

1-й день: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

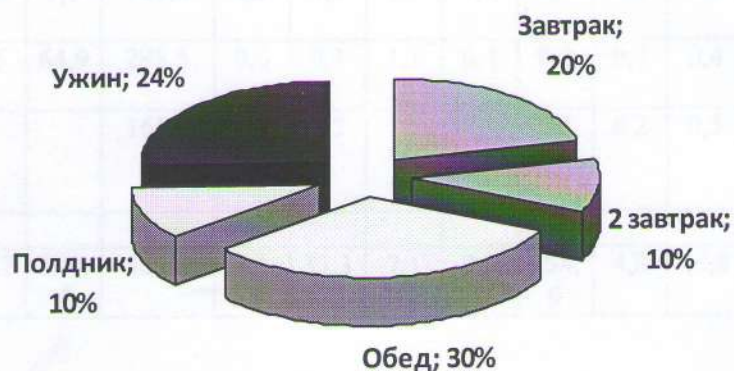
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	11,1	17,2	72,4	337,5	1,3	0,6	0,3	0,1	0,8	0,4	1,2	0,3
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			13,2	179, 3	70,4	598,0	5,7	9,7	5,15	4,18	3,3	1,8	4,1	1,85
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	40,0	0,6	30,0	0,5	3,5	250, 0	1,0	12,5	5,0
209	Яйцо отварное	40	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0								
338	Плоды свежие	200	0,52	0,34	27,6	104,0								
	Орехи	20	5	4	25	50,0								
	Кондитерское изделие	30	5,9	8,0	61,0	324,8								
ИТОГО			11,0	11,8	73,9	552,9	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2
ОБЕД														
	Икра кабачковая консервированная	100	1,6	5,1	10,0	92,0	0,3	1,6	1,9	0,6	0,8	0,1	0,5	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	6,5	10,6	35,3	263,8	1,6	0,3	0,6	0,8	0,7	1,5	0,6	0,4
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	0,1	0,3	1,9	2,6	0,9	1,2	1,3	0,6
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	120	18,0	8,6	9,6	188,0	0,9	0,1	1,1	1,6	0,5	0,3	0,5	1,3
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,6			161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
ИТОГО			38,6	32,7	144, 5	663,3	4,1	33,3	7,1	9,5	254, 9	4,8	15,8	8,4

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	332,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
70 /71	Овощи натуральные соленые/овощи натуральные свежие	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
250	Бефстроганов	100	27,0	20,4	6,9	72,4	1,3	2,6	1,3	0,6	0,4	0,9	1,1	0,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	7,0	9,0	48,3	291,2	0,2	1,1	1,3	0,6	0,8	0,1	0,6	0,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
338	Фрукты свежие	200	0,6		17,0	69,0								
Итого:			44,9	41,1	152, 5	823,6	4,3	4,3	6,2	4,3	4,4	1,6	3,0	3,3

ЗАВТРАК 598,0 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 552,9 ккал.
 ОБЕД 1180,7,ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 823,6 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 1-й день



2-й день: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

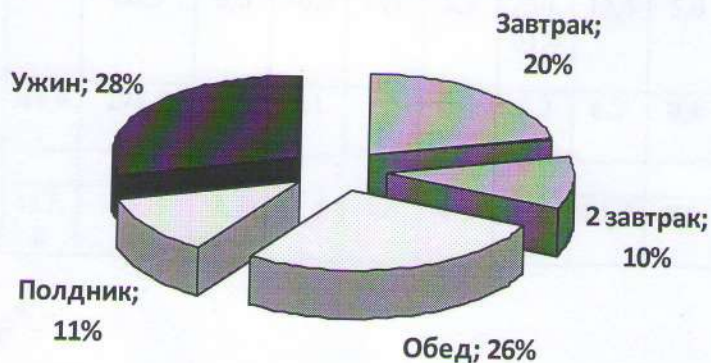
« Утверждаю »:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с персиком консервированным	250/60	0,6	3,8	1,2	59,3									
14	Масло сливочное	20	1,2	165, 8	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6	
ИТОГО			8,35	165, 8	56,9	377,3	5,1	10,9	7,5	3,3	2,9	3,0	3,2	1,9	
2-й ЗАВТРАК															
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2	
15	Сыр	25	2,2	3,0	22,9	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
338	Фрукты свежие	200	0,52	0,34	27,6	104,0									
	Кондитерское изделие	30	0,2	0,03	19,9	81,5									
ИТОГО			7,0	5,3	77,8	661,5	4,7	3,4	4,47	1,2	1,3	1,0	1,7	3,6	
ОБЕД															
71 /70	Овощи натуральные свежие/овощи соленые	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5	
95	Рассольник «Домашний» со сметаной	250/10	2,4	3,3	25,3	140,0	1,3	0,3	0,9	0,1	1,2	0,5	0,6	1,1	
260	Гуляш	100	8,2	13,5	12,2	203,3	1,1	0,9	0,1	0,5	0,7	0,6	0,5	1,4	
302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	200	2,9	5,7	15,7	126,0	0,1	1,3	0,1	0,6	0,4	0,6	0,8	0,4	
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200				60,5	0,6	30,0	0,5	3,5	250, 01,0	12,5	5,0		
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
Итого			34,7	20,2	117, 8	837,3	3,3	32,5	4,6	5,5	252, 3	14,7	8,3	3,7	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,0	11,0	104,0	2,3	0,6	1,9	0,4	0,9	1,4	0,4	0,6
289	Рагу из птицы	300	7,8	11,8	47,6	328,9	1,2	0,3	1,4	0,7	0,6	1,1	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	69,0								
Итого			23,5	27,8	166, 6	993,9	6,2	1,2	6,8	4,0	4,3	3,0	2,3	2,3

