



Анадырский муниципальный район  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ села ВАЕГИ»

689534, ЧАО, Анадырский район, с. Ваеги, тел/факс: 8 (42732) 98 – 2-09, 8 (42732) 98 – 2-06

ИНН: 8701003847; ОГРН 1048700602565

Согласовано

Заместитель начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по Чукотскому АО  
по Анадырскому району

Е.В. Дедюлина

« 20 » июня 2024 года.



Утверждаю

Директор  
МБОУ «Центр образования с. Ваеги»

В.В. Клементьев

« 21 » июня 2024 года.



**Примерное десятидневное основное (организационное) меню  
для обучающихся МБОУ «Центр образования с. Ваеги»  
12 - 18 лет**

возраст 12-18 лет  
 категория населения пришлое  
 сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: понедельник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба"	250	7,04	11,93	41,86	303,81	0,13	0,70	56,63	0,24	149,24	181,89	42,04	0,91
	Брусника замороженная	20	0,14	0,10	1,64		0,00	3,00	1,60	0,20	5,00	3,20	1,40	0,08
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
209М	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	25,68	77,55	5,02	1,03
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>880</b>	<b>31,84</b>	<b>31,55</b>	<b>100,77</b>	<b>820,47</b>	<b>0,38</b>	<b>66,86</b>	<b>254,35</b>	<b>0,99</b>	<b>790,04</b>	<b>752,34</b>	<b>145,96</b>	<b>4,32</b>
<b>Обед</b>														
75М/ссж	Икра свекольная	100	2,59	6,36	14,14	125,87	0,06	20,63	0,00	3,11	43,16	61,19	31,90	1,82
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (костном)	250	6,74	5,59	19,77	156,49	0,24	12,49		2,47	46,61	117,15	40,15	2,13
301/М	Кнели из кур с рисом с маслом	100	17,67	20,94	6,27	284,49	0,09	1,82	97,96	0,39	15,46	160,64	21,45	1,56

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	(куры тушка), 95/5													
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	180	7,07	3,73	45,17	242,76	0,11		16,00	1,00	14,45	57,15	10,32	1,04
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>40,78</b>	<b>37,54</b>	<b>139,88</b>	<b>1064,60</b>	<b>0,66</b>	<b>35,73</b>	<b>115,76</b>	<b>9,38</b>	<b>173,68</b>	<b>516,23</b>	<b>155,41</b>	<b>9,38</b>
<b>Всего за понедельник-1</b>		<b>1790</b>	<b>72,62</b>	<b>69,09</b>	<b>240,65</b>	<b>1885,07</b>	<b>1,04</b>	<b>102,59</b>	<b>370,11</b>	<b>10,37</b>	<b>963,72</b>	<b>1268,57</b>	<b>301,37</b>	<b>13,7</b>
<b>День/неделя: вторник-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	280	16,17	21,95	25,44	364,42	0,24	28,22	295,70	0,85	115,21	302,90	48,95	3,73
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Сок, Фрукты (яблоки)	200\100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>877</b>	<b>27,47</b>	<b>28,84</b>	<b>86,72</b>	<b>726,26</b>	<b>0,48</b>	<b>47,52</b>	<b>335,70</b>	<b>1,14</b>	<b>397,96</b>	<b>570,98</b>	<b>116,09</b>	<b>7,92</b>
<b>Обед</b>														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (костном говяжьим бульоне), 240/10 г	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	10,00	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
244М/ссж	Плов из отварной говядины	220	25,83	25,03	38,10	480,66	0,12	1,38	0,00	3,16	25,69	309,92	56,88	3,89
473К	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>38,13</b>	<b>39,30</b>	<b>111,53</b>	<b>961,44</b>	<b>0,44</b>	<b>123,50</b>	<b>102,16</b>	<b>9,67</b>	<b>131,44</b>	<b>536,69</b>	<b>141,35</b>	<b>8,41</b>
<b>Всего за вторник-1</b>		<b>1792</b>	<b>65,47</b>	<b>68,14</b>	<b>198,25</b>	<b>1687,7</b>	<b>0,92</b>	<b>171,02</b>	<b>437,86</b>	<b>10,81</b>	<b>529,4</b>	<b>1107,67</b>	<b>257,44</b>	<b>16,33</b>
<b>День/неделя: среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Поджаривание из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
268М	Биточки (оленина) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	16,17	12,37	16,39	241,93	0,28	1,38	14,31	2,94	21,01	166,34	26,55	2,58
302М/ссж	Рис отварной	180	4,58	3,55	48,15	242,89	0,05		16,00	0,30	6,82	98,84	32,54	0,66
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	12,40	54,11	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,59
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>900</b>	<b>36,84</b>	<b>35,08</b>	<b>119,25</b>	<b>955,61</b>	<b>0,54</b>	<b>115,39</b>	<b>197,16</b>	<b>3,85</b>	<b>524,11</b>	<b>652,64</b>	<b>131,44</b>	<b>5,25</b>
<b>Обед</b>														
57К	Салат из квашеной капусты	100	1,61	6,10	7,32	93,05	0,02	25,40		2,74	42,29	31,61	14,50	0,59
96М	Рассольник Ленинградский (на костном бульоне оленина)	250	2,87	5,49	17,52	132,56	0,11	16,86		2,37	26,48	66,64	27,50	1,02
227М/330М	Рыба припущенная (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	23,09	8,32	2,41	176,52	0,24	1,92	40,50	1,72	31,75	231,52	35,26	0,77
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38,47</b>	<b>27,36</b>	<b>108,56</b>	<b>844,56</b>	<b>0,72</b>	<b>115,35</b>	<b>73,10</b>	<b>8,57</b>	<b>191,44</b>	<b>552,71</b>	<b>155,67</b>	<b>8,81</b>
<b>Всего за среда-1</b>		<b>1830</b>	<b>75,31</b>	<b>62,44</b>	<b>227,81</b>	<b>1800,17</b>	<b>1,26</b>	<b>230,74</b>	<b>270,26</b>	<b>12,42</b>	<b>715,55</b>	<b>1205,35</b>	<b>287,11</b>	<b>14,06</b>
<b>День/неделя: четверг-1</b>														
<b>_Завтрак</b>														
223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным с клубкой с/м,	220	31,74	22,16	49,06	530,96	0,12	4,16	119,09	0,54	383,79	436,43	55,93	1,18

