

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская

"__" ____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана

С. Л Колмогорова

"__" ____ 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню (завтрак, обед) для общеобразовательных учреждений г. Магадана
на учебные годы.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)				(мкг)	(мг)					
								В1	В2	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	1 день																	
	Завтрак																	
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50		0,80	1,10	11,53	138,99	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 181 с.2015	Каша молочная манная с маслом	200/10		15,20	15,40	64,32	237,14	0,285	0,295	4,625	0,15	2,35	180,00	274,85	49,45	2,37	2,01	0,0170
№ 15 с. 2015	Сыр	30		3,10	3,00	5,20	108,0	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	1,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030
	Обед																	
№ 71 с.2015	Помидор свежий	100		0,0	0,0	9,6	22,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0
№ 82 с.2015	Борщ с капустой, картофелем, говяд	250/25/10		10,40	10,72	34,0	98,4	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005
№ 244 с 2015	Плов	100/200	10	16,90	17,53	56,95	548,89	0,23	0,22	3,50	0,21	2,83	148,50	322,20	45,80	2,75	2,30	0,022
№ 342 с 2015	Компот из свежих яблок вит.	200		0,4	0,0	9,2	98	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	953,55	0,49	0,56	24,50	0,315	4,17	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Завтрак																	
№ 338 с.2015	Груша	200		0,0	0,0	9,7	94,0	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 23 с.2015	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,85	0,90	4,80	47,14	0,0	0,00	0,0	0,0	0,91	46,00	13,80	10,0	0,095	0,10	0,005
№ 268 с.2015	Котлета мясная	100	9,9	14,05	14,62	45,50	213,79	0,203	0,217	1,5	0,075	0,88	142,35	180,40	37,3	2,4	1,99	0,015
№ 310 с.2015	Картофель отварной	200		5,00	4,780	23,050	189,800	0,147	0,183	1,000	0,150	1,210	64,550	220,100	21,600	1,049	0,500	0,005
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,0	450,00	75,00	4,250	3,49	0,030
	Обед																	
№ 50 сб. 2011	Салат из белокочанной капусты с ка.	100		1,9	2,0	17,5	66,25	0,10	0,05	0,0	0,04	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говяди	250/25		5,20	5,40	17,900	94,10	0,1	0,17	0,0	0,0	0,3	112,0	179,5	24,6	0,7	0,5	0,005
№ 250 с.2015	Бефстроганов	100/100	12	16,6	16,7	14,8	291,74	0,08	0,18	4,5	0,215	1,6	140,4	142,8	31,9	2,8	1,9	0,012
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,050	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
	Сок яблочный	200		0,00	0,00	39,50	86,6	0	0,0	20,0	0,0	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,25	134,00	949,55	0,49	0,56	24,50	0,315	4,22	420,00	630,00	105,00	6,00	4,90	0,042