ЗАВТРАК 377,3 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 661,5 ккал.
 ОБЕД 837,3 ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 993,9 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 2-й день



3-й день: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

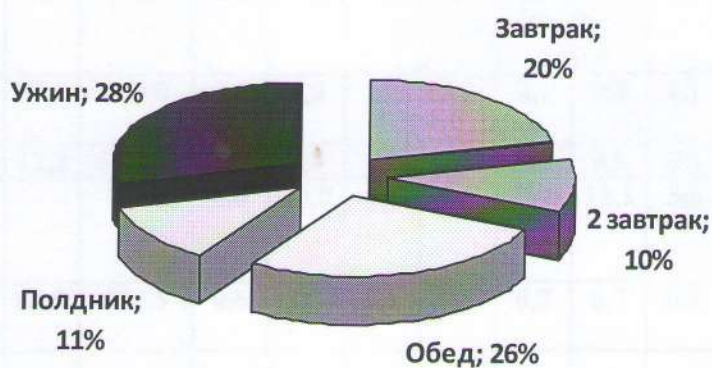
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2 им.
 Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/10	9,5	11,5	46,0	325,0	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	124,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
382	Какао со сгущенным молоком	200	0,3	0,5	42,3	205,6	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			31,7	171, 3	126, 5	880,1	5,0	7,2	3,9	3,7	2,1	1,3	2,6	2,3
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	32,2	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
209	Яйцо отварное	40	6,7	6,8		88,3	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
338	Плоды свежие	200												
	Пюре фруктовое	90				35,0								
	Кондитерское изделие	30	0,2	0,03	19,9	81,5								
ИТОГО			19,5	14,5	262, 4	440,0	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9
ОБЕД														
70/ 71	Овощи натуральные соленые/овощи натуральные свежие	100	10,2	12,2	4,6	178,0	0,1	0,8	0,7	0,6	0,5	0,3	0,7	0,11
102	суп картофельный с горохом	250	8,1	8,5	38,1	262,0	2,6	1,9	1,0	0,6	0,1	0,8	1,1	0,6
265	Плов с говядиной	250	8,2	13,5	12,2	586,74	1,1	0,9	0,1	0,5	0,7	0,6	0,5	1,4
	Напиток витаминный «Витошка»	200				161,6	0,6	30,0	0,5	3,5	25,0	12,5	5,0	1,4
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			65,7	52,1	242, 5	1486,84	21,2	46,2	4,5	7,0	28,7	15,2	9,1	5,4

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	22	156	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	3,0	1,4	52,7	222	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		8,6	6,4	74,7	378	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Горошек консервированный	100	2,3	6,8	15,4	18,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
239	Тефтели рыбные	120/50	11,0	12,5	3,6	171,4	1,2	0,3	0,5	0,8	0,4	1,1	0,2	0,1
128	Картофельное пюре	200	10,2	16,2	76,3	492,0	0,3	0,4	1,5	1,2	1,0	0,9	1,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	31,5								
	Итого		77,2	39,4	103,5	1152,9	4,3	1,3	5,6	5,1	4,6	2,6	3,1	2,9

ЗАВТРАК 880,1 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 440,0 ккал.
 ОБЕД 1486,84 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 1152,9 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 3-й день



