



И.О. Директора МАОУ «СОШ №7»

О.В. Туник

01 декабря 2024 г.



Директор ООО «АРГО»

Н.Н. Чебышева

### ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

В школах №2, №3, №7, №9, №14 г. Назарово, Красноярского края

Г. Назарово

2024



День : вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)						Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	завтрак																		
340	Омлет натуральный с маслом	150	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	0,097	0,085	79,07	171,75	12,98	1,93					
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08					
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	79	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64					
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1					
	Итого в завтрак	500	18,86	20,47	56,02	503	0,166	12,3	0,097	0,985	162,97	265,4	48,77	5,65					
	обед																		
96	Рассольник Ленинградский со смет.	200	2,4	3,65	16,08	108	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7					
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1					
516	Макаронны отварные с маслом	150	5,5	4,2	33,37	196,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74					
	Компот из смеси сухофруктов с																		
639	витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44					
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6					
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9					
	Итого в обед	700	28,31	14,83	117,29	717,5	0,339	7,47	0,077	4,414	134,23	335,67	146,83	5,38					
	ПОЛДНИК																		
п.п	Кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13					
769	Булочка домашняя	75	5,3	8,8	40,1	261	0,07	0	0,041	0,85	11,53	44,98	7,5	0,63					
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08					
	Итого в полдник	300	6,1	11,3	62,8	374,9	0,07	0,084	0,041	1,79	31,69	73,08	16,1	0,76					
	Итого за день	1500	53,27	46,6	236,11	1595,4	0,575	19,854	0,215	7,189	328,89	674,15	211,7	11,79					

День : среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Ред.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
		Масса порц.	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	206	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого в завтрак	501	16,81	13,62	81,6	515,8	0,246	0,37	0,11	1,72	344,78	371,62	77,77	3,73
	обед													
73	Икра кабачковая	60	0,98	2,33	5,25	49,5	0	1,65	0,15	0	22,13	19,95	8,1	0,38
110	Суп из овощей со сметаной	210	2,06	4,52	10,3	91,1	0,063	8,37	0,0065	1,89	36,88	40,44	22,6	0,63
451	Биточки из говядины с соусом	100	14,5	12	12,8	218	0,11	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	770	25,21	24,6	99,72	727,1	0,383	100,51	2,9665	6,63	152,04	330,55	106,32	4,94
	ПОЛДНИК													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	300	7,1	6	60	321	0,084	2,81	0,021	1,08	37,91	69,37	15,12	2,66
	Итого за день	1571	49,12	44,22	241,32	1563,9	0,713	103,69	3,0975	9,43	534,73	771,54	199,21	11,33

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )				Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
311	Каша пшённая молочная жидкая	230	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31	
685	чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,6	0,5	21,7	106	0,072	0	0	0,585	10,4	39,2	14,9	0,9	
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2	
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>76,4</b>	<b>587,6</b>	<b>0,259</b>	<b>0,66</b>	<b>0,166</b>	<b>1,155</b>	<b>410,15</b>	<b>393,84</b>	<b>79,22</b>	<b>2,69</b>	
	<b>обед</b>														
	Овощи свежие (солёные)	60	0,6	0,1	2,1	7,2	0,027	1,38	0,036	0,018	34,2	9,6	4,2	0,156	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79	
492	Плов из курицы	200	16,2	15,8	36,2	383,2	0,1	6,02	0,02	0,5	46,34	175	54,04	1,98	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675	
	<b>Итого в обед</b>	<b>725</b>	<b>22,74</b>	<b>20,91</b>	<b>95,36</b>	<b>711,2</b>	<b>0,253</b>	<b>16,06</b>	<b>0,077</b>	<b>1,613</b>	<b>136,86</b>	<b>289,92</b>	<b>104,07</b>	<b>4,491</b>	
746	<b>ПОЛДНИК</b>														
п.п	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,009	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85	
685	Кондитерское изделие	20	0,4	2,45	6,5	49,8	0	0	0	0	6,3	3,3	2,1	0,48	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,3</b>	<b>4,75</b>	<b>63,7</b>	<b>315,8</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,009</b>	<b>0,86</b>	<b>20,3</b>	<b>43,7</b>	<b>10</b>	<b>1,73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>45,74</b>	<b>49,46</b>	<b>235,46</b>	<b>1614,6</b>	<b>0,562</b>	<b>16,78</b>	<b>0,252</b>	<b>3,628</b>	<b>567,31</b>	<b>727,46</b>	<b>193,29</b>	<b>8,911</b>	