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Завтрак</i>																	
№223 с 2015	Запеканка из творога со сметаной ил	200/20		16,70	17,05	71,85	400,41	0,330	0,370	5,600	0,150	2,50	236,17	352,10	61,90	3,85	2,50	0,025
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,8	0,8	2,9	118,6	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,02	4,27	3,52	0,030
	<i>Обед</i>																	
№ 71 с.2015	Огурец свежий	100		0,0	0,0	9,6	12,00	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	2,0	0,8	0,0
№88 с 2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/10		2,8	3,0	23,52	89,0	0,1	0,10	0,0	0,1	0,3	61,0	162,8	33,3	0,02	0,2	0,005
№ 269с 2015	Биточки особые	100	12	23,500	24,150	45,880	319,610	0,130	0,260	3,535	0,110	1,200	121,100	184,000	33,450	1,780	2,300	0,017
№ 312 с 2015	Пюре картофельное	200		1,0	1,1	21,6	146,30	0,10	0,05	0,0	0,090	2,7	90,6	170,4	21,1	1,2	1,0	0,005
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов витам	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,55	24,54	0,31	4,24	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	<i>Завтрак</i>																		
	Перец сладкий	50		0,0	0,0	8,9	11,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005	
№ 338 с.2015	Яблоко	150		0,0	0,0	5,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0	
№ 256 сб.2015	Мясо тушеное	100/100	12	17,4	17,7	34,35	182,03	0,30	0,22	7,7	0,1	1,30	123,9	218,5	42,9	2,0	1,6	0,015	
№ 171 сб 2015	Каша пшеничная	200		2,500	2,600	34,000	203,200	0,000	0,130	0,000	0,080	1,200	55,000	168,000	26,000	1,500	0,800	0,005	
№356 сб 2015	Кисель из яблок сушеных вит.	200		0,0	0,0	0,9	118	0,05	0,05	9,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	<i>Итого:</i>			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030	
	<i>Обед</i>																		
№76 сб 2015	Сельдь с луком	100		1,7	1,8	0,0	174,0	0,05	0,1	0,0	0,0	0,0	100,0	57,8	0,0	0,6	0,4	0,005	
№ 102 сб.2015	Суп картофельный с бобовыми и гов	250/25		2,9	3,00	10,95	148,0	0,1	0,20	0,0	0,1	1,0	100,0	172,75	3,1	0,9	0,5	0,003	
№259 сб 2015	Жаркое по-домашнему	100/200	12	23,10	23,5	68,4	349,1	0,26	0,30	3,5	0,250	3,20	168,0	321,5	75,2	3,4	2,9	0,019	
№389 сб 2015	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	30,40	92,27	0	0,0	21,0	0,00	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0	
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	<i>Итого:</i>			31,50	32,20	134,05	949,6	0,49	0,56	24,54	0,310	4,24	420,00	630,05	105,00	6,00	4,90	0,042	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>6 день</i>																	
	<i>Завтрак</i>																	
№ 338 с.2015	Банан	200		0,0	0,0	10,0	186,63	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0

№ 71 с.2015	Огурец свежий	60		0,0	0,0	5,6	7,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,004
№ 392 с.2015	Пельмени отварные с маслом	200/10		19,90	20,30	67,45	349,3	0,35	0,40	2,5	0,225	3,0	178,90	386,50	68,9	3,45	2,4	0,020
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,49	0,029
	Обед																	
К.О.	Салат даль-ный из мор. кап. с яйцом	60; 1/2		1,7	1,8	9,6	80	0,0	0,1	0,0	0,1	1,2	81,55	50,0	29,0	1,0	0,8	0,010
№ 101 с.2015	Суп картофельный с рыбными консе	250/25		5,40	5,50	18,60	160,8	0,07	0,1	0,0	0,1	1,3	124,2	100,00	12,50	0,1	0,2	0,005
№242 с 2015	Язык отварной с соусом	100/100	9,9	16,30	16,85	48,95	210,0	0,2	0,08	3,5	0,070	0,5	136,75	212,20	27,6	2,95	2,7	0,007
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,050	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
	Напиток лимонный	200		0,3	0,0	12,6	88,20	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,30	134,05	949,84	0,49	0,56	24,54	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042

День пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	5 день																	
	Завтрак																	
	Горошек зеленый консервированный	60		1,70	1,80	9,60	59,29	0,1	0,05	0,0	0,000	1,0	46,5	64,2	10,0	0,5	0,1	0,005
210-212 сб.2015	Омлет, смешанный с мясными проду	200	2,5	18,20	18,50	73,45	485,4	0,3	0,4	7,7	0,225	2,0	249,7	380,2	58,9	3,4	3,0	0,02
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005

	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030
	Обед																	
№ 42 с.2015	Салат картофельный с огурцами и з	100		1,7	1,8	9,6	99,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	57,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 81 с6.2015	Борщ с говядиной	250/25		6,2	6,40	19,65	98,4	0,1	0,22	0,0	0,100	0,3	104,6	126,9	19,3	2,1	0,6	0,000
№ 279 с6. 2015	Тефтели	100/100	12	15,75	15,85	38,75	206,64	0,14	0,1	0,0	0,06	1,8	134,3	337,3	36,5	0,6	1,2	0,017
№ 302 с6.2015	Каша гречневая	200		4,1	4,20	40,25	243,95	0,1	0,1	3,5	0,150	1,5	82,1	97,5	35,5	2,1	1,8	0,010
№348 с.2015	Компот из кураги	200		0,0	0,0	0,9	114,8	0,1	0,15	21,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	133,45	949,6	0,49	0,56	24,54	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,950	4,90	0,042