4-й день: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

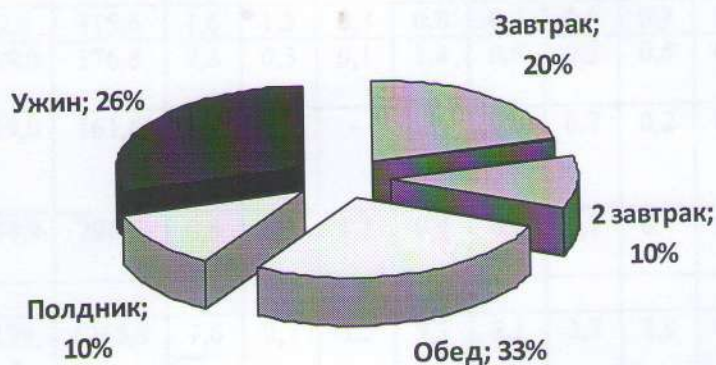
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Галактихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,0	6,8	29,2	201,8	3,5	0,5	0,4	0,8	0,7	1,1	0,6	0,8
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
ИТОГО			21,4	169,8	107,2	546,0	7,5	10,1	7,14	3,5	2,9	2,24	3,41	2,38
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	32,2	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
15	Сыр	25	2,2	3,0	22,9	121,8	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
338	Плоды свежие	200	0,52	0,34	27,6	104,0								
	Орехи	20	5	4	25	50								
	Кондитерское изделие	30				81,5								
ИТОГО			26,5	14,5	285,0	433	4,7	3,4	4,4	1,2	1,3	1,0	1,7	3,6
ОБЕД														
70/ 71	Овощи натуральные свежие/овощи натуральные соленые	100	2,3	6,8	15,4	132,6	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
83	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	2,6	7,0	23,9	180,2	2,6	0,1	1,9	0,3	0,9	0,4	0,8	1,6
251	Поджарка	100	23,5	23,4	2,6	315,6	1,6	1,5	0,3	0,8	0,4	0,6	0,7	0,9
302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	200	5,6	8,7	59,0	176,8	2,6	0,3	0,1	1,4	0,9	0,2	0,4	0,7
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,7		29,0	161,6	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			43,1	47,5	199,3	1265,3	7,6	2,7	3,5	3,1	3,1	2,7	2,9	4,8

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			8.6	6,4	74,7	378,0	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Икра кабачковая (консервы)	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
294	Котлеты рубленые из кур	120	19,3	29,8	0,4	348,0	1,3	0,5	0,9	0,7	1,2	0,7	0,6	1,1
321	Капуста тушеная	200	4,4	10,6	46,6	299,2	0,6	1,9	1,5	0,4	1,0	0,3	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
338	Фрукты свежие	200	0,6		17,0	69,0								
Итого			40,6	42,9	106,1	847,9	4,7	3,0	6,0	4,2	5,4	1,6	2,3	3,6

ЗАВТРАК 546,0 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 433,0 ккал.
 ОБЕД 1265,3 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 847,9 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 4-й день



5-й день: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

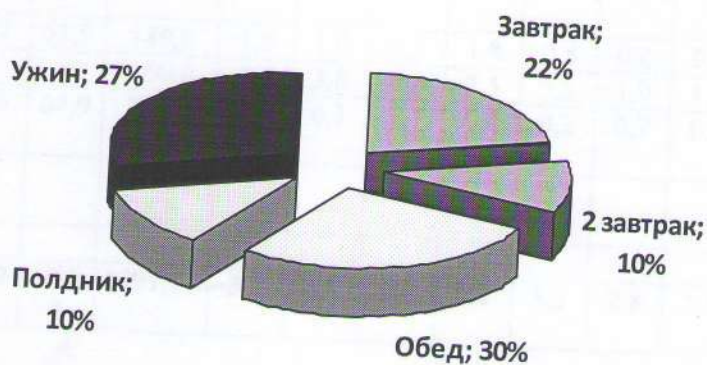
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с ананасом консервированным	250/30	7,0	11,4	48,2	223,8	0,3	2,1	0,6	0,7	1,3	0,2	0,9	0,4	
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5	
ИТОГО			55,9	188, 5	113, 5	568,0	5,0	11,3	5,5	4,8	4,0	1,7	4,0	2,0	
2-й ЗАВТРАК															
	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,6		35,8	110,4	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2	
223	Запеканка из творога с изюмом со сгущенным молоком	100/20/ 30	15,4	12,8	16,2	305,7	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4	
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	126,8	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
338	Плоды свежие	200				102,0									
	Пюре фруктовое	90				35,0									
ИТОГО			10,9	8,2	6,4	494,1	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2	
ОБЕД															
71/ 70	Овощи натуральные свежие/овощи натуральные соленые	100	0,4		1,6	72,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5	
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/20	3,8	10,9	34,2	216,0	1,2	0,6	0,9	0,1	1,1	0,9	0,5	0,3	
234	Биточки рыбные	120	4,2	3,7	51,9	189,0	1,8	1,6	1,3	1,8	0,8	0,6	0,5	0,3	
310	Картофель отварной	200				160,0	0,6	3,0	0,5	3,5	2,5	1,0	1,5	5,0	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50				231,6/ 124,0									
Итого			48,2	52,7	104, 8	1291,1	3,1	4,9	4,2	5,2	5,3	2,8	3,4	7,5	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Кукуруза консервированная	100	18,6	24,9	52,3	158,4	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8
266	Биштекс рубленый	120	4,1	6,8	24,7	176,8	2,3	0,9	0,5	1,9	0,9	0,4	1,3	0,6
199	Пюре из гороха с маслом	200/10	7,5	8,0	23,9	163,7	2,1	0,8	0,4	0,2	0,1	0,3	0,7	0,7
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
338	Фрукты свежие	200	0,6		17,0	69,0								
Итого			42,0	41,1	176,1	1007,9	7,2	3,2	5,8	6,8	4,8	2,1	3,8	4,4

