

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Колыванская средняя общеобразовательная школа № 1"

633161 РФ Новосибирская область Колыванский район р.п. Колывань, ул. Советская, 48

email: s 1 kol@edu54.ru, 8-383-52-51-508

"Утверждаю"

Директор МБОУ "КСОШ № 1"

С.Н. Шумский

"24" августа 2026 года

		Осень-зима		Дети 11 лет и старше			День первый								
Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки	Жиры	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,15	6,51	32,17	207,99	128,19	29,59	37,79	0,06	1,33	0,15	139,79	0,14
	63	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00	206,00	14,00	62,00	0,03	0,10	0,30	135,00	0,37
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	0,00	0,02	5,00	0,40	16,00	2,30
		Всего за завтрак	575,00	17,65	18,91	77,77	551,49	469,49	81,39	118,79	0,16	7,13	1,21	398,14	3,73
Обед	29	Салат из свеклы с сухофруктами (черносливом)	100	1,40	6,10	12,10	109,00	36,00	21,00	0,00	0,03	45,00	2,80	45,00	1,37
	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,50	4,50	3,80	68,75	49,50	16,00	0,00	0,04	8,50	3,32	35,75	0,64
	325	Азу	100	13,3	12,70	4,00	184,00	15,00	17,00	0,00	0,03	1,40	2,20	110,00	1,89
	207	Каша перловая рассыпчатая	180	5,34	5,85	37,42	223,74	24,66	22,86	27,36	0,05	0,00	0,72	186,10	1,05
	486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки свежие)	200	0,10	0,10	11,00	46,00	3,40	1,70	0,00	0,01	0,60	0,04	2,10	0,46
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	880,00	25,54	29,82	100,64	741,49	141,81	98,56	27,36	0,24	55,50	10,00	453,70	6,78
		Всего за день	2335,00	68,73	78,55	279,05	2034,47	753,11	278,51	173,51	0,64	118,13	21,21	1305,54	17,29

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День второй

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	300	Рыба, запеченая в омлете	100	19,60	4,88	5,11	143,33	66,60	30,00	102,20	0,09	0,07	1,77	228,80	1,40
	152	Картофель отварной с маслом	180	4,97	9,25	18,51	176,57	17,14	32,57	0,00	0,17	23,99	3,94	75,71	1,33
	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Бананы	100	1,50	0,10	21,00	89,00	8,00	42,00	0,02	0,04	10,00	0,40	28,00	0,60
		Всего за завтрак	630,00	30,17	14,90	86,24	556,90	110,09	128,77	102,22	0,38	34,06	7,03	414,96	5,52
Обед	47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	23,00	18,00	0,00	0,04	6,20	2,80	42,00	0,79
	95	Борщ с капустой и картофелем	250	2,35	4,52	9,55	88,25	3,30	2,70	0,00	0,07	8,37	2,37	59,73	1,28
	359	Печень тушеная в сметанном соусе	100	17,34	12,67	10,51	225,85	51,05	18,30	81,68	0,10	2,55	2,31	361,66	7,43
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
	491	Компот из ягод замороженных (облепиха)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	880,00	32,05	30,00	105,14	777,50	112,50	74,10	119,48	0,37	33,62	9,40	598,54	12,42
		Всего за день	2390,00	94,27	74,90	296,52	2111,90	335,09	276,97	341,18	1,12	101,30	25,83	1612,04	30,36

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День третий

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	279	Запеканка из творога	150	23,85	11,55	22,50	291,00	229,50	33,00	78,00	0,12	0,00	0,90	318,00	1,13
	406	Соус молочный сладкий	50	1,20	2,41	3,95	42,30	37,30	4,55	13,95	0,01	0,12	0,05	26,35	0,07
	73	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,00	4,00	20,00	0,02	0,10	0,27	16,00	0,44
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	2,00	0,01	0,03	4,00	0,40	8,00	1,00
		Всего за завтрак	565,00	31,75	20,86	82,35	645,80	397,10	59,65	130,96	0,23	4,92	1,97	461,10	3,02
Обед	24	Салат из моркови с сухофруктами (изюмом)	100	1,20	6,10	16,20	125,00	29,00	34,00	0,00	0,06	2,70	3,00	56,00	0,86
	129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	11,00	17,00	2,12	0,07	3,80	1,95	46,75	0,81
	347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00	50,00	21,00	30,00	0,14	0,00	1,40	136,00	2,00
	405	Соус молочный к блюдам	30	0,57	1,49	1,21	20,57	15,90	1,96	8,18	0,01	0,04	0,03	11,51	0,03
	172	Картофель тушеный с луком	180	5,88	11,05	16,53	149,21	102,45	32,25	38,02	10,52	7,74	0,38	159,56	1,04
	494	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	0,30	0,01	17,50	72,00	16,40	4,30	0,00	0,00	0,10	0,10	10,70	0,90
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб с отрубями	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	910,00	30,05	34,37	109,26	787,53	238,00	130,51	78,32	10,87	14,38	7,78	495,27	7,01
		Всего за день	2385,00	91,85	89,60	300,87	2220,86	873,10	320,67	287,60	21,98	33,68	17,52	1451,64	17,04