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	160/40/20													
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>777</b>	<b>42,3</b>	<b>28,76</b>	<b>101,05</b>	<b>852,85</b>	<b>0,32</b>	<b>69,46</b>	<b>159,09</b>	<b>0,75</b>	<b>676,54</b>	<b>691,71</b>	<b>118,67</b>	<b>3,18</b>
<b>Обед</b>														
69К	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	12,68	5,52	118,59	0,05	4,08	23,00	3,12	122,70	108,35	34,97	0,67
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костном говяжьим бульоне со сметаной, 240/10 г.	250	3,06	8,35	11,76	110,20	0,06	21,07	10,00	1,79	47,06	58,25	26,47	1,21
ТТК/бн	Котлеты из мяса говядины и печени говяжьей «Медвежья лапка» с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	17,96	14,53	18,19	276,42	0,20	13,53	2901,50	2,33	24,41	230,66	28,56	4,33

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	5,18	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>38,40</b>	<b>41,66</b>	<b>134,89</b>	<b>998,97</b>	<b>0,58</b>	<b>39,48</b>	<b>2950,70</b>	<b>10,64</b>	<b>262,45</b>	<b>574,04</b>	<b>151,85</b>	<b>10,09</b>
<b>Всего за четверг-1</b>		<b>1707</b>	<b>80,7</b>	<b>70,42</b>	<b>235,94</b>	<b>1851,82</b>	<b>0,9</b>	<b>108,94</b>	<b>3109,79</b>	<b>11,39</b>	<b>938,99</b>	<b>1265,75</b>	<b>270,52</b>	<b>13,27</b>
<b>День/неделя: пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
234М/330М	Котлеты или биточки рыбные (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	15,73	15,01	16,88	265,99	0,19	0,72	28,40	5,30	60,31	175,02	32,41	1,09
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>870</b>	<b>34,29</b>	<b>29,44</b>	<b>101,34</b>	<b>816,12</b>	<b>0,62</b>	<b>100,03</b>	<b>100,36</b>	<b>5,84</b>	<b>527,04</b>	<b>632,68</b>	<b>147,64</b>	<b>3,97</b>
<b>Обед</b>														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
85К	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,38	6,14	12,04	109,75	0,02	8,07		2,88	37,16	41,36	26,41	1,37
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	250	8,31	6,39	14,24	148,44	0,17	22,83	9,30	2,50	24,91	120,37	33,59	1,22
288М	Куры отварные с маслом (окорочка куриные) с маслом, 95/5	100	24,58	15,87	0,39	238,69	0,00	0,40	20,00	0,06	9,43	5,24	0,98	0,10
321М	Капуста тушеная	180	4,67	4,82	19,15	141,75	0,10	99,02	25,20	0,44	108,69	81,95	41,51	1,65
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>910</b>	<b>45,65</b>	<b>34,13</b>	<b>100,35</b>	<b>893,62</b>	<b>0,46</b>	<b>131,11</b>	<b>56,30</b>	<b>8,29</b>	<b>234,19</b>	<b>369,02</b>	<b>154,09</b>	<b>7,17</b>
<b>Всего за пятница-1</b>		<b>1780</b>	<b>79,94</b>	<b>63,57</b>	<b>201,69</b>	<b>1709,74</b>	<b>1,08</b>	<b>231,14</b>	<b>156,66</b>	<b>14,13</b>	<b>761,23</b>	<b>1001,7</b>	<b>301,73</b>	<b>11,14</b>
<b>День/неделя: понедельник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	280	16,17	21,95	25,44	364,42	0,24	28,22	295,70	0,85	115,21	302,90	48,95	3,73
	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	15,18	62,24	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,91
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
	Сок, Фрукты (яблоки)	200\100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>877</b>	<b>27,47</b>	<b>28,84</b>	<b>86,72</b>	<b>726,26</b>	<b>0,48</b>	<b>47,52</b>	<b>335,70</b>	<b>1,14</b>	<b>397,96</b>	<b>570,98</b>	<b>116,09</b>	<b>7,92</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
55М	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	100	1,44	6,35	6,68	90,04	0,03	8,50	0,00	2,86	30,35	39,83	18,80	1,07
155К	Суп с лапшой на курином бульоне (кости кур.)	250	3,06	8,26	12,48	136,50	0,04	1,89		3,83	22,28	36,96	9,65	0,58
294М/331М	Фрикадельки из кур (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	16,93	16,77	10,59	259,04	0,05	1,38	51,50	0,41	14,11	26,43	8,11	0,47
312М	Картофельное пюре	180	3,97	6,40	26,70	180,73	0,19	31,17	30,80	0,23	54,92	118,04	39,82	1,47
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>32,11</b>	<b>38,69</b>	<b>110,98</b>	<b>921,32</b>	<b>0,48</b>	<b>43,74</b>	<b>84,10</b>	<b>9,74</b>	<b>175,66</b>	<b>341,35</b>	<b>127,97</b>	<b>6,43</b>