День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порц.	Б	Ж	У	6	7	8	9	А	Е	С	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	завтрак																
334	Макароны, запечённые с сыром	182	10,15	15,05	40,8	346,5	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92			
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07			
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1			
	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,3			
	Итого в завтрак	502	14,83	17,15	76,06	523,1	0,144	26,91	0,096	1,6	245,74	201,98	36,32	1,39			
	обед																
394	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52			
436	Жаркое по домашнему из курицы	250	17,1	17,4	18,3	299	0,15	5,01	0	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21			
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44			
639	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35			
	Итого в обед	705	29,16	21,51	99,23	706	0,508	11,49	0,014	8,16	138,65	443,51	153	8,12			
	ПОЛДНИК																
738	Пирожки с капустой	75	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1			
	кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13			
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08			
	Итого в полдник	300	6,8	9,3	52,2	318,9	0,08	2,954	0,039	2,62	57,14	98,94	24,06	1,21			
	Итого за день	1507	50,79	47,96	227,49	1548	0,732	41,354	0,149	12,38	441,53	744,43	213,38	10,72			



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№	Ред.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		завтрак															
311		Каша рисовая молочная жидкая	230	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	0,072	0,32	140,31	141,13	31,22	0,48		
685		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08		
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1		
п.п		Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
п.п		Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2		
		Итого в завтрак	505	15,5	22,9	74,9	564,6	0,157	0,67	0,167	1,22	407,41	354,78	62,86	1,78		
		обед															
		Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,51	0,1	6,72	36	0,05	2,4	0	0	13,2	0	2,88	0,34		
140		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,8	96	0,064	5,28	0,008	0,026	10,95	44,59	16,74	0,067		
451		Биточки из говядины с соусом	100	14,5	12	12,8	218	0,11	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43		
297		Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,77	41,25	198	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186	131,7	4,7		
п.п		Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96		
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
п.п		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675		
		Итого в обед	745	28,87	20,38	116,89	721,2	0,45	11,37	2,628	4,871	131,27	427,01	199,73	9,572		
		ПОЛДНИК															
747		Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	0	0,018	4	19,8	89	13	1,3		
692		Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13		
		Итого в ПОЛДНИК	300	10,5	16,3	78,8	503	0,15	0,52	0,036	4,1	125,8	167,3	25,18	1,43		
		Итого за день	1550	54,87	59,58	270,59	1788,8	0,757	12,56	2,831	10,191	664,48	949,09	287,77	12,782		



День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )				Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У	С		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтрак															
334	Макароны, запечённые с сыром	210	11,6	17,2	46,6	338	0,1	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15		
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9		
	Кондитерское изделие	40	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13		
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1		
	Итого в завтрак	500	19,8	23,7	102,4	649,9	0,21	0,664	0,12	2,555	353,06	343,52	72,34	3,18		
	обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,68	5,82	5,8	70,4	0,016	8	0,02	0,16	28,66	25,02	10,2	0,35		
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14		
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3		
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9		
	Итого в обед	700	24,94	33,35	97,54	777,74	0,284	10,08	0,21	5,6	216,53	487,92	143,1	6,73		
	ПОЛДНИК															
806	пирожки с картошкой	50	3,25	2	17,95	104	0,03	0,03	0,006	0,5	7,9	26,05	4,35	0,36		
	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76		
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08		
	Итого в полдник	350	3,77	2,42	39,75	200,3	0,054	9,15	0,006	0,63	23,56	34,69	13,88	2,2		
	Итого за день	1550	48,51	59,47	239,69	1627,94	0,548	19,894	0,336	8,785	593,15	866,13	229,32	12,11		