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 429 с6. 2015	Булочка "Веснушка"	50		0,80	1,10	11,53	110	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 174 с. 2015	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10		15,2	15,40	64,32	266,13	0,29	0,300	4,630	0,15	2,35	180,0	274,85	49,5	2,38	2,0	0,0180
№ 15 с. 2015	Сыр	30		3,10	3,00	5,20	108,0	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	1,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,41	17,51	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,26	3,50	0,031
	Обед																	
№67 с. 2015	Винегрет	100		1,7	1,8	9,6	97,88	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 104 с.2015	Суп картофельный с мясными фрик	250/20		2,2	2,5	31,8	106	0,2	0,2	0,0	0,085	0,5	104,0	106,5	24,3	1,7	0,6	0,005
№ 267 с.2015	Шницель натуральный	100	12	19,80	19,8	39,20	234,4	0,08	0,17	3,5	0,17	2,5	138,7	285,7	57,1	2,4	2,4	0,010
№ 143 с 2015	Рагу из овощей	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,055	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
№ 389 с.2015	Сок вишневый	200		0,0	0,0	9,2	100,4	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0

	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,54	0,315	4,24	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,035

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	(мг)		(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	8 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№ 338 с.2015	Яблоко	150		0,0	0,0	9,0	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 410 с.2015	Ватрушка с повидлом	75		2,4	2,5	20,00	222	0,05	0,05	5,2	0,05	0,4	55,0	85,0	9,0	0,6	0,5	0,005
№72 с.2015	Икра баклажанная	60		0,80	0,85	4,70	45,36	0,0	0,00	0,0	0,0	0,90	45,60	13,00	9,0	0,400	0,09	0,005
№ 294 с.2011	Запеканка из печени с рисом и соу. с	200/50		16,70	16,95	49,35	205,27	0,30	0,35	2,50	0,18	1,70	152,30	316,30	50,90	2,55	2,00	0,015
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,49	0,030
	Обед																	
№21 сб.2015	Салат из соленых огурцов с луком	100		1,7	1,8	9,6	59	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	1,2	0,8	0,0
№ 84 с.2015	Борщ с фасолью и картофелем, говя	250/25		5,65	5,6	11,10	127,75	0,081	0,11	0,0	0,115	2,5	113,85	168,80	20,10	1,9	1,1	0,003
№ 268 с.2015	Биточки мясные	100	9,9	14,05	14,62	35,55	296,44	0,100	0,167	3,5	0,090	1,10	126,15	222,90	45,2	2,0	2,54	0,012
№ 142 сб 2015	Картофель и овощи, тушенные в с	200		6,3	6,2	14,00	220,00	0,15	0,20	0,0	0,100	0,6	81,0	200,0	26,0	0,05	0,0	0,013
№389 сю2015	Сок брусничный	200		0,00	0,00	39,50	60,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,59	24,50	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,94	4,99	0,043

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)		(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Завтрак																	
№219 с.2015	Сырники из творога со сметаной	2/100/20		16,70	17,05	71,85	400,41	0,330	0,370	5,600	0,150	2,50	236,17	352,10	61,90	3,85	2,50	0,025
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,80	0,80	2,90	118,60	0,00	0,00	11,90	0,075	0,50	60,00	91,90	7,00	0,00	0,60	0,00
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,02	4,27	3,52	0,030
	Обед																	
№ 75 с.2015	Икра свекольная	100		1,7	1,8	5,5	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,00	27,8	0,0	0,1	0,2	0,000
№ 96 сб. 2015	Рассольник ленинградский с говядиной	250/25		3,5	3,6	14,2	117,90	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	117,7	77,05	14,7	0,3	0,5	0,000
№227 сб.2015	Рыба припущенная	100		17,10	18,07	57,9	173,91	0,2	0,2	2,5	0,16	2,8	90,5	220,05	51,5	3,5	3,1	0,015
№ 310 с.2015	Картофель отварной	200		5,00	4,780	23,050	189,800	0,147	0,183	1,000	0,150	1,210	64,550	220,100	21,600	1,049	0,500	0,005
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,10	949,55	0,49	0,56	24,54	0,315	4,17	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,04