ЗАВТРАК 568,0 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 494,1 ккал.
 ОБЕД 1291,1 ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1007,9 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 5-й день



6-й день: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс



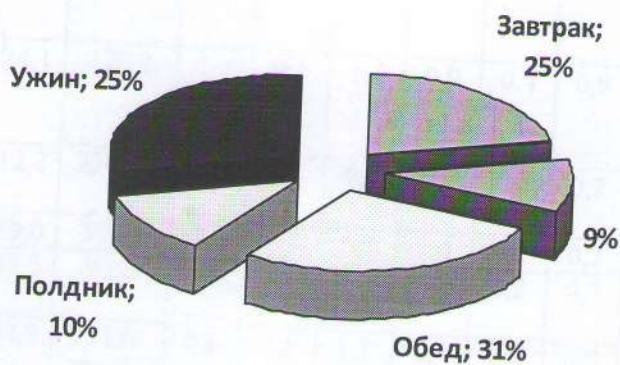
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	11,1	17,2	72,4	337,5	1,3	0,6	0,3	0,1	0,8	0,4	1,2	0,3
14	Масло сливочное	20	0,6	82,5	0,9	72,0	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
ИТОГО			11,3 5	91,7 8	91,7 5	569,8	4,8	7,7	5,8	2,4	1,7	1,2	2,4	2,4
2-й ЗАВТРАК														
389	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,7		35,3	780,0	0,3	1,2	0,6	0,5	0,4	0,9	1,2	0,9
	Выпечка	100	15,4	12,8	16,2	305,7	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
338	Фрукты свежие	200				102,0								
	Кондитерское изделие	30				81,5								
ИТОГО			11,0	8,2	41,7	1160,0	3,9	3,2	3,9	1,0	1,7	1,5	2,1	2,6
ОБЕД														
70/ 71	Овощи натуральные свежие/овощи натуральные соленые	100	,04		1,6	18,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	22,0	24,1	120,2	1,3	0,1	1,6	0,9	0,4	0,9	0,5	1,0
279	Тефтели мясные в соусе	120/50	19,4	23,6	12,2	220,92	0,6	1,2	0,3	0,9	0,4	0,7	0,1	1,0
321	Капуста тушеная	200	5,6	8,7	59,0	330,0	2,6	0,3	0,1	1,4	0,9	0,2	0,4	0,7
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,7		33,5	93,0	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	231,6/ 124,0	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			34,2 4	20,8 6	214, 67	1137,52	3,3	3,1	3,3	3,0	2,5	3,2	2,2	4,9

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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
ПОЛДНИК														
	Кисломолочные продукты	200	5.6	6.4	8.2	156	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	222	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12.6	9.0	50.0	378	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Икра кабачковая (консервы)	100	0,4		1,6	125,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
301	Кнели из кур	105	11,0	12,5	3,6	120,0	1,6	1,0	0,3	0,9	0,4	0,5	0,7	1,1
321	Картофельное пюре	200	8,9	11,1	4,7	224,0	1,1	1,8	0,3	0,1	0,3	0,7	0,8	1,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1		15,0	120,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	124,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	104,0								
	Итого		30,7	27,4	131,5	817,0	7,3	3,5	6,2	5,3	4,9	2,1	3,6	4,9

