,00	0,00	207,00	0,00	0,00	0,00
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	17,20	86,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**680**	**21,88**	**22,10**	**99,16**	**704,20**	**0,18**	**0,28**	**39,92**	**8,60**	**234,32**	**4,00**	**308,63**	**0,00**	**876,88**	**262,73**	**0,00**	**0,00**	**0,05**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
157	Горошек зеленый консервированный	30	1,00	1,00	1,50	12,30	0,24	0,06	0,00	2,82	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
333	Голубцы ленивые	100	10,00	13,40	17,00	173,00	0,05	0,10	27,60	1,63	35,93	0,00	12,94	0,00	195,50	29,58	0,00	0,00	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,44	6,69	26,69	238,31	0,36	0,18	0,00	5,53	24,25	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,00	0,70	0,12	108,30	0,19	12,80	0,00	0,00	76,50	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**720**	**24,16**	**24,89**	**100,49**	**708,21**	**0,85**	**0,52**	**43,30**	**14,57**	**308,88**	**0,19**	**55,46**	**0,00**	**702,50**	**197,58**	**0,00**	**0,01**	**0,15**

Категория: **ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	94,50	0,024	0,00	0,00	0,63	8,70	0,03	6,00	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,00
53	Икра свекольная	100	1,50	7,60	18,50	120,00	0,03	0,04	9,98	1,30	36,95	0,00	20,50	0,00	266,98	45,59	0,01	0,00	0,02
328	Жаркое по-домашнему	250	13,94	13,00	32,25	363,20	0,23	0,00	18,75	4,20	38,75	0,30	67,50	0,00	0,00	261,25	0,00	0,00	0,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,00	0,30	0,87	59,10	0,90	10,50	0,00	0,44	45,90	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**640**	**23,61**	**25,54**	**111,27**	**771,30**	**0,42**	**0,19**	**29,03**	**8,17**	**225,40**	**1,23**	**119,50**	**0,00**	**357,42**	**454,74**	**0,01**	**0,01**	**0,20**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
б/н	Кондитерское изделие	28	0,42	3,00	3,00	10,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
148	Овощи свежие (помидоры)	100	1,00	1,00	4,00	14,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
371	Кнели из птицы с рисом	100	11,50	10,30	5,40	160,00	0,03	0,00	0,00	0,78	20,00	0,40	13,00	0,00	0,00	121,00	0,00	0,00	0,00
259	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,00	0,20	1,40	224,00	0,73	21,00	0,00	0,00	179,00	0,00	0,00	0,00
462	Какао с молоком	200	1,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,03	0,70	0,65	111,20	0,19	22,30	0,00	0,00	91,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**688**	**30,54**	**27,90**	**88,20**	**688,09**	**0,30**	**0,21**	**15,90**	**7,30**	**461,10**	**1,32**	**84,80**	**0,00**	**507,00**	**482,60**	**0,00**	**0,01**	**0,02**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
82	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	13,70	5,30	6,70	206,00	0,06	0,00	1,86	0,69	31,57	0,09	28,79	0,00	0,00	153,21	0,00	0,00	0,00
385	Рис отварной	180	3,24	7,79	46,62	263,16	0,04	0,00	0,00	0,12	20,70	0,03	32,58	0,00	0,00	100,44	0,00	0,00	0,00
459	Чай с лимоном	205	0,32	0,14	10,00	40,00	0,00	0,02	2,90	0,90	17,38	0,00	2,88	0,00	11,86	1,54	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**725**	**22,18**	**14,53**	**105,02**	**705,76**	**0,26**	**0,20**	**19,76**	**6,18**	**175,55**	**0,13**	**92,75**	**0,00**	**518,86**	**346,69**	**0,00**	**0,01**	**0,22**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
538	Шанежка наливная	80	3,80	3,40	20,90	130,00	0,01	0,01	3,25	0,39	14,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
398 (2013)	Печень говяжья по-строгановски	100	13,43	13,80	14,30	213,00	0,29	0,00	8,50	6,70	23,00	0,80	18,00	0,00	0,00	316,00	0,00	0,00	0,00
377	Пюре картофельное	200	5,50	8,00	22,72	250,00	0,11	0,09	17,00	0,78	27,70	0,00	19,32	0,00	477,12	48,72	0,00	0,00	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,00	0,20	0,69	20,10	0,00	14,40	0,00	0,00	19,20	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**640**	**27,65**	**26,00**	**104,72**	**806,60**	**0,54**	**0,25**	**28,95**	**9,73**	**167,65**	**0,80**	**66,72**	**0,00**	**567,12**	**458,92**	**0,00**	**0,01**	**0,00**