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>завтрак</b>														
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6	
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
гп	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76	
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,84</b>	<b>10,24</b>	<b>85,76</b>	<b>492,02</b>	<b>0,306</b>	<b>8,26</b>	<b>0,046</b>	<b>1,02</b>	<b>102</b>	<b>311,35</b>	<b>186,69</b>	<b>7,84</b>	
	<b>обед</b>														
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,4	3,65	16,8	100,8	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7	
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,2	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4	
520	Пюре картофельное	150	3,1	5	16,3	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1	
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,016	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,08	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
	<b>Итого в обед</b>	<b>730</b>	<b>20,37</b>	<b>23,73</b>	<b>101,56</b>	<b>706,87</b>	<b>0,566</b>	<b>20,09</b>	<b>0,276</b>	<b>3,637</b>	<b>91,982</b>	<b>328,95</b>	<b>94,82</b>	<b>5,83</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>														
п.п	Кондитерское изделие	40	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13	
87	Плюшка новомосковская	60	4,4	3,1	27,9	159	0,04	0,1	0,008	0,69	12,69	35,72	6,12	0,46	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	-	-	-	-	0,4	0	0	0,4	
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,2</b>	<b>5,5</b>	<b>50,4</b>	<b>270,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,184</b>	<b>0,008</b>	<b>1,63</b>	<b>33,25</b>	<b>63,82</b>	<b>14,72</b>	<b>0,99</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>	<b>39,41</b>	<b>39,47</b>	<b>237,72</b>	<b>1469,79</b>	<b>0,912</b>	<b>28,534</b>	<b>0,33</b>	<b>6,287</b>	<b>227,23</b>	<b>704,12</b>	<b>296,23</b>	<b>14,66</b>	

День : четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша пшённная молочная жидкая	230	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
П.П	Кондитерское изделие	20	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2,77	0,35	16,9	82,3	0,056	0	0	0,455	8,05	30,5	11,6	0,7
	Итого в завтрак	500	16,07	17,25	78,4	530,7	0,232	1,604	0,121	1,815	375,22	372,43	79,11	2,42
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,2	6,16	11,28	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79
205	Котлеты куриные рубленные под соусом	100	20,2	24,9	12,8	357	0,15	0,75	64,92	2,38	26,56	187,43	28,34	2,38
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	700	29,07	35,97	99,08	825,3	0,294	10,25	64,971	4,02	126,33	385,55	121,92	5,58
	ПОЛДНИК													
738	пирожки с яблоками	100	6	4,9	42	229	0,08	1,36	0,026	1,04	20,24	57,5	10,86	1,4
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	300	6,7	5	66	325	0,094	4,16	0,026	1,18	30,04	67,3	16,46	3,36
	Итого за день	1500	51,84	58,22	243,48	1681	0,62	16,014	65,118	7,015	531,59	825,28	217,49	11,36

День : пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний  
 Возрастная категория с 7 до 10лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цент-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	220	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	47	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
	Итого в завтрак	545	12,48	6,25	88,4	480,8	0,112	26,72	0,021	1,005	81,49	160,37	44,52	2,04
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4	0,072	5,6	0,008	0,224	12,64	63,04	19,21	0,74
437	Котлеты рыбные	100	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,18	0,009	5	41,69	150,13	28,29	1,1
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
	Итого в обед	710	28,94	20,8	93,64	765,5	0,33	6,63	0,047	7,324	129,53	463,47	120,4	5,39
	ПОЛДНИК													
112	Шанежка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
	Итого в полдник	300	10,1	9,6	57,9	359	0,107	0,53	0,041	1,1	137,2	108,08	22,75	0,9
	Итого за день	1555	51,52	36,65	239,94	1605,3	0,549	33,88	0,109	9,429	348,22	731,92	187,67	8,33