ЗАВТРАК 569,8 ккал.
2-й ЗАВТРАК 1160 ккал.
ОБЕД 1137,52 ккал.
ПОЛДНИК 378 ккал.
УЖИН 817,0 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 6-й день



7-й день: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

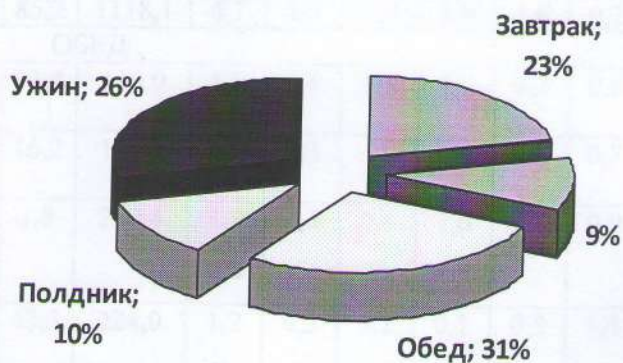
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Тацалихина В.В.
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	У	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	250/10	10,9	19,9	70,9	505,0	1,3	0,5	0,4	1,1	0,9	0,2	0,4	0,3	
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	3,0	3,6	1,0	3,0	1,8	1,0	1,8	1,0	
	Хлеб пшеничный	75	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
382	Какао со сгущенным молоком	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5	
ИТОГО			16,9	242,5	109,25	856,6	3,8	6,6	3,2	3,7	2,8	1,4	2,7	1,5	
2-й ЗАВТРАК															
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,1		38,8	780,0									
	Сыр	25	17,8	17,2	16,4	108,0									
	Батон	50	4,4	7,1	37,9	126,1	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6	
338	Фрукты свежие	200	3,7	5,0	38,1	104	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
	Кондитерское изделие	30				81,5									
ИТОГО			11,0	11,8	85,2	1118,1	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9	
ОБЕД															
	Икра кабачковая консервы	100	1,2	4,0	13,4	119,0	1,2	0,1	1,4	0,6	0,2	0,6	1,3	1,2	
97	Суп картофельный	250	3,2	6,7	16,2	114,0	1,9	0,3	1,6	0,4	0,4	0,7	1,2	0,5	
281	Биточки из говядины с томатным соусом	120/50	23,4	22,8	1,8	230,4	1,3	0,6	0,4	1,6	0,2	0,9	0,4	0,7	
202	Макаронные изделия отварные	200	6,0	9,9	43,3	224,0	1,2	0,3	0,2	0,1	0,5	1,4	0,3	1,0	
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,7		33,5	93,0	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	150/50	8,4	1,6	64,9	231,6/ 124	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
Итого			47,1	32,6	219,27	1166,0	6,3	1,8	3,7	2,1	1,8	4,9	3,4	4,5	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5.6	6.4	8.2	156	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	222	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			13,0	9,0	61,3	378,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Горошек зеленый консервированный	100	0,4	-	1,6	89,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
289	Рагу из птицы	300	0,6		27,9	253,0	1,3	0,2	1,9	0,1	0,5	0,8	0,6	1,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,2		16,0	27,8	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	75	11,1	4,3	77,1	124	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
338	Фрукты свежие	200	0,6		17,0	102								
Итого			35,2	23,0	147,2	595,8/2	4,1	0,8	5,5	3,2	3,7	1,4	1,9	3,3

ЗАВТРАК 856,6 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 1118,1 ккал.
 ОБЕД 1166,0 ккал.
 ПОЛДНИК 378,1 ккал.
 УЖИН 595,8 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 7-й день



8-й день: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2»
 им. Талалихина В.В.
 Богданов В.В.

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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														
182	Каша вязкая молочная из риса и пшена с ананасом, консервированны м	250/30	7,0	11,4	48,2	288,0	0,3	2,1	0,6	0,7	1,3	0,2	0,9	0,4
14	Масло сливочное	20	0,1	8,1	0,1	144,0	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	72,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
378	Чай со сгущенным молоком	200	0,3	0,5	42,3	105,8	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			8,1	20,2	95,7	767,0	3,8	8,2	3,4	4,3	3,2	1,4	3,2	1,6
2-й ЗАВТРАК														
	Напиток витаминовый «Витошка»	200	0,1		38,8	780,0	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6
	Батон	50				126,8								
209	Яйцо отварное	40	2,1	1,8	5,9	62,0	1,2	1,0	1,8	0,5	0,8	0,4	0,6	1,1
338	Плоды свежие	200				104,0								
	Орехи	20				50								
	Пюре фруктовое	90				35,0								
ИТОГО			10,4	8,2	45,2	1210,0	7,9	4,5	2,1	2,1	1,0	1,4	1,9	2,6
ОБЕД														
70/ 71	Овощи натуральные соленые/овощи натуральные свежие	100	2,4	5,6	15,4	18,0/ 16,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,8	8,2	22,8	95,0	1,2	1,9	0,3	0,5	1,3	0,4	0,8	1,7
234	Биточки рыбные	120	30,0	21,1	55,5	187,2	0,6	0,8	0,7	1,9	1,2	3,1	0,9	0,4
312	Пюре картофельное	200	0,7		29,0	224,0	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
389	Сок фруктовый натуральный	200	8,4	1,6	64,9	93,0	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50				231,6/ 124,0								
Итого			42,5	31,0	179,	972,8	2,6	3,5	2,2	3,0	3,4	5,0	2,7	3,7