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День четвёртый

Прим пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	350	Тефтели из говядины с рисом - "Ёжики"	100	10,50	8,12	12,12	163,75	46,25	18,75	20,00	0,05	0,00	0,37	123,75	1,03
	402	Соус молочный для запекания	30	1,11	2,54	2,09	35,72	34,30	4,24	14,56	0,01	0,19	0,06	25,90	0,06
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,59	19,21	161,48	27,69	0,24	0,00	0,72	242,82	5,43
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	0,00	0,02	5,00	0,40	16,00	2,30
		Всего за завтрак	660,00	26,02	18,96	101,27	640,06	120,91	209,47	62,25	0,38	1,19	2,09	476,32	8,76
Обед	26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	34	20	0	0,02	7,7	2,7	39	1,3
	100	Рассольник ленинградский	250	2,62	5,10	13,25	109,50	16,75	25,50	0,00	0,09	7,10	2,35	61,00	0,86
	366	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	18,00	13,00	40,00	0,04	0,40	0,50	112,00	1,18
	405	Соус молочный к блюдам	30	0,57	1,49	1,21	20,57	15,90	1,96	8,18	0,01	0,04	0,03	11,51	0,03
	386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	7,20	23,40	30,78	0,03	0,00	0,32	75,42	0,15
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	910,00	27,01	31,37	84,94	731,01	100,25	87,36	78,96	0,20	15,24	6,25	320,98	3,81
		Всего за день	2480,00	82,04	82,07	291,17	2153,58	329,66	400,69	220,17	0,85	31,67	15,17	1176,78	17,48

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День пятый

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завирак	367	Птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00	25,00	18,00	74,00	0,04	0,50	0,60	69,00	1,16
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Бананы	100	1,50	0,10	21,00	89,00	8,00	42,00	0,02	0,04	10,00	0,40	28,00	0,60
		Всего за завтрак	670,00	25,56	22,21	101,18	663,40	65,75	93,20	111,82	0,23	10,50	2,82	233,45	5,21
Обед	1	Салат из капусты белокачанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	40,00	16,00	0,00	0,02	17,00	2,80	28,00	0,53
	113	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	2,60	3,30	7,70	70,75	22,25	22,00	17,50	0,09	5,25	0,20	58,50	0,82
	297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	51,00	25,00	11,00	0,07	2,00	1,30	142,90	0,52
	377	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	45,00	28,80	36,00	0,14	4,32	0,18	88,20	0,99
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	880,00	27,21	18,37	81,96	0,00	0,00	126,20	64,50	0,41	28,77	5,80	411,55	4,92
		Всего за день	2430,00	79,98	58,95	265,10	0,00	0,00	345,60	240,82	1,04	68,04	14,42	1056,55	15,04

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День шестой

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,20	17,00	2,80	208,00	100,00	16,00	248,00	0,06	0,40	0,10	194,00	2,10
	69	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	7,00	3,00	60,00	0,02	0,00	0,40	18,00	0,25
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	2,00	0,01	0,03	4,00	0,40	8,00	1,00
		Всего за завтрак	490,00	17,90	31,10	48,50	545,50	230,30	37,10	327,01	0,16	5,10	1,25	312,75	3,74
Обед	42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,50	6,30	8,30	100,00	14,00	17,00	0,00	0,08	8,80	2,80	51,00	0,70
	122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	30,50	32,25	15,00	0,08	5,76	0,23	146,50	1,02
	331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57	9,00	18,00	0,00	0,05	0,00	0,90	163,28	2,64
	405	Соус молочный к блюдам	30	0,57	1,49	1,21	20,57	15,90	1,96	8,18	0,01	0,04	0,03	11,51	0,03
	206	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,85	7,30	6,38	274,32	21,46	56,42	27,69	0,00	0,20	0,27	160,44	1,85
	479	Кисель из ягод свежих (клюквы)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	0,00	0,00	0,10	0,20	9,40	0,12
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		хлеб с отрубями	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	900,00	42,32	39,47	80,26	957,46	112,91	147,03	50,87	0,29	14,90	5,35	616,88	7,73
		Всего за день	2290,00	102,54	110,04	209,02	2460,42	456,12	331,16	428,75	0,74	34,90	11,94	1546,51	19,19