Категория: ЗАВТРАК школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
470	Йогурт	95	2,00	5,00	6,00	65,00	0,08	0,00	1,40	0,20	240,80	0,40	28,10	0,00	0,00	180,60	0,00	0,00	0,00
582	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	189,00	0,05	0,00	0,00	1,26	17,40	0,06	12,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
372	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	10,55	8,82	15,71	264,29	0,05	0,03	0,29	0,38	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
223	Каша пшеничная вязкая	200	5,40	6,00	37,80	215,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	2,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**685**	**24,93**	**26,10**	**128,21**	**841,49**	**0,26**	**0,05**	**5,79**	**6,07**	**325,17**	**0,46**	**50,14**	**0,00**	**240,44**	**248,60**	**0,00**	**0,00**	**0,22**

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	**8043**	**307,64**	**269,80**	**1185,03**	**8606,54**	**4,71**	**3,23**	**295,13**	**98,45**	**3226,25**	**13,73**	**1141,77**	**0,00**	**6534,21**	**4345,12**	**0,15**	**0,06**	**2,04**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	**670**	**25,64**	**22,48**	**98,75**	**717,21**	**0,39**	**0,27**	**24,59**	**8,20**	**268,85**	**1,14**	**95,15**	**0,00**	**544,52**	**362,09**	**0,01**	**0,01**	**0,17**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **1**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
547	Коржик молочный	100	2,80	4,90	24,80	219,00	0,17	0,21	0,35	0,71	14,60	0,01	0,45	0,08	5,89	7,20	0,00	0,00	0,00
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,90	9,45	35,20	200,00	0,18	0,13	22,05	1,75	23,00	0,03	29,80	0,00	643,70	113,30	0,00	0,00	0,08
307	Котлеты или биточки рыбные	100	12,85	12,37	10,00	164,60	0,13	0,10	0,56	0,98	51,17	0,01	41,25	0,00	315,00	180,00	0,11	0,00	0,52
213	Каша гречневая вязкая	180	8,00	7,00	29,00	204,94	0,20	0,11	0,00	3,01	17,73	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,02	0,00	2,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**33,87**	**34,42**	**144,70**	**998,14**	**0,82**	**0,69**	**24,96**	**7,61**	**188,40**	**0,07**	**87,94**	**0,08**	**1054,59**	**375,50**	**0,11**	**0,01**	**0,74**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	18,40	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	20,05	210,00	0,10	0,08	15,60	0,85	23,20	0,00	21,73	0,00	416,60	52,75	0,00	0,0	0,2
372	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	100	12,78	12,45	15,71	264,29	0,05	0,03	0,29	0,38	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0
176	Рагу из овощей	210	5,25	7,35	35,00	192,00	0,12	0,00	10,40	1,72	99,96	0,16	49,25	0,00	0,00	122,85	0,00	0,0	0,0
459	Чай с лимоном	205	0,32	0,14	10,00	40,00	0,00	0,02	130,00	0,30	16,40	0,08	3,90	0,00	5,06	1,60	0,00	0,0	0,2
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,0	0,0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**925**	**33,42**	**38,04**	**125,86**	**929,89**	**0,39**	**0,28**	**156,29**	**4,42**	**252,95**	**0,24**	**89,88**	**0,00**	**511,7**	**252,20**	**0,00**	**0,0**	**0,5**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **3**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
148	Овощи свежие (помидоры)	100	1,00	1,00	4,00	14,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
131	Суп-пюре из картофеля	250	5,49	9,40	17,30	223,00	0,18	0,23	21,43	1,10	124,00	0,00	24,38	0,00	568,00	58,00	0,00	0,00	0,18
348	Тефтели из говядины паровые	100	13,85	10,85	6,57	165,72	0,09	0,14	3,30	2,55	21,99	0,00	4,82	0,00	57,75	19,14	0,00	0,00	0,03
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,00	0,00	1,26	14,40	0,38	9,00	0,00	0,00	54,00	0,00	0,00	0,00
491	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	0,00	16,50	0,29	7,50	0,00	6,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**31,52**	**27,99**	**100,73**	**797,72**	**0,52**	**0,55**	**56,23**	**9,67**	**273,79**	**0,38**	**72,80**	**0,00**	**1132,75**	**222,74**	**0,00**	**0,01**	**0,23**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **4**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	17,60	145,00	0,03	0,04	34,65	0,55	39,53	0,00	12,84	0,00	235,55	26,73	0,00	0,00	0,01
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,50	6,44	23,80	207,00	0,08	0,05	30,58	0,78	42,68	0,00	18,30	0,00	337,90	38,70	0,00	0,00	0,23
330	Плов из свинины	250	16,00	16,00	40,40	400,00	0,08	0,00	1,10	2,63	24,00	0,38	53,00	0,00	0,00	268,00	0,00	0,00	0,00
486	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,02	0,00	4,00	0,92	14,60	0,00	5,32	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**860**	**26,32**	**29,34**	**119,60**	**927,60**	**0,33**	**0,24**	**70,33**	**6,04**	**202,71**	**0,38**	**104,46**	**0,00**	**775,11**	**412,83**	**0,00**	**0,01**	**0,42**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**
Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**
День: **5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	26,60	108,00	0,04	0,00	6,20	0,79	23,00	0,00	18,00	0,00	90,00	42,00	0,00	0,00	0,10
100	Рассольник Ленинградский	250	4,63	9,10	33,25	209,50	0,10	0,08	16,05	1,08	34,63	0,03	22,73	0,00	454,95	71,65	0,00	0,00	0,23
359	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	16,60	13,00	9,30	176,00	0,09	0,00	2,50	7,35	29,00	0,53	16,00	0,00	0,00	347,00	0,00	0,00	0,00
377	Картофельное пюре	200	5,50	8,00	22,72	250,00	0,11	0,09	17,00	0,78	27,70	0,00	19,32	0,00	477,12	48,72	0,00	0,00	0,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,10	0,86	14,58	0,00	2,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,20
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**910**	**32,85**	**37,10**	**127,87**	**911,10**	**0,46**	**0,32**	**41,85**	**12,03**	**210,81**	**0,56**	**93,09**	**0,00**	**1112,5**	**584,37**	**0,00**	**0,01**	**0,53**