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	10 день	3																	
	Завтрак																		
№ 338 с.2015	Виноград	150		0,0	0,0	5,0	104,1	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	90,0	29,0	0,0	0,7	0,5	0,0	
№ 71 с.2015	Помидор свежий	60		0,00	0,00	9,00	13,2	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	70,00	25,00	0,0	0,100	0,20	0,005	
№ 247 с 2011	Рыба, тушеная с овощами	100/40		15,90	16,20	23,05	204,43	0,20	0,2	2,7	0,155	2,4	61,2	221,3	40,9	2,2	1,6	0,015	
№304 с 2015	Рис отварной	200		4,0	4,1	46,0	223,00	0,15	0,25	0,0	0,070	0,6	75,0	169,0	28,0	0,9	0,8	0,005	
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030	
	Обед																		
№ 40 сб. 2015	Салат карт. с морковью с зел. гор.	100		1,90	2,00	17,50	66,25	0,1	0,05	0,0	0,040	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005	
№ 102 сб. 2015	Суп картофельный с бобовыми и гов	250/25		2,8	2,9	14,2	148,25	0,1	0,1	0,0	0,095	0,5	89,8	92,0	10,0	0,6	0,4	0,005	
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	100	12	15,40	15,55	27,85	300,79	0,07	0,098	1,5	0,07	2,1	107,2	191,6	25,1	2,5	2,1	0,012	
№ 139 сб.2015	Капуста тушеная	200		7,6	7,8	31,0	215,00	0,06	0,19	2,0	0,100	0,6	89,9	99,0	25,0	0,8	1,0	0,005	
	Сок томатный	200		0,00	0,00	19,20	33,0	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00	
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,560	24,50	0,315	4,23	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Магаданской области

С.А. Корсунская

" ____ " ____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель департамента образования
мэрии города Магадана

С. Л. Колмогорова

" ____ " ____ 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню (обед, полдник) для общеобразовательных учреждений г. Магадана
на учебные годы.**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор. в грам.	Пищевые вещ. (г)				Энер. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
								(мг)					(мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	1 день																		
	Обед																		
№ 71 с.2015	Помидор свежий	100		0,0	0,0	9,6	22,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,6	0,5	0,0	
№ 82 с.2015	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	250/25/10		10,40	10,72	34,0	98,4	0,2	0,3	0,0	0,1	1,3	124,2	195,0	42,0	1,6	1,5	0,005	
№ 244 с 2015	Плов	100/200	10	16,90	17,53	56,95	548,89	0,23	0,22	3,50	0,21	2,83	148,50	322,20	45,80	2,75	2,30	0,022	
№ 342 с 2015	Компот из свежих яблок вит.	200		0,4	0,0	9,2	98	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			31,50	32,20	134,05	953,55	0,49	0,56	24,50	0,315	4,17	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042	
	Полдник																		
№ 338 с.2015	Банан	200		0,0	0,0	10,0	186,63	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0	
№ 71 с.2015	Огурец свежий	60		0,0	0,0	5,6	7,20	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,004	
№ 392 с.2015	Пельмени отварные с маслом	200/10		19,90	20,30	67,45	349,3	0,35	0,40	2,5	0,225	3,0	178,90	386,50	68,9	3,45	2,4	0,020	
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,5	0,03	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	2 день																	
	Обед																	
№ 50 сб. 2011	Салат из белокочанной капусты с к	100		1,9	2,0	17,5	66,25	0,10	0,05	0,0	0,04	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005
№ 101 с.2015	Суп картофельный с крупой и говяд	250/25		5,20	5,40	17,900	94,10	0,1	0,17	0,0	0,0	0,3	112,0	179,5	24,6	0,7	0,5	0,005
№ 250 с.2015	Бефстроганов	100/100	12	16,6	16,7	14,8	291,74	0,08	0,18	4,5	0,215	1,6	140,4	142,8	31,9	2,8	1,9	0,012
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,050	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
	Сок яблочный	200		0,00	0,00	39,50	86,6	0	0,0	20,0	0,0	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,25	134,00	949,55	0,49	0,56	24,50	0,315	4,22	420,00	630,00	105,00	6,00	4,90	0,042
	Полдник																	
№ 338 с.2015	Яблоко	150		0,0	0,0	9,0	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 410 с.2015	Ватрушка с повидлом	75		2,4	2,5	20,00	222	0,05	0,05	5,2	0,05	0,4	55,0	85,0	9,0	0,6	0,5	0,005
№ 72 с.2015	Икра баклажанная	60		0,80	0,85	4,70	45,36	0,0	0,00	0,0	0,0	0,90	45,60	13,00	9,0	0,400	0,09	0,005
№ 294 с.2011	Запеканка из печени с рисом и соу.	200/50		16,70	16,95	49,35	205,27	0,30	0,35	2,50	0,18	1,70	152,30	316,30	50,90	2,55	2,00	0,015
№ 377 с.2015	Чай с лимоном	200/7		0,0	0,0	0,9	41,60	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,49	0,030