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День седьмой

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	235	Каша пшенная молочная, жидкая	205	7,45	7,43	35,71	239,59	131,79	46,79	38,99	0,18	1,29	0,15	182,27	1,19
	63	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,00	10,00	149,00	206,00	14,00	62,00	0,03	0,10	0,30	135,00	0,37
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	0,00	0,02	5,00	0,40	16,00	2,30
		Всего за завтрак	575,00	19,95	19,83	81,31	583,09	473,09	98,59	119,99	0,28	7,09	1,21	440,62	4,78
Обед	47	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	23,00	18,00	0,00	0,04	6,20	2,80	42,00	0,79
	95	Борщ с капустой и картофелем	250	3,83	8,06	15,11	148,25	62,40	45,60	0,00	0,10	14,77	4,25	98,95	2,16
	375	Плов из отварной птицы	250	17,23	10,25	31,00	278,75	25,00	35,00	18,75	0,05	0,00	0,75	108,75	0,88
	486	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки свежие)	200	0,10	0,10	11,00	46,00	3,40	1,70	0,00	0,01	0,60	0,04	2,10	0,46
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	750,00	25,06	18,98	89,43	583,00	104,05	102,30	18,75	0,24	15,37	5,96	284,55	4,87
		Всего за день	2175,00	71,67	63,99	266,77	1837,09	704,19	321,19	157,49	0,80	44,03	15,93	1051,72	15,31

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День восьмой

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	51,00	25,00	11,00	0,07	2,00	1,30	142,90	0,52
	154	Картофель отварной в молоке	180	4,97	9,25	18,51	176,57	17,14	32,57	0,00	0,17	23,99	3,94	75,71	1,33
	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Бананы	100	1,50	0,10	21,00	89,00	8,00	42,00	0,02	0,04	10,00	0,40	28,00	0,60
		Всего за завтрак	630,00	24,37	11,22	84,13	491,57	94,49	123,77	11,02	0,36	35,99	6,56	329,06	4,64
Обед	29	Салат из свеклы с сухофруктами (черносливом)	100	1,40	6,10	12,10	109,00	36,00	21,00	0,00	0,03	45,00	2,80	45,00	1,37
	100	Рассольник ленинградский	250	4,58	8,92	23,18	191,62	29,31	44,62	0,00	0,16	12,42	4,11	106,75	1,50
	350	Тефтели из говядины с рисом - Ёжики"	100	10,50	8,12	12,12	163,75	46,25	18,75	20,00	0,05	0,00	0,37	123,75	1,03
	402	Соус молочный для запекания	30	1,11	2,54	2,09	35,72	34,30	4,24	14,96	0,01	0,19	0,06	25,90	0,06
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,21	7,63	45,24	290,59	19,21	161,48	27,69	0,24	0,00	0,72	242,82	5,43
	491	Компот из ягод замороженных (клюквы)	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	910,00	31,90	33,98	137,75	944,68	185,82	276,19	62,65	0,58	74,11	9,08	625,37	11,05
		Всего за день	2450,00	88,17	79,18	359,63	2380,93	466,13	676,15	136,32	1,51	184,21	24,72	1579,80	26,73

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День десятый

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	325	Азу	100	13,30	12,70	4,00	184,00	15,00	17,00	0,00	0,03	1,40	2,20	110,00	1,89
	207	Каша перловая, рассыпчатая	180	5,34	5,85	37,42	223,74	24,66	22,86	27,36	0,05	0,00	0,72	186,10	1,05
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	0,00	0,02	5,00	0,40	16,00	2,30
		Всего за завтрак	630,00	23,24	19,52	92,74	599,74	79,81	76,86	27,36	0,18	7,40	4,26	395,95	7,48
Обед	24	Салат из моркови с сухофруктами (изюмом)	100	1,20	6,10	16,20	125,00	29,00	34,00	0,00	0,06	2,70	3,00	56,00	0,86
	104	Щи из свежей капусты картофелем	250	2,70	8,10	6,84	111,15	2,70	8,10	0,00	0,08	8,73	4,18	64,35	1,15
	367	Птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00	25,00	18,00	74,00	0,04	0,50	0,60	69,00	1,16
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	920,00	27,76	36,21	108,92	832,55	87,75	89,10	111,80	0,33	11,93	9,60	323,90	5,82
		Всего за день	2470,00	78,76	91,94	310,58	2264,84	175,50	255,06	250,96	0,84	31,26	23,46	1043,75	19,11