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше

Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
52	Икра овощная	100	1,30	2,70	13,80	82,00	0,05	0,06	20,92	0,68	31,42	0,00	9,13	0,00	219,88	25,23	0,00	0,00	0,01
116	Суп из овощей	250	2,00	6,52	16,32	154,00	0,08	0,08	7,25	0,70	22,75	0,00	18,25	0,00	357,13	39,55	0,00	0,00	0,20
354	Картофельная запеканка с печенью	280	22,78	21,33	51,10	455,13	0,65	3,00	83,73	10,95	44,35	10,80	73,10	1,65	1546,4	542,88	0,03	0,05	0,35
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,0	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**31,00**	**31,35**	**128,02**	**904,73**	**0,90**	**3,29**	**111,90**	**13,54**	**189,42**	**10,80**	**117,38**	**1,65**	**2213,8**	**682,66**	**0,03**	**0,06**	**0,74**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **7**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
157	Горошек зеленый консервированный	100	3,33	3,33	5,00	41,00	0,24	0,06	0,00	2,82	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
128	Суп-лапша домашняя	250	6,90	11,85	21,13	203,00	0,08	0,10	1,10	0,43	6,00	0,03	2,03	0,10	24,50	15,40	0,00	0,00	0,00
333	Голубцы ленивые	100	10,00	13,40	17,00	173,00	0,05	0,10	27,60	1,63	35,93	0,00	12,94	0,00	195,50	29,58	0,00	0,00	0,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,44	6,69	26,69	238,31	0,36	0,18	0,00	5,53	24,25	0,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13
507	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	0,02	0,00	2,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**29,99**	**35,97**	**115,52**	**864,91**	**0,87**	**0,59**	**30,70**	**11,57**	**182,58**	**0,05**	**31,19**	**0,10**	**310,00**	**119,98**	**0,00**	**0,01**	**0,14**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
53	Икра свекольная	100	1,50	7,60	18,50	120,00	0,03	0,04	9,98	1,30	36,95	0,00	20,50	0,00	266,98	45,59	0,01	0,00	0,02
118	Суп крестьянский с крупой	250	6,40	8,48	29,50	188,50	0,05	0,05	20,00	0,73	26,50	0,00	15,95	0,00	266,70	61,90	0,00	0,00	0,03
328	Жаркое по-домашнему	250	13,94	13,00	32,30	363,29	0,23	0,00	18,75	4,20	38,75	0,30	67,50	0,00	0,00	261,25	0,00	0,00	0,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	0,00	1,90	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**860**	**26,76**	**29,88**	**127,10**	**885,39**	**0,43**	**0,24**	**48,73**	**7,44**	**193,10**	**0,30**	**120,85**	**0,00**	**624,12**	**443,74**	**0,01**	**0,01**	**0,23**