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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
ПОЛДНИК														
	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	222	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12,6	9,0	50,0	378	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Кукуруза консервированная	100	0,4		1,6	82,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
285	Макаронник с мясом и сыром	150/100 / 50	45,6	25,6	42,5	345,0	3,2	2,1	0,6	1,1	0,5	1,0	0,3	0,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	38,9	16,0	51,1	100,0	2,8	1,9	0,8	1,5	0,7	1,0	0,6	0,5
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	124,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	102,0								
	Итого		57,2	29,9	136, 3	732,0	6,0	2,7	4,2	4,2	3,7	1,6	1,6	2,5

ЗАВТРАК 767,0 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 1210,0 ккал.
 ОБЕД 972,8 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 732,0 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 8-й день

9-й день: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

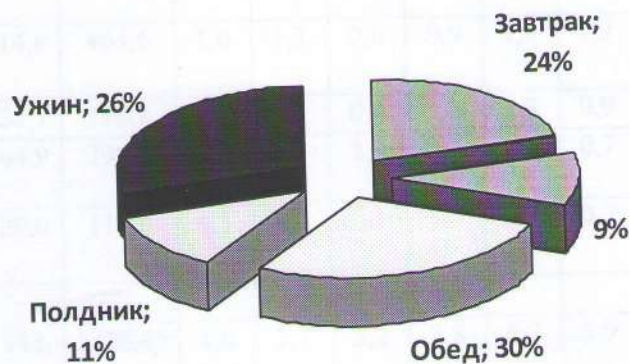


Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
121	Суп молочный с крупой	250	13,9	19,7	69,1	473,1	1,2	0,3	0,8	0,4	0,1	1,3	1,2	0,5	
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144,0	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6	
	Кондитерское изделие	30				81,5									
	ИТОГО		15,7	190	78,3	743,5	5,7	10,0	4,7	3,2	2,4	2,7	4,1	2,2	
2-й ЗАВТРАК															
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2	
223	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	100/20/ 30	15,4	12,8	16,2	305,7	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Батон	50	6,1	1,9	19,8	157,0	1,8	1,2	0,9	0,4	0,7	1,1	0,6	0,2	
338	Плоды свежие	200	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
	ИТОГО		9,7	11,4	57,6	706,7	-	-	-	-	-	-	-	-	
ОБЕД															
	Кукуруза консервированная	100	0,4	-	1,6	82,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5	
102	Суп картофельный с фасолью	250/50	1,8	9,2	16,9	160,9	1,2	0,3	0,5	0,8	0,9	2,3	1,9	0,1	
290	Птица тушеная в соусе	120/50	23,3	28,3	14,6	404,6	1,0	1,3	0,6	0,9	1,6	1,2	0,6	1,5	
304	Рис отварной	200	4,1	6,8	24,7	176,8	1,6	0,3	0,9	1,5	1,8	0,9	2,4	0,9	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		29,0	116,6	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3	
	Итого		38,8	45,9	152, 1	1286,45	4,6	2,7	3,2	3,8	5,2	5,9	5,9	4,1	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ПОЛДНИК													
386	Кисломолочные продукты.	200	0,6		35,8	156,0	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	222,0	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			8,1	5,6	80,1	378,0	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5
УЖИН													
76	Сельдь с луком	100	32,6	13,4	3,8	266,0	3,5	1,6	0,2	0,7	1,1	0,3	0,5
256	Мясо тушеное	120	5,6	8,7	59,0	200,0	1,6	0,9	0,5	1,3	1,5	1,7	0,3
321	Капуста тушеная	200				160,0							
377	Чай с лимоном	200/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	69,0							
Итого			49,5	26,4	155,9	1135,6	7,8	2,8	4,2	4,9	5,4	2,5	1,7