<b>Всего за понедельник-2</b>		<b>1807</b>	<b>59,58</b>	<b>67,53</b>	<b>197,7</b>	<b>1647,58</b>	<b>0,96</b>	<b>91,26</b>	<b>419,8</b>	<b>10,88</b>	<b>573,62</b>	<b>912,33</b>	<b>244,06</b>	<b>14,35</b>
<b>День/неделя: вторник-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,51	11,38	51,43	346,84	0,25	0,68	41,38	0,63	168,90	269,56	30,70	2,01
14М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>830</b>	<b>29,17</b>	<b>33,55</b>	<b>108,55</b>	<b>866,79</b>	<b>0,48</b>	<b>63,84</b>	<b>177,50</b>	<b>1,04</b>	<b>781,42</b>	<b>762,26</b>	<b>128,20</b>	<b>4,34</b>
<b>Обед</b>														
45М	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	8,13	85,47	0,03	35,94	0,00	2,32	40,50	30,01	16,40	0,55
104М	Суп картофельный (костный говяжий бульон) с мясными фрикадельками	250	11,07	10,32	18,90	214,64	0,17	23,41	7,00	1,70	24,72	155,66	40,11	2,33
239М	Тефтели рыбные (филе кеты) с соусом сметанным, 90/30	120	15,23	13,82	14,92	245,13	0,23	1,88	27,80	4,77	53,65	168,21	28,76	0,89
171М	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	180	5,33	8,45	37,87	249,04	0,07	0,00	43,20	0,73	25,41	185,70	22,64	1,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>40,10</b>	<b>38,73</b>	<b>134,44</b>	<b>1055,97</b>	<b>0,65</b>	<b>101,23</b>	<b>79,80</b>	<b>11,03</b>	<b>180,28</b>	<b>644,48</b>	<b>146,51</b>	<b>9,78</b>
<b>Всего за вторник-2</b>		<b>1760</b>	<b>69,27</b>	<b>72,28</b>	<b>242,99</b>	<b>1922,76</b>	<b>1,13</b>	<b>165,07</b>	<b>257,3</b>	<b>12,07</b>	<b>961,7</b>	<b>1406,74</b>	<b>274,71</b>	<b>14,12</b>
<b>День/неделя: среда-2</b>														
<b>Завтрак</b>														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294М/330М	Котлеты рубленные из птицы (куриное филе) с соусом сметанным, 90/30	120	14,96	14,12	15,85	248,85	0,07	0,03	44,00	0,53	16,15	34,82	10,72	0,69
302М	Рис отварной	180	4,61	6,45	48,20	269,32	0,05		32,00	0,34	7,78	100,04	32,54	0,67
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Сок, Фрукты (яблоки)	200\100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>870</b>	<b>33,61</b>	<b>30,39</b>	<b>123,21</b>	<b>903,87</b>	<b>0,34</b>	<b>14,62</b>	<b>106,00</b>	<b>1,09</b>	<b>419,09</b>	<b>464,35</b>	<b>113,56</b>	<b>4,59</b>
<b>Обед</b>														
94К/ссж	Салат Мозаика	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на костном бульоне) со сметаной, 240/10	250	3,05	6,89	9,79	116,17	0,07	30,62	10,00	2,41	51,34	55,86	24,03	0,89
246М/ссж	Гуляш из отварной говядины	120	18,81	18,90	4,12	262,03	0,10	5,13	0,00	2,03	19,92	203,80	31,54	2,97
171М	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	10,62	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
473К	Напиток витаминовый	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>41,30</b>	<b>43,79</b>	<b>123,56</b>	<b>1038,02</b>	<b>0,76</b>	<b>127,25</b>	<b>130,96</b>	<b>9,26</b>	<b>144,78</b>	<b>672,58</b>	<b>276,88</b>	<b>12,90</b>
<b>Всего за среда-2</b>		<b>1800</b>	<b>74,91</b>	<b>74,18</b>	<b>246,77</b>	<b>1941,89</b>	<b>1,1</b>	<b>141,87</b>	<b>236,96</b>	<b>10,35</b>	<b>563,87</b>	<b>1136,93</b>	<b>390,44</b>	<b>17,49</b>
<b>День/неделя: четверг-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
221М/ссж	Сырники с морковью с молоком сгущенным с клюквой с/м, 130/30/20	180	21,56	20,65	44,16	454,75	0,21	5,16	79,77	3,06	256,86	302,97	48,24	1,01
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	200,00	163,40	0,76	12,00	3,40	3,40	0,63
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>32,82</b>	<b>34,78</b>	<b>105,73</b>	<b>897,14</b>	<b>0,42</b>	<b>267,56</b>	<b>323,17</b>	<b>4,12</b>	<b>556,26</b>	<b>554,87</b>	<b>109,14</b>	<b>2,76</b>
<b>Обед</b>														
85К	Салат из свеклы с черносливом орехами	100	1,35	7,63	11,74	121,86	0,02	7,89	0,00	3,53	36,32	40,43	25,77	1,34
133/К	Суп картофельный с рисом, на костном бульоне (оленина)	250	2,27	3,33	14,29	97,54	0,05	5,55		1,47	11,87	41,87	17,82	0,49