Категория: ОБЕД школьники 12 лет и старше
Сезон: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
82	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	15,00	67,00	0,05	0,03	15,00	3,30	24,00	0,00	13,50	0,00	417,00	16,50	0,00	0,00	0,02
134	Суп- пюре из разных овощей	250	4,90	9,70	17,25	223,00	0,10	0,13	18,78	0,75	80,33	0,00	12,45	0,00	220,30	26,60	0,00	0,00	0,20
371	Кнели из птицы с рисом	100	12,89	13,67	18,12	243,78	0,03	0,00	0,00	0,78	20,00	0,40	13,00	0,00	0,00	121,00	0,00	0,00	0,00
256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	0,11	0,05	0,00	1,31	33,57	0,00	3,67	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,36
486	Компот из свежих плодов	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,02	0,00	4,00	0,92	14,60	0,00	5,32	0,00	111,66	4,40	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**940**	**29,47**	**30,71**	**123,63**	**930,78**	**0,423**	**0,359**	**37,775**	**8,234**	**254,395**	**0,403**	**62,942**	**0,00**	**838,96**	**243,52**	**0,003**	**0,01**	**0,76**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **10**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
545	Сдоба обыкновенная	100	4,00	12,80	38,00	224,00	0,05	0,05	0,00	0,42	8,40	0,08	5,50	0,00	0,00	28,80	0,00	0,00	0,00
113	Суп картофельный с горохом	250	6,30	4,49	15,40	115,80	0,16	0,00	4,75	2,03	35,33	0,13	34,38	0,00	0,00	89,25	0,00	0,00	0,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	13,70	5,30	6,70	206,00	0,05	0,00	1,86	0,69	31,57	0,09	28,79	0,00	0,00	152,29	0,00	0,00	0,00
385	Рис отварной	180	3,24	7,79	46,62	263,16	0,04	0,00	0,00	0,12	20,70	0,03	32,58	0,00	0,00	100,44	0,00	0,00	0,00
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	17,20	86,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,25	12,30	58,50	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,70	0,33	9,92	49,50	0,05	12,50	0,00	0,50	62,50	0,00	12,50	0,00	75,00	62,50	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**910**	**31,84**	**31,16**	**146,14**	**1002,96**	**0,42**	**12,57**	**10,61**	**7,04**	**178,25**	**0,33**	**121,75**	**0,00**	**315,00**	**447,28**	**0,00**	**0,00**	**0,02**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **11**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
149	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,01	0,01	3,25	0,39	14,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	7,42	26,95	207,00	0,05	0,05	19,98	1,10	42,55	0,00	20,00	0,00	306,38	40,80	0,00	0,00	0,23
398 (2013)	Печень говяжья по-строгановски	100	18,00	13,80	14,30	213,00	0,29	0,00	8,50	6,70	23,00	0,80	18,00	0,00	0,0	316,00	0,00	0,00	0,00
377	Пюре картофельное	180	4,95	7,20	20,04	225,00	0,14	0,00	4,32	0,99	45,00	0,36	28,80	0,00	0,0	88,20	0,00	0,00	0,00
484	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	29,98	49,00	0,00	0,00	0,00	0,04	8,86	0,00	1,90	0,00	0,3	0,00	0,00	0,00	0,18
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,0	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**29,92**	**29,22**	**119,67**	**834,60**	**0,62**	**0,21**	**36,05**	**10,39**	**216,26**	**1,16**	**83,70**	**0,00**	**396,68**	**520,00**	**0,00**	**0,01**	**0,41**

Категория: **ОБЕД школьники 12 лет и старше**

Сезон: **ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

День: **12**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	26,60	108,00	0,05	0,04	9,40	0,78	22,00	0,00	14,66	0,00	236,71	35,11	0,00	0,00	0,01
117	Суп из овощей с фасолью	250	5,80	3,52	34,67	115,12	0,13	0,08	27,63	1,35	46,85	0,00	17,13	0,00	360,10	42,83	0,00	0,00	0,03
300	Рыба, запеченная в омлете	280	21,24	20,07	24,16	456,38	0,36	0,62	1,49	3,50	147,60	0,19	123,65	1,37	974,40	626,69	0,34	0,02	1,51
501	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	17,20	86,00	0,02	0,02	4,00	2,80	14,00	0,00	8,00	0,00	240,00	14,00	0,00	0,00	0,02
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,30	14,76	70,20	0,06	0,00	0,00	0,57	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
575	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,04	0,40	11,94	59,40	0,06	0,15	0,00	0,60	75,00	0,00	15,00	0,00	90,00	75,00	0,00	0,01	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		**890**	**33,96**	**30,69**	**129,33**	**895,10**	**0,68**	**0,91**	**42,51**	**9,60**	**312,35**	**0,20**	**178,43**	**1,37**	**1901,2**	**793,62**	**0,34**	**0,03**	**1,57**

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	**10745**	**370,92**	**385,87**	**1508,17**	**10882,92**	**6,83**	**20,23**	**667,92**	**107,58**	**2655,01**	**14,88**	**1164,40**	**3,20**	**11186,4**	**5098,44**	**0,52**	**0,14**	**6,22**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	**895**	**30,91**	**32,16**	**125,68**	**906,91**	**0,57**	**1,69**	**55,66**	**8,96**	**221,25**	**1,24**	**97,03**	**0,27**	**932,2**	**424,87**	**0,04**	**0,01**	**0,52**