ЗАВТРАК 743,5ккал.
 2-й ЗАВТРАК 706,7ккал.
 ОБЕД 1286,45 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 1135,6 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 9-й день



10-й день: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

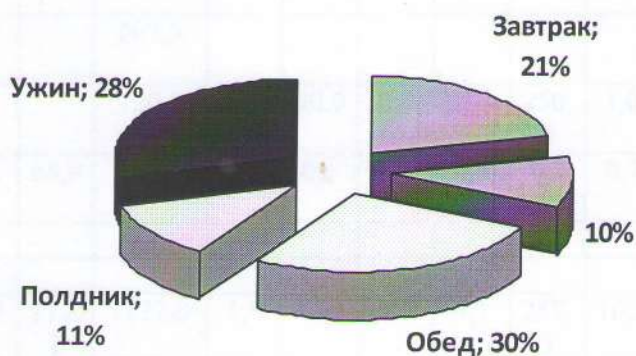
«Утверждаю»:
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Талалихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с персиком консервированным	250/60	36,7	10,1	19,9	389,0	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	124,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
377	Чай с лимоном	200	0,2		16,0	26,8	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			42,9	27,0	67,7	968,4	6,2	9,1	4,1	4,2	2,4	1,4	3,3	2,5
2-й ЗАВТРАК														
	Напиток витаминовый «Витошка»	200	0,6		35,8	780,0	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
210	Омлет натуральный	120	6,7	6,8	38,1	203,0	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	126,8	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
338	Фрукты свежие	200				104,0								
	Пюре фруктовое	90				35,0								
ИТОГО			4,7	5,0	85,2	1213,8	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9
ОБЕД														
	Фасоль консервированная	100	0,4	-	1,6	18,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
81	Борщ со сметаной	250/10	18,0	22,3	4,9	144,25	0,4	14,3	0,0	2,4	5,5	8,3	3,2	0,5
268	Котлета из говядины с соусом	120/50	32,7	23,6	39,7	337,2	0,1	3,2	0,0	1,6	1,2	0,1	0,6	0,6
302	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	200				202,0								
349	Компот из смеси сухофруктов	200				120,0	0,6	30,0	0,5	3,5	250, 0	1,0	12,5	5,0
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	231,6	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			59,5	47,5	111, 1	1177,0	1,8	47,9	1,7	8,1	257, 3	10,2	17,1	7,4

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	222,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	378,0	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Овощи натуральные соленые/овощи натуральные свежие	100	1,6	5,1	10,0	82,0	0,3	1,6	1,9	0,6	0,8	0,1	0,5	0,3
231	Поджарка из рыбы	120	28,2	29,3	2,6	331,68	18,2	3,5	0,5	0,3	0,5	0,2	0,8	0,5
310	Картофель отварной	200	4,1	6,8	24,7	168,0	4,3	0,5	0,9	0,7	0,5	0,8	0,2	1,3
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,1		15,0	100,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Фрукты	200	0,6		17,0	102,0								
Итого			48,6	47,0	122, 7	907,68	32,3	11,8	5,6	4,4	4,7	1,6	2,1	3,6

ЗАВТРАК 968,4 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 1213,8 ккал.
 ОБЕД 1177,05 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 907,68 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 10-й день



11-й день: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс

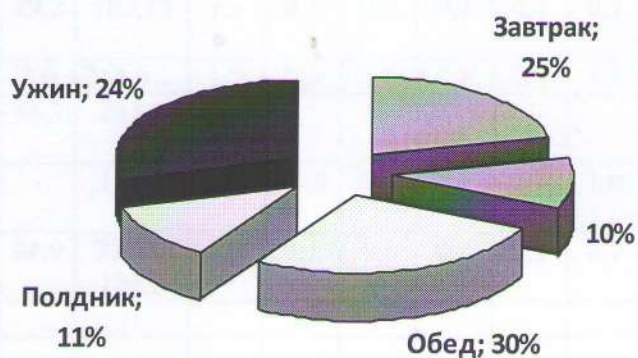
«Утверждаю»
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Галактихина В.В.»
 Богданов В.В.