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День десятый

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	325	Азу	100	13,30	12,70	4,00	184,00	15,00	17,00	0,00	0,03	1,40	2,20	110,00	1,89
	207	Каша перловая, рассыпчатая	180	5,34	5,85	37,42	223,74	24,66	22,86	27,36	0,05	0,00	0,72	186,10	1,05
	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Груши	100	0,40	0,30	9,50	42,00	19,00	12,00	0,00	0,02	5,00	0,40	16,00	2,30
		Всего за завтрак	630,00	23,24	19,52	92,74	599,74	79,81	76,86	27,36	0,18	7,40	4,26	395,95	7,48
Обед	24	Салат из моркови с сухофруктами (изюмом)	100	1,20	6,10	16,20	125,00	29,00	34,00	0,00	0,06	2,70	3,00	56,00	0,86
	104	Щи из свежей капусты картофелем	250	2,70	8,10	6,84	111,15	2,70	8,10	0,00	0,08	8,73	4,18	64,35	1,15
	367	Птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00	25,00	18,00	74,00	0,04	0,50	0,60	69,00	1,16
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,40	14,40	9,00	37,80	0,07	0,00	0,90	54,00	1,26
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Бородинский"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	920,00	27,76	36,21	108,92	832,55	87,75	89,10	111,80	0,33	11,93	9,60	323,90	5,82
		Всего за день	2470,00	78,76	91,94	310,58	2264,84	175,50	255,06	250,96	0,84	31,26	23,46	1043,75	19,11

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День одиннадцатый

Прием пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	366	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	18,00	13,00	40,00	0,04	0,40	0,50	112,00	1,18
	405	Соус молочный к блюдам	30	0,57	1,49	1,21	20,57	15,90	1,96	8,18	0,01	0,04	0,03	11,51	0,03
	386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	7,20	23,40	30,78	0,03	0,00	0,24	75,42	0,15
	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Бананы	100	1,50	0,10	21,00	89,00	8,00	42,00	0,02	0,04	10,00	0,40	28,00	0,60
		Всего за завтрак	660,00	25,19	20,64	78,41	560,01	59,45	62,56	78,96	0,15	0,44	1,69	281,38	3,55
Обед	26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	34,00	20,00	0,00	0,02	7,70	2,70	39,00	1,30
	129	Суп с макаронными изделиями	250	4,81	7,67	19,92	180,83	29,60	31,45	3,93	0,12	7,03	3,60	86,48	1,51
	299	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00	34,00	31,00	10,00	0,06	2,00	23,00	165,00	0,74
	377	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	45,00	28,80	36,00	0,14	4,32	0,18	88,20	0,99
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб "Здоровье"	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	23,94	29,27	23,94	97,08	694,83	175,95	145,65	49,93	0,43	21,25	30,80	472,63	6,60
		Всего за день	1603,94	83,73	68,52	272,57	1949,67	411,35	353,86	178,81	1,01	42,94	63,29	1226,64	16,74

Осень-зима

Дети 11 лет и старше

День двенадцатый

Присм пищи	№ рецептур № сборника	Наименование блюда	Масса порции Выход порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки,г	Жиры,г	Углев.		Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
Завтрак	150	Сырники из творога запеченые	170	50,32	11,70	47,85	474,00	329,70	48,45	87,90	0,12	0,45	0,75	365,55	1,85
	73	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,00	4,00	20,00	0,02	0,10	0,27	16,00	0,44
	465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб с отрубями	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	2,00	0,01	0,03	4,00	0,40	8,00	1,00
		Всего за завтрак	560,00	59,02	18,97	123,77	838,00	468,25	87,05	126,91	0,28	5,25	2,34	540,80	4,78
Обед	42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,50	6,30	8,30	100,00	14,00	17,00	0,00	0,08	8,80	2,80	51,00	0,70
	122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	30,50	32,25	15,00	0,08	5,76	0,23	146,50	1,02
	331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,56	0,00	202,85	10,00	20,00	0,00	0,06	0,00	1,00	181,42	2,93
	405	Соус молочный к блюдам	30	0,57	1,49	1,21	20,57	15,90	1,96	8,18	0,01	0,04	0,03	11,51	0,03
	206	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,85	7,30	6,38	274,32	21,46	56,42	27,69	0,00	0,20	0,27	160,44	1,85
	479	Кисель из ягод свежих (смородины черной)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	8,80	1,40	0,00	0,00	0,10	0,20	9,40	0,12
		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	5,00	3,50	0,00	0,02	0,00	0,35	16,25	0,27
		Хлеб с отрубями	25	2,00	0,37	20,02	51,50	8,25	16,50	0,00	0,06	0,00	0,57	58,50	1,10
		Всего за обед	910,00	44,32	40,82	80,26	977,74	113,91	149,03	50,87	0,30	14,90	5,45	635,02	8,02
		Всего за день	2380,00	147,66	100,61	284,29	2793,48	696,07	385,11	228,65	0,88	35,05	13,23	1810,84	20,81