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
1	3 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Обед																	
№ 71 с.2015	Огурец свежий	100		0,0	0,0	9,6	12,00	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	2,0	0,8	0,0
№88 с 2015	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/10		2,8	3,0	23,52	89,0	0,1	0,10	0,0	0,1	0,3	61,0	162,8	33,3	0,02	0,2	0,005
№ 269с 2015	Биточки особые	100	12	23,500	24,150	45,880	319,610	0,130	0,260	3,535	0,110	1,200	121,100	184,000	33,450	1,780	2,300	0,017
№ 312 с 2015	Пюре картофельное	200		1,0	1,1	21,6	146,30	0,10	0,05	0,0	0,090	2,7	90,6	170,4	21,1	1,2	1,0	0,005
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов витаминный	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,55	24,54	0,31	4,24	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042
	Полдник																	
№ 338 с.2015	Виноград	150		0,0	0,0	5,0	104,1	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0	90,0	29,0	0,0	0,7	0,5	0,0
№ 71 с.2015	Помидор свежий	60		0,00	0,00	9,00	13,2	0,0	0,00	0,0	0,0	0,00	70,00	25,00	0,0	0,100	0,20	0,005
№ 247 с 2015	Рыба, тушеная с овощами	100/40		15,90	16,20	23,05	204,43	0,20	0,2	2,7	0,155	2,4	61,2	221,3	40,9	2,2	1,6	0,015
№304 с 2015	Рис отварной	200		4,0	4,1	46,0	223,00	0,15	0,25	0,0	0,070	0,6	75,0	169,0	28,0	0,9	0,8	0,005
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	4 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<i>Обед</i>																	
№76 сб 2015	Сельдь с луком	100		1,7	1,8	0,0	174,0	0,05	0,1	0,0	0,0	0,0	100,0	57,8	0,0	0,6	0,4	0,005
№ 102 сб.2015	Суп картофельный с бобовыми и гр	250/25		2,9	3,00	10,95	148,0	0,1	0,20	0,0	0,1	1,0	100,0	172,75	3,1	0,9	0,5	0,003
№259 сб 2015	Жаркое по-домашнему	100/200	12	23,10	23,5	68,4	349,1	0,26	0,30	3,5	0,250	3,20	168,0	321,5	75,2	3,4	2,9	0,019
№389 сб 2015	Сок фруктовый	200		0,00	0,00	30,40	92,27	0	0,0	21,0	0,00	0,0	45,0	67,5	13,0	0,3	0,5	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,6	0,49	0,56	24,54	0,310	4,24	420,00	630,05	105,00	6,00	4,90	0,042
	<i>Полдник</i>																	
№ 425 с.2015	Булочка "Дорожная"	50		0,80	1,10	11,53	138,99	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№181 с 2015	Каша молочная манная с маслом	200/10		15,20	15,40	64,32	237,14	0,285	0,295	4,625	0,15	2,35	180,00	274,85	49,45	2,37	2,01	0,0170
№ 15 с. 2015	Сыр	30		3,10	3,00	5,20	108,0	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	1,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)					(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	6 день																	
	<i>Обед</i>																	
К.О.	Салат даль-ный из мор. кап. с яйцо	60; 1/2		1,7	1,8	9,6	80	0,0	0,1	0,0	0,1	1,2	81,55	50,0	29,0	1,0	0,8	0,010