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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															
182	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	10,0	13,2	64,7	288,0	2,6	0,3	0,5	1,0	0,9	0,5	0,2	0,1	
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144,0	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	124,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
382	Какао со сгущенным молоком	200	0,3	4,0	42,3	205,6	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6	
	Кондитерское изделие	30	3,7	5,0	38,1	81,5	-	-	-	-	-	-	-	-	
ИТОГО			14,8	30,5	150, 3	843,0	5,9	6,9	5,2	3,3	2,4	1,6	2,3	1,4	
2-й ЗАВТРАК															
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	93,0	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2	
	Сыр	25	2,2	3,0	22,9	62,0	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8	
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	126,8	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
338	Плоды свежие	200				102,0									
	Орехи	20				50									
ИТОГО			6,5	8,0	96,8	433,8	4,7	3,4	4,4	1,2	1,3	1,0	1,7	4,6	
ОБЕД															
70/ 71	Овощи натуральные соленые/овощи натуральные свежие	100	0,4		1,6	18,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5	
95	Рассольник «Домашний»	250	3,0	4,0	29,2	103,75	1,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,8	
251	Поджарка	100	11,0	12,5	3,6	210,0	1,2	0,3	0,5	0,8	0,4	1,1	0,2	0,1	
202	Макаронные изделия отварные	200	6,0	9,9	43,3	224,0									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	-	120,0	0,6	30,0	0,5	3,5	250, 0	1,0	12,5	5,0	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	231,6/ 124,0	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
Итого			29,8	27,1	147, 6	1124,11	4,2	31,0	2,8	5,8	251, 6	3,8	13,8	7,3	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	222,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	378,0	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Кукуруза консервированная	100	3,5	10,2	23,1	125,0	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8
301	Кнели из кур	120	24,3	23,5	26,5	158,0	2,3	1,5	0,1	0,5	0,3	0,1	0,4	0,9
199	Пюре из гороха с маслом	200/10	0,2	-	16,0	224,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	11,1	4,3	77,1	124,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
338	Плоды свежие	200	0,6		17,0	104,0								
377	Чай с лимоном	200/7				27,8								
Итого			39,1	38,0	142, 7	760,8	6,6	3,0	3,9	3,8	3,9	1,3	1,9	3,1

ЗАВТРАК 843,0 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 433,8 ккал.
 ОБЕД 1124,11 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 760,8 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 11-й день



12-й день: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима-весна
 Возрастная категория: 5-8 класс



«Утверждаю»
 Директор ГБОУ СО «СКШИ № 2
 им. Галактихина В.В.»
 Богданов В.В.

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	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															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	250/10	10,9	19,9	70,9	106,5	0,2	0,1	1,1	0,7	0,4	0,3	0,2	0,4	
14	Масло сливочное	20	1,2	165	1,8	144,0	2,4	6,2	4,2	1,0	1,6	0,6	1,6	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	0,7	0,2	5,1	124,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3	
377	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	4,0	42,3	27,8	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5	
ИТОГО			19,1	37,2	140,9	483,8	3,5	6,2	3,9	4,3	2,3	1,5	2,5	1,6	
2-й ЗАВТРАК															
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,6		35,8	780,0	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2	
	Выпечка	100	6,7	6,8		128,5	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4	
338	Плоды свежие	200	3,7	5,0	38,1	104,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6	
	Пюре фруктовое	90				35,5									
ИТОГО			11,0	11,8	73,9	1012,5	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2	
ОБЕД															
70	Овощи натуральные соленые/овощи свежие соленые	100	3,5	10,2	23,1	18,0	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8	
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	6,1	6,4	28,9	167,5	1,3	1,6	0,1	0,7	0,3	0,9	0,1	0,7	
291	Плов из птицы	300	0,6		27,9	627,0	1,6	1,0	0,0	0,1	0,7	0,3	0,2	0,7	
	Хлеб ржаной/хлеб пшеничный	120/50	8,4	1,6	64,9	231,6/ 124	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	0,7		33,5	120,0	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3	
Итого			24,1	28,8	236,2	1288,1	7,0	4,6	2,2	2,2	3,0	3,8	2,2	3,5	

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	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
ПОЛДНИК														
386	Кисломолочные продукты	200	5,6	6,4	8,2	156,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	222,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	378,0	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Горошек зеленый консервированный	100	0,8		3,4	40,0	1,6	0,9	0,4	0,6	0,3	1,0	0,9	1,7
280	Фрикадельки в соусе	120	34,2	19,9	11,3	178,6	2,3	0,3	0,9	0,1	0,4	0,6	0,5	0,7
143	Рагу из овощей	200	11,1	4,3	77,1	114,6	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
	Хлеб пшеничный	50	0,1		15,0	124,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6		17,0	37,6								
338	Плоды свежие	200				102,0								
Итого			53,9	36,5	170,5	596,8	9,8	1,6	5,4	4,4	3,8	2,3	3,0	4,1

ЗАВТРАК 483,8 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 1012,5 ккал.
 ОБЕД 1288,1 ккал.
 ПОЛДНИК 378,0 ккал.
 УЖИН 596,8 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 12-й день