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№ Ред.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть			Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )				
		Масса порц.	Б	Ж	У	Ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
492	Плов из курицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,1	6,02	0,02	0,5	46,34	175	54,04	1,98	
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1	
	Итого в завтрак	500	22,5	21,8	84,3	628,8	0,198	6,02	0,02	0,965	63,24	245,5	89,34	3,92	
	обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52	
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,12	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4	
516	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,2	33,37	196,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74	
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
	Итого в обед	700	24,1	22,36	107,73	730,77	0,547	9,96	0,067	3,864	67,64	295,23	78,96	5,99	
	ПОЛДНИК														
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71	
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,3	63	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2	
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Итого в полдник	400	8,4	6	63	352	0,17	46,32	0,011	1,32	317	102,25	23,79	2,99	
	Итого за день	1600	55	50,16	255,03	1711,57	0,915	62,3	0,098	6,149	447,88	642,98	192,09	12,9	

**Сводная таблица пищевой ценности  
возрастная категория с 7 до 11 лет**

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )					
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	55,25	45,01	239,09	1596,50	0,886	11,724	0,172	10,57	463,46	912,72	333,95	15,35		
2	53,27	46,6	236,11	1595,40	0,575	19,854	0,215	7,189	328,89	674,15	211,7	11,79		
3	49,12	44,22	241,32	1563,90	0,713	103,69	3,0975	9,43	534,73	771,54	199,21	11,33		
4	45,74	49,46	235,46	1614,60	0,562	16,78	0,252	3,628	567,31	727,46	193,29	8,911		
5	50,79	47,96	227,49	1548	0,732	41,354	0,149	12,38	441,53	744,43	213,38	10,72		
6	49,12	44,22	241,32	1563,90	0,713	103,69	3,0975	9,43	534,73	771,54	199,21	11,33		
7	54,87	59,58	270,59	1788,80	0,757	12,56	2,831	10,191	664,48	949,09	287,77	12,782		
8	48,51	59,47	239,69	1627,94	0,548	19,894	0,336	8,785	593,15	866,13	229,32	12,11		
9	39,41	39,47	237,72	1469,79	0,912	28,534	0,3	6,287	227,23	704,12	296,23	14,66		
10	51,84	58,22	243,48	1681	0,62	16,014	0,218	7,015	531,59	825,28	217,49	11,36		
11	51,52	36,65	239,94	1605,30	0,549	33,88	0,109	9,429	348,22	731,92	187,67	8,33		
12	55	50,16	255,03	1711,57	0,915	62,3	0,098	6,149	447,88	642,98	192,09	12,9		
Итого	604,44	581,02	2907,24	19366,70	8,482	470,274	10,905	100,483	5683,20	9321,36	2761,31	141,573		
среднее	50,37	48,42	242,27	1613,89	0,707	39,190	0,910	8,374	473,60	776,78	230,109	11,798		



День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№	Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Масса порц.	Б	Ж	У	Ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
		завтрак														
311		Каша молочная геркулесовая	258	8,4	12,3	33,8	279	0,2	0,28	0,07	0,82	174,03	199	56,94	1,34	
685		Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	
п.п		Кондитерское изделие	42	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13	
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	
		Итого в завтрак	550	13,2	15,3	80,7	510,9	0,28	0,364	0,07	2,41	205,69	270,6	82,04	2,47	
		обед														
139		Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9	
437		Котлета рыбная	100	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,18	0,009	5	41,69	150,13	28,29	1,1	
297		Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,3	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3	
п.п		Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96	
п.п		Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
п.п		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,046	6,6	38,8	11,4	0,9	
		Итого в обед	800	38,71	26,18	119,34	872,7	0,642	11,21	0,066	7,186	167,07	574,64	267,96	11,76	
		ПОЛДНИК														
738		пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45	
693		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9	
		Итого в полдник	350	12,6	11	83,2	479	0,15	2,56	0,059	1,67	140,99	187,34	43,26	4,35	
		Итого за день	1700	64,51	52,48	283,24	1862,6	1,072	14,134	0,195	11,266	513,75	1032,58	393,26	18,58	

День : вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
		Масса порц.	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	205	15,75	22,52	6,5	287,26	0,08	0,36	0,46	6,85	202,84	30,3	303	2,65
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	79	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	555	21,51	24,79	60,32	565,26	0,206	12,62	0,46	7,165	286,74	123,95	338,79	6,37
	обед													
96	Рассольник Ленинградский со смет.	250	3	4,5	20,1	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	800	30,71	17,08	132,44	801	0,378	8,81	0,089	5,51	141,98	362,88	153,91	5,8
	ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие	50	1,2	4,8	17,6	117,8	0	0,186	0	1,88	40,32	56,2	17,2	0,26
769	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	0,04	0	0,75	1,14	15,38	59,98	10	0,84
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Итого в полдник	350	8,4	16,7	84,9	520,8	0,04	0,196	0,75	4,14	58,56	116,91	28,54	1,18
	Итого за день	1705	60,62	58,57	277,66	1887,06	0,624	21,626	1,299	16,815	487,28	603,74	521,24	13,35

День : среда  
Неделя: первая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )				Энерг. цен-ть				Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У	Т	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>завтрак</b>																	
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4				
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2				
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>553</b>	<b>18,31</b>	<b>15,72</b>	<b>89,7</b>	<b>573,8</b>	<b>0,266</b>	<b>0,43</b>	<b>0,12</b>	<b>1,47</b>	<b>375,52</b>	<b>407,1</b>	<b>86,57</b>	<b>3,05</b>				
	<b>обед</b>																	
73	Икра кабачковая	100	1,63	3,88	8,75	82,5	0	2,75	0,25	0	36,88	33,25	13,5	0,63				
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79				
451	Биточки из говядины с соусом	100	14,5	12	12,8	218	0,11	0,05	2,59	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43				
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39				
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,04	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5				
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1				
	<b>Итого в обед</b>	<b>910</b>	<b>27,33</b>	<b>28,68</b>	<b>111,73</b>	<b>828,9</b>	<b>0,438</b>	<b>107,17</b>	<b>2,877</b>	<b>7,17</b>	<b>185,65</b>	<b>386,77</b>	<b>120,44</b>	<b>5,74</b>				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7				
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54				
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96				
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>11,5</b>	<b>70,2</b>	<b>420,8</b>	<b>0,102</b>	<b>2,81</b>	<b>0,021</b>	<b>1,48</b>	<b>42,91</b>	<b>96,37</b>	<b>33,92</b>	<b>3,2</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1813</b>	<b>54,84</b>	<b>55,9</b>	<b>271,63</b>	<b>1823,5</b>	<b>0,806</b>	<b>110,41</b>	<b>3,018</b>	<b>10,12</b>	<b>604,08</b>	<b>890,24</b>	<b>240,93</b>	<b>11,99</b>				



День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен- Ть				Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У	6	7	8	9	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	завтрак																	
334	Макароны, запечённые с сыром	210	11,6	17,2	46,6	396	0,1	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15				
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07				
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1				
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	435	16,5	1				
	Итого в завтрак	560	18,7	19,6	96,4	643,6	0,232	26,92	0,116	2,28	300,07	656,88	50,56	2,32				
	обед																	
394	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9				
436	Жаркое по домашнему из курицы	300	24,2	23,6	20,5	392	0,2	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28				
	Компот из смеси сухофруктов с																	
639	витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44				
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
	Итого в обед	805	37,6	28,55	105,33	827,8	0,628	13,55	0,017	8,85	150,55	537,56	172,39	9,57				
	ПОЛДНИК																	
738	Пирожки с капустой	120	8,16	8,48	41,68	278,4	0,096	2,1	0,047	2	40,9	83,4	17,68	1,2				
	Кондитерское изделие	30	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13				
686	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08				
	Итого в полдник	350	8,96	10,98	64,38	392,3	0,096	3,304	0,047	2,95	63,92	112,84	27,01	1,41				
	Итого за день	1715	65,26	59,13	266,11	1863,7	0,956	43,774	0,18	14,08	514,54	1307,28	249,96	13,3				







День : вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
334	Макароны, запечённые с сыром	240	11,6	17,2	46,6	396	0,1	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15		
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9		
	Кондитерское изделие	60	0,6	2,4	8,8	88,35	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13		
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1		
	Итого в завтрак	550	19,8	23,7	102,4	737,35	0,21	0,664	0,12	2,555	353,06	343,52	72,34	3,18		
	обед															
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97		
493	Курица тушённая в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14		
297	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,04	1,13	0,03	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75		
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	171	0,08	0,8	0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44		
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9		
	Итого в обед	810	26,56	34,53	112,74	868,04	0,328	10,31	0,217	6,05	244,39	566,33	169,23	7,8		
	ПОЛДНИК															
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71		
	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76		
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08		
	Итого в полдник	400	7,02	4,42	57,7	304,3	0,084	9,18	0,011	1,2	31,46	60,74	18,23	2,55		
	Итого за день	1760	53,38	62,65	272,84	1909,69	0,622	20,154	0,348	9,805	628,91	970,59	259,8	13,53		

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.			Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )				
		3	4	5	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2							7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтрак																	
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10,44	8,12	52,4	322,72	0,24	0	0,046	0,58	31,4	247,5	165,2	5,6				
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08				
гп	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
гп	фрукты	100	0,32	0,32	7,9	41,3	0,024	8	0	0,13	12,8	7,3	8,8	1,76				
	Итого в завтрак	<b>550</b>	<b>15,42</b>	<b>10,44</b>	<b>95,4</b>	<b>539,02</b>	<b>0,338</b>	<b>8,26</b>	<b>0,046</b>	<b>1,28</b>	<b>106,6</b>	<b>328,75</b>	<b>193,29</b>	<b>8,24</b>				
	обед																	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87				
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	0,043	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68				
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39				
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83				
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13				
	Итого в обед	<b>845</b>	<b>22,79</b>	<b>29,775</b>	<b>110,31</b>	<b>806,54</b>	<b>0,614</b>	<b>25,45</b>	<b>0,099</b>	<b>4,855</b>	<b>110,54</b>	<b>392,4</b>	<b>111,99</b>	<b>6,7</b>				
	ПОЛДНИК																	
п.п	Кондитерское изделие	50	0,2	0	40	162	0	0	0	0	10,5	5,6	3,5	0,8				
87	Плюшка новомосковская	90	6,6	4,7	41,9	238	0,06	0,01	0,014	1,04	19,03	53,58	9,18	0,69				
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4				
	Итого в полдник	<b>340</b>	<b>7</b>	<b>4,7</b>	<b>95,6</b>	<b>453</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,014</b>	<b>1,04</b>	<b>29,93</b>	<b>59,18</b>	<b>12,68</b>	<b>1,89</b>				
	Итого за день	<b>1735</b>	<b>45,21</b>	<b>44,915</b>	<b>301,31</b>	<b>1798,56</b>	<b>1,012</b>	<b>33,72</b>	<b>0,159</b>	<b>7,175</b>	<b>247,07</b>	<b>780,33</b>	<b>317,96</b>	<b>16,83</b>				

День : четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )				Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>завтрак</b>															
311	Каша пшённая молочная жидкая	260	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	0,077	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42		
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08		
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2		
П.П	Кондитерское изделие	25	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13		
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1		
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>18,3</b>	<b>89</b>	<b>591,4</b>	<b>0,276</b>	<b>1,624</b>	<b>0,127</b>	<b>1,445</b>	<b>391,2</b>	<b>401,48</b>	<b>88,29</b>	<b>2,83</b>		
	<b>Обед</b>															
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,6	7,2	13,9	129,8	0,04	7,95	0,027	0,26	46,04	49,1	27,14	0,98		
205	Котлеты куриные рубленные под соусом	100	20,2	24,9	12,8	357	0,15	0,75	0,02	2,38	26,56	187,43	28,34	2,38		
297	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36		
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09		
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	11,1	1,35		
	<b>Итого в обед</b>	<b>820</b>	<b>32,18</b>	<b>38,72</b>	<b>117,7</b>	<b>949,6</b>	<b>0,358</b>	<b>12,13</b>	<b>0,077</b>	<b>4,66</b>	<b>154,75</b>	<b>456,77</b>	<b>146,27</b>	<b>6,76</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>															
738	пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45		
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96		
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,7</b>	<b>7,5</b>	<b>84,4</b>	<b>440</b>	<b>0,134</b>	<b>4,84</b>	<b>0,039</b>	<b>1,7</b>	<b>40,16</b>	<b>96,05</b>	<b>21,89</b>	<b>5,41</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>59,88</b>	<b>64,52</b>	<b>291,1</b>	<b>1981</b>	<b>0,768</b>	<b>18,594</b>	<b>0,243</b>	<b>7,805</b>	<b>586,11</b>	<b>954,3</b>	<b>256,45</b>	<b>15</b>		

День : пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )				
		Масса порц.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	255	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26	
685	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	47	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5	
	Итого в завтрак	<b>580</b>	<b>13,98</b>	<b>7,15</b>	<b>98,3</b>	<b>533,8</b>	<b>0,112</b>	<b>26,75</b>	<b>0,023</b>	<b>1,095</b>	<b>89,53</b>	<b>179,78</b>	<b>48,92</b>	<b>2,23</b>	
	обед														
138	Суп картофельный с крупой	260	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92	
437	Котлеты рыбные	100	17,9	13,6	15,5	258	0,1	0,18	0,009	5	41,69	150,13	28,29	1,1	
297	Каша перловая рассыпчатая	200	5,6	5,9	35,9	223	0,07	1,13	0,03	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75	
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3	
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13	
	Итого в обед	<b>800</b>	<b>29,32</b>	<b>22,6</b>	<b>97,38</b>	<b>798,6</b>	<b>0,334</b>	<b>8,31</b>	<b>0,049</b>	<b>7,42</b>	<b>147,07</b>	<b>511,86</b>	<b>132,81</b>	<b>5,5</b>	
	ПОЛДНИК														
112	Шанежка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77	
п.п	Кондитерское изделие	50	1,75	5,35	28,3	168	0,15	0	0	1,15	14	47,5	49,5	1,5	
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13	
	Итого в полдник	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>14,95</b>	<b>86,2</b>	<b>527</b>	<b>0,257</b>	<b>0,53</b>	<b>0,041</b>	<b>2,25</b>	<b>151,2</b>	<b>155,58</b>	<b>72,25</b>	<b>2,4</b>	
	Итого за день	<b>1730</b>	<b>55,15</b>	<b>44,7</b>	<b>281,88</b>	<b>1859,4</b>	<b>0,703</b>	<b>35,59</b>	<b>0,113</b>	<b>10,765</b>	<b>387,8</b>	<b>847,22</b>	<b>253,98</b>	<b>10,13</b>	

День : суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )			Минеральные вещества ( мг )				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
492	Плов из курицы	250	20,25	19,75	45,25	447,5	0,125	7,5	0,025	0,6	57,93	218,75	67,55	2,47
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	<b>550</b>	<b>26,55</b>	<b>25,75</b>	<b>93,35</b>	<b>718,3</b>	<b>0,223</b>	<b>7,5</b>	<b>0,025</b>	<b>1,065</b>	<b>74,83</b>	<b>289,25</b>	<b>102,85</b>	<b>4,41</b>
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	0,043	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
516	Макароны отварные с маслом	200	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,04	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	<b>820</b>	<b>28,61</b>	<b>28,82</b>	<b>127,82</b>	<b>889,94</b>	<b>0,678</b>	<b>11,92</b>	<b>0,083</b>	<b>5,48</b>	<b>79,72</b>	<b>350,02</b>	<b>92,38</b>	<b>6,9</b>
	ПОЛДНИК													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	63	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>352</b>	<b>0,1</b>	<b>10,32</b>	<b>0,011</b>	<b>1,12</b>	<b>85</b>	<b>102,25</b>	<b>23,79</b>	<b>2,99</b>
	Итого за день	<b>1770</b>	<b>63,56</b>	<b>60,57</b>	<b>283,17</b>	<b>1960,24</b>	<b>1,001</b>	<b>29,74</b>	<b>0,119</b>	<b>7,665</b>	<b>239,55</b>	<b>741,52</b>	<b>219,02</b>	<b>14,3</b>