с.2015	Суп картофельный с рыбными конд	250/25		5,40	5,50	18,60	160,8	0,07	0,1	0,0	0,1	1,3	124,2	100,00	12,50	0,1	0,2	0,005
№242 с.2015	Язык отварной с соусом	100/100	9,9	16,30	16,85	48,95	210,0	0,2	0,08	3,5	0,070	0,5	136,75	212,20	27,6	2,95	2,7	0,007
№ 309 с.2015	Макаронные изделия отварные	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,050	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
	Напиток лимонный	200		0,3	0,0	12,6	88,20	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,30	134,05	949,84	0,49	0,56	24,54	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042
	<i>Полдник</i>																	
№ 338 с.2015	Груша	200		0,0	0,0	9,7	94,0	0,0	0,0	5,2	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0
№ 23 с.2015	Салат из свежих помидоров с луком	60		0,85	0,90	4,80	47,14	0,0	0,00	0,0	0,0	0,91	46,00	13,80	10,0	0,095	0,10	0,005
№ 268 с.2015	Котлета мясная	100	9,9	14,05	14,62	45,50	213,79	0,203	0,217	1,5	0,075	0,88	142,35	180,40	37,3	2,4	1,99	0,015
№ 310 с.2015	Картофель отварной	200		5,00	4,780	23,050	189,800	0,147	0,183	1,000	0,150	1,210	64,550	220,100	21,600	1,049	0,500	0,005
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,0	450,00	75,00	4,250	3,49	0,030

День пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	5 день																		
	Обед																		
№ 42 с.2015	Салат картофельный с огурцами и т	100		1,7	1,8	9,6	99,5	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	57,8	0,0	0,3	0,7	0,0	
№ 81 с6.2015	Борщ с говядиной	250/25		6,2	6,40	19,65	98,4	0,1	0,22	0,0	0,100	0,3	104,6	126,9	19,3	2,1	0,6	0,000	
№ 279 с6. 2015	Тефтели	100/100	12	15,75	15,85	38,75	206,64	0,14	0,1	0,0	0,06	1,8	134,3	337,3	36,5	0,6	1,2	0,017	
№ 302 с6.2015	Каша гречневая	200		4,1	4,20	40,25	243,95	0,1	0,1	3,5	0,150	1,5	82,1	97,5	35,5	2,1	1,8	0,010	

№348 с.2015	Компот из кураги	200		0,0	0,0	0,9	114,8	0,1	0,15	21,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	133,45	949,6	0,49	0,56	24,54	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,950	4,90	0,042
	<i>Полдник</i>																	
№219 с.2015	Сырники из творога со сметаной	2/100/20		16,70	17,05	71,85	400,41	0,330	0,370	5,600	0,150	2,50	236,17	352,10	61,90	3,85	2,50	0,025
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,80	0,80	2,90	118,60	0,00	0,00	11,90	0,075	0,50	60,00	91,90	7,00	0,00	0,60	0,00
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,02	4,27	3,52	0,030