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
259М	Жаркое по-домашнему (оленина)	250	25,51	18,89	26,02	377,70	0,53	33,80	11,30	4,42	36,92	317,24	63,13	4,69
348/М/ссж	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	86,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>36,09</b>	<b>30,77</b>	<b>106,64</b>	<b>853,10</b>	<b>0,75</b>	<b>48,04</b>	<b>13,10</b>	<b>11,83</b>	<b>139,10</b>	<b>519,64</b>	<b>158,32</b>	<b>9,36</b>
<b>Всего за четверг-2</b>		<b>1620</b>	<b>68,91</b>	<b>65,55</b>	<b>212,37</b>	<b>1750,24</b>	<b>1,17</b>	<b>315,6</b>	<b>336,27</b>	<b>15,95</b>	<b>695,36</b>	<b>1074,51</b>	<b>267,46</b>	<b>12,12</b>
<b>День/неделя: пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Поджаренная из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22	0,00	68,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
ТТК/бн	Запеканка из мяса говядины и говяжьей печени «БОГАТЫРЬ» с соусом сметанным, 90/30	120	14,54	16,03	18,65	278,09	0,20	16,29	3712,14	4,86	35,33	216,22	22,35	3,98
312М	Картофельное пюре	180	3,95	6,53	26,65	181,68	0,19	31,13	31,56	0,23	54,74	117,68	39,73	1,47
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Сок, Фрукты (апельсин)	200\100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Молоко, Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,00	11,00	42,50	16,50	0,60
<b>Итого за _Завтрак</b>		<b>997</b>	<b>34,48</b>	<b>34,42</b>	<b>98,05</b>	<b>855,27</b>	<b>0,62</b>	<b>117,87</b>	<b>3829,70</b>	<b>5,54</b>	<b>585,62</b>	<b>722,38</b>	<b>137,82</b>	<b>7,82</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Обед</b>														
62М	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,10	9,14	43,66	0,06	4,81	0,00	0,39	25,99	52,94	36,58	0,68
82М	Борщ из свежей капусты с карт. на костн.бульоне (суп.набор.кости куриные) со сметаной, 240/10 г.	250	3,06	8,19	11,76	107,15	0,07	21,07	13,46	1,80	47,54	64,01	26,47	1,26
288М/331М	Куры отварные (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	24,08	12,87	2,98	220,58	0,03	2,28	7,50	0,10	15,08	14,52	4,04	0,22
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,09	5,18	45,20	255,97	0,11		24,00	1,02	14,93	57,75	10,32	1,05
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,20	0,06	0,00	1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>42,41</b>	<b>27,39</b>	<b>123,68</b>	<b>889,06</b>	<b>0,42</b>	<b>68,16</b>	<b>46,76</b>	<b>4,81</b>	<b>139,54</b>	<b>294,12</b>	<b>116,01</b>	<b>8,18</b>
<b>Всего за пятница-2</b>		<b>1927</b>	<b>76,89</b>	<b>61,81</b>	<b>221,73</b>	<b>1966,06</b>	<b>1,04</b>	<b>186,03</b>	<b>3876,46</b>	<b>10,35</b>	<b>725,16</b>	<b>1016,5</b>	<b>253,83</b>	<b>16</b>
<b>Итого</b>		<b>17813</b>	<b>723,6</b>	<b>675,01</b>	<b>2225,90</b>	<b>18163,03</b>	<b>10,6</b>	<b>1744,26</b>	<b>9471,47</b>	<b>118,72</b>	<b>7428,6</b>	<b>11396,05</b>	<b>2848,67</b>	<b>142,58</b>