**Сводная таблица пищевой ценности  
возрастной категории с 1 до 18 лет (включительно)**

Дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )					Минеральные вещества ( мг )				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	64,51	52,48	283,24	1862,60	1,072	14,134	0,195	11,266	513,75	1032,58	393,26	18,58		
2	60,62	58,55	277,66	1887,06	0,624	21,626	1,299	16,815	487,28	603,74	521,24	13,35		
3	54,84	55,9	271,63	1823,50	0,806	110,41	3,018	10,12	604,08	890,24	240,93	11,99		
4	53,53	55,775	270,52	1792,50	0,683	20,2	0,239	4,6	626,88	842,54	229,46	11,245		
5	65,26	59,13	266,11	1863,70	0,956	43,774	0,18	14,08	514,54	1307,28	249,96	13,3		
6	54,84	55,9	271,63	1823,50	0,806	110,41	3,018	10,12	604,08	890,24	240,93	11,99		
7	61,02	67,34	287,51	2028,40	0,963	15,84	2,861	10,33	744,54	1098	352,08	14,975		
8	53,38	62,65	272,84	1909,69	0,622	20,154	0,348	9,805	628,91	970,59	259,80	13,53		
9	45,21	44,915	301,31	1798,56	1,012	33,72	0,159	7,175	247,07	780,33	317,96	16,83		
10	59,88	64,52	291,1	1981	0,768	18,594	0,243	7,805	586,11	954,3	256,45	15		
11	55,15	44,7	281,88	1859,40	0,703	35,59	0,113	10,765	387,8	847,22	253,98	10,13		
12	63,56	60,57	283,17	1960,24	1,001	29,74	0,119	7,665	239,55	741,52	219,02	14,3		
итого	691,8	682,45	3358,60	22590,15	10,016	474,192	11,792	120,546	6184,59	10958,58	3535,58	165,22		
среднее	57,65	56,87	279,88	1882,51	0,835	39,516	0,983	10,046	515,38	913,215	294,589	13,768		

## Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем порции, упаковки)	Примечание
1	2	3	4
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытые, поштучно в ассортименте,
2	Вода питьевая (бутилированная), негазированная	до 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, чай с молоком, чай с лимоном, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые (фруктовые), нектары	200 мл	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенья, вафли, пряники) и собственного производства: Булочка домашняя, дорожная, ванильная, веснушка, крендель сахарный, сдоба "обыкновенная", коржик молочный, кольцо песочное	до 50 г	Реализуется в ассортименте в соответствии с сроками реализации
6	Кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели), шоколад	до 25г	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке в соответствии с сроками реализации

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АРГО»

инн/кпп-2456000314/245601001

адрес : Россия, Красноярский край, 662202, г.Назарово,

мкр. Березовая роща, 6А ,ОГРН -1022401588021 от 18.09.02г.

р/сч- 40702810231150001048 ,Красноярское отделение № 8646 ПАО Сбербанк г.Красноярск Бик-040407627,  
к/с- 30101810800000000627, тел.-8(39155)- 5-83-41

г.Назарово

Справка

Территориальному отделу Управления

Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в г.Ачинске

ООО «АРГО», доводит до вашего сведения, что с целью профилактики восполнения дефицита йода в столовых школ №2, №3, №7, №9, №14, используется соль поваренная йодированная.

Директор ООО «АРГО»

Н.Н. Чебышева





Удостоверение ООО «Арго»

Прошито, пронумеровано и скреплено

Печатью *Н.Н. Чебышева* листов

Должности: Директор ООО «Арго»

Подпись \_\_\_\_\_



Н.Н. Чебышева