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг) (мкг)					Минеральные вещества (мг)					
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	7 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Обед																	
№67 с. 2015	Винегрет	100		1,7	1,8	9,6	97,88	0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	0,3	0,7	0,0
№ 104 с.2015	Суп картофельный с мясными фри	250/20		2,2	2,5	31,8	106	0,2	0,2	0,0	0,085	0,5	104,0	106,5	24,3	1,7	0,6	0,005
№ 267 с.2015	Шницель натуральный	100	12	19,80	19,8	39,20	234,4	0,08	0,17	3,5	0,17	2,5	138,7	285,7	57,1	2,4	2,4	0,010
№ 143 с 2015	Рагу из овощей	200		4,0	4,2	20,0	224,6	0,2	0,2	0,0	0,055	1,3	30,0	125,0	6,4	0,6	0,6	0,005
№ 389 с.2015	Сок вишневый	200		0,0	0,0	9,2	100,4	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,56	24,54	0,315	4,24	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,035
	<i>Полдник</i>																	
№223 с 2015	Запеканка из творога со сметаной и	200/20		16,70	17,05	71,85	400,41	0,330	0,370	5,600	0,150	2,50	236,17	352,10	61,90	3,85	2,50	0,025
№ 382 с 2015	Какао с молоком	200		0,8	0,8	2,9	118,6	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
№ 14 с.2015	Масло сливочное	10		2,400	2,450	9,200	65,720	0,020	0,030	0,000	0,000	0,000	0,030	0,300	0,020	0,020	0,020	0,000