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого за завтрак</b>	269,6 0	265,0 1	927,0 9	7 231,64	3,74	716,67	5 438,72	24,90	3 154,04	4 506,21	945,60	49,17
<b>Среднее значение за завтрак</b>	26,96	26,50	92,71	723,16	0,37	71,67	543,87	2,49	315,40	450,62	94,56	4,92
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	15%	33%	51%									
<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>	25%	22%	24%	23%	27 %	80%	54%	20%	26%	23%	26%	31%
<b>Итого за обед</b>	454,0	410,0	1298, 8	10931,3 9	5,93	833,59	3 652,74	93,22	1 772,56	5 020,87	584,06	90,52
<b>Среднее значение за обед</b>	45,4	41,0	129,8	1093,2	0,59	83,36	365,27	9,32	177,26	502,09	158,41	9,05
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	17%	34%	50%									
<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>	36%	30%	30%	31%	42 %	93%	37%	75%	15%	25%	43%	57%
<b>Итого день</b>	723,6	675,0 1	2225, 9	18163,0 3	10,6	1744,2 6	9471,47	118,7 2	7428,6	11 396,0 5	2848,67	142,5 8
<b>Среднее значение за день</b>	72,3	67,5	222,5 9	1816,30	1,0	174,42	947,1	11,8	742,8	1 139,6	284,8	14,25
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	15%	32%	52%									
<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>	72%	60%	68%	66%	90 %	174%	94%	105%	65%	60%	80%	94%
<b>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по МР 2.4.5.0146-19 (с учетом коэф. увеличения на потери при тепловой и др. обработки)</b>	109	121	393	3079	1,4	90	1000	12,5	1200	2000	370	16
<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>	<b>13%</b>	<b>35%</b>	<b>52%</b>									