	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,02	4,27	3,52	0,030

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
																			4
1	8 день	3																	
	Обед																		
№21 сб.2015	Салат из соленых огурцов с луко	100		1,7	1,8	9,6	59	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	92,0	27,8	0,0	1,2	0,8	0,0	
№ 84 с.2015	Борщ с фасолью и картофелем, гор	250/25		5,65	5,6	11,10	127,75	0,081	0,11	0,0	0,115	2,5	113,85	168,80	20,10	1,9	1,1	0,003	
№ 268 с.2015	Биточки мясные	100	9,9	14,05	14,62	35,55	296,44	0,100	0,167	3,5	0,090	1,10	126,15	222,90	45,2	2,0	2,54	0,012	
№ 142 сб 2015	Картофель и овощи, тушенные в	200		6,3	6,2	14,00	220,00	0,15	0,20	0,0	0,100	0,6	81,0	200,0	26,0	0,05	0,0	0,013	
№389 сю201	Сок брусничный	200		0,00	0,00	39,50	60,0	0,0	0,0	21,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,59	24,50	0,315	4,20	420,00	630,00	105,00	5,94	4,99	0,043	
	Полдник																		
	Перец сладкий	50		0,0	0,0	8,9	11,0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	74,0	27,8	0,0	0,1	0,2	0,005	
№ 338 с.2015	Мандарин	150		0,0	0,0	5,8	70,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	43,3	30,0	0,0	0,3	0,5	0,0	
№ 256 сб.2015	Мясо тушеное	100/100	12	17,4	17,7	34,35	182,03	0,30	0,22	7,7	0,1	1,30	123,9	218,5	42,9	2,0	1,6	0,015	
№ 171 сб 2015	Каша пшеничная	200		2,500	2,600	34,000	203,200	0,000	0,130	0,000	0,080	1,200	55,000	168,000	26,000	1,500	0,800	0,005	
№356 сб 2015	Кисель из яблок сушеных вит.	200		0,0	0,0	0,9	118	0,05	0,05	9,8	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценн. (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			(в/ч ж)	Б	Ж	У		(мг)			(мкг)			(мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I	
1	9 день	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	Обед																		
№ 75 с.2015	Икра свекольная	100		1,7	1,8	5,5	85	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	92,00	27,8	0,0	0,1	0,2	0,000	
№ 96 сб. 2015	Рассольник ленинградский с говяди	250/25		3,5	3,6	14,2	117,90	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	117,7	77,05	14,7	0,3	0,5	0,000	
№227 сб.2015	Рыба припущенная	100		17,10	18,07	57,9	173,91	0,2	0,2	2,5	0,16	2,8	90,5	220,05	51,5	3,5	3,1	0,015	
№ 310 с.2015	Картофель отварной	200		5,00	4,780	23,050	189,800	0,147	0,183	1,000	0,150	1,210	64,550	220,100	21,600	1,049	0,500	0,005	
№349 с 2015	Компот из смеси сухофруктов вита	200		0,4	0,0	9,2	196,38	0,0	0,03	21,0	0,0	0,0	48,3	74,5	3,5	0,2	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01	
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005	
	Итого:			31,50	32,20	134,10	949,55	0,49	0,56	24,54	0,315	4,17	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,04	
	Полдник																		
	Горошек зеленый консервированный	60		1,70	1,80	9,60	59,29	0,1	0,05	0,0	0,000	1,0	46,5	64,2	10,0	0,5	0,1	0,005	
10-212 сб.2015	Омлет, смешанный с мясными про	200	2,5	18,20	18,50	73,45	485,4	0,3	0,4	7,7	0,225	2,0	249,7	380,2	58,9	3,4	3,0	0,02	
№376 с.2015	Чай с сахаром	200		0,0	0,0	0,9	40	0,0	0,0	9,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005	
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,40	17,50	0,23	3,00	300,00	450,00	75,00	4,25	3,50	0,030	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 5-11 кл.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(в/ч ж)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
1	10 день	3																
	<i>Обед</i>																	
№ 40 сб. 2015	Салат карт. с морковью с зел. гор.	100		1,90	2,00	17,50	66,25	0,1	0,05	0,0	0,040	1,0	85,6	104,7	15,4	0,8	0,8	0,005
№ 102 сб. 2015	Суп картофельный с бобовыми и гр	250/25		2,8	2,9	14,2	148,25	0,1	0,1	0,0	0,095	0,5	89,8	92,0	10,0	0,6	0,4	0,005
№ 274 сб.2015	Зразы рубленые	100	12	15,40	15,55	27,85	300,79	0,07	0,098	1,5	0,07	2,1	107,2	191,6	25,1	2,5	2,1	0,012
№ 139 сб.2015	Капуста тушеная	200		7,6	7,8	31,0	215,00	0,06	0,19	2,0	0,100	0,6	89,9	99,0	25,0	0,8	1,0	0,005
	Сок томатный	200		0,00	0,00	19,20	33,0	0,1	0,11	21,0	0,0	0,0	40,5	132,3	15,8	0,5	0,0	0,00
	Хлеб пшеничный	60		2,8	2,9	15,1	140,28	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	5,4	8,1	9,9	0,6	0,5	0,01
	Хлеб ржаной	20		1,0	1,1	9,2	45,98	0,06	0,012	0,0	0,010	0,040	1,6	2,4	3,8	0,20	0,10	0,005
	Итого:			31,50	32,20	134,05	949,55	0,49	0,560	24,50	0,315	4,23	420,00	630,00	105,00	5,95	4,90	0,042
	<i>Полдник</i>																	
№ 429 сб. 201	Булочка "Веснушка"	50		0,80	1,10	11,53	110	0,015	0,04	0,50	0,000	0,150	20,00	35,00	2,50	0,025	0,015	0,005
№ 174 с. 2015	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10		15,2	15,40	64,32	266,13	0,29	0,300	4,630	0,15	2,35	180,0	274,85	49,5	2,38	2,0	0,0180
№ 15 с. 2015	Сыр	30		3,10	3,00	5,20	108,0	0,05	0,065	0,48	0,0	0,0	36,20	42,55	9,95	1,45	0,475	0,0025
№ 379 с.2015	Кофейный напиток	200		0,8	0,8	2,9	100,60	0,0	0,0	11,9	0,075	0,5	60,0	91,9	7,0	0,0	0,6	0,0
	Хлеб пшеничный	40		2,6	2,70	11,8	93,52	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	3,8	5,7	6,1	0,4	0,4	0,005
	Итого:			22,50	23,00	95,75	678,25	0,35	0,41	17,51	0,225	3,00	300,00	450,00	75,00	4,26	3,50	0,031