



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

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Чукотскому АО
по Анадырскому району

Е.В. Дедюлина

« _____ » _____ 2022 год.



Утверждаю

Директор

МБОУ «Центр образования с. Ваеги»

В.В. Клементьев

2022 год.



**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
День/неделя: понедельник-1														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		880	31,84	31,55	100,77	820,47	0,38	66,86	254,35	0,99	790,04	752,34	145,96	4,32
Обед														
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

№ 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
301/М	Кнели из кур с рисом с маслом (куры тушка), 95/5	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
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
Итого за Обед		910	40,78	37,54	139,88	1064,60	0,66	35,73	115,76	9,38	173,68	516,23	155,41	9,38
Всего за понедельник-1		1790	72,62	69,09	240,65	1885,07	1,04	102,59	370,11	10,37	963,72	1268,57	301,37	13,7
День/неделя: вторник-1														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		877	27,47	28,84	86,72	726,26	0,48	47,52	335,70	1,14	397,96	570,98	116,09	7,92
Обед														
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
Итого за Обед		850	38,13	39,30	111,53	961,44	0,44	123,50	102,16	9,67	131,44	536,69	141,35	8,41
Всего за вторник-1		1792	65,47	68,14	198,25	1687,7	0,92	171,02	437,86	10,81	529,4	1107,67	257,44	16,33
День/неделя: среда-1														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		900	36,84	35,08	119,25	955,61	0,54	115,39	197,16	3,85	524,11	652,64	131,44	5,25
Обед														
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
Итого за Обед		930	38,47	27,36	108,56	844,56	0,72	115,35	73,10	8,57	191,44	552,71	155,67	8,81
Всего за среда-1		1830	75,31	62,44	227,81	1800,17	1,26	230,74	270,26	12,42	715,55	1205,35	287,11	14,06
День/неделя: четверг-1														
_Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		777	42,3	28,76	101,05	852,85	0,32	69,46	159,09	0,75	676,54	691,71	118,67	3,18
Обед														
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 говяжьём 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
Итого за Обед		930	38,40	41,66	134,89	998,97	0,58	39,48	2950,70	10,64	262,45	574,04	151,85	10,09
Всего за четверг-1		1707	80,7	70,42	235,94	1851,82	0,9	108,94	3109,79	11,39	938,99	1265,75	270,52	13,27
День/неделя: пятница-1														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		870	34,29	29,44	101,34	816,12	0,62	100,03	100,36	5,84	527,04	632,68	147,64	3,97
Обед														

№ 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
Итого за Обед		910	45,65	34,13	100,35	893,62	0,46	131,11	56,30	8,29	234,19	369,02	154,09	7,17
Всего за пятница-1		1780	79,94	63,57	201,69	1709,74	1,08	231,14	156,66	14,13	761,23	1001,7	301,73	11,14
День/неделя: понедельник-2														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		877	27,47	28,84	86,72	726,26	0,48	47,52	335,70	1,14	397,96	570,98	116,09	7,92

№ 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
Обед														
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
Итого за Обед		930	32,11	38,69	110,98	921,32	0,48	43,74	84,10	9,74	175,66	341,35	127,97	6,43
Всего за понедельник-2		1807	59,58	67,53	197,7	1647,58	0,96	91,26	419,8	10,88	573,62	912,33	244,06	14,35
День/неделя: вторник-2														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		830	29,17	33,55	108,55	866,79	0,48	63,84	177,50	1,04	781,42	762,26	128,20	4,34
Обед														
45М	Салат из белокачанной 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
Итого за Обед		930	40,10	38,73	134,44	1055,97	0,65	101,23	79,80	11,03	180,28	644,48	146,51	9,78
Всего за вторник-2		1760	69,27	72,28	242,99	1922,76	1,13	165,07	257,3	12,07	961,7	1406,74	274,71	14,12
День/неделя: среда-2														
Завтрак														

№ 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
Итого за _Завтрак		870	33,61	30,39	123,21	903,87	0,34	14,62	106,00	1,09	419,09	464,35	113,56	4,59
Обед														
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 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

№ 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
	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
Итого за Обед		930	41,30	43,79	123,56	1038,02	0,76	127,25	130,96	9,26	144,78	672,58	276,88	12,90
Всего за среда-2		1800	74,91	74,18	246,77	1941,89	1,1	141,87	236,96	10,35	563,87	1136,93	390,44	17,49
День/неделя: четверг-2														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		740	32,82	34,78	105,73	897,14	0,42	267,56	323,17	4,12	556,26	554,87	109,14	2,76
Обед														
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
Итого за Обед		880	36,09	30,77	106,64	853,10	0,75	48,04	13,10	11,83	139,10	519,64	158,32	9,36
Всего за четверг-2		1620	68,91	65,55	212,37	1750,24	1,17	315,6	336,27	15,95	695,36	1074,51	267,46	12,12
День/неделя: пятница-2														
Завтрак														
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
Итого за _Завтрак		997	34,48	34,42	98,05	855,27	0,62	117,87	3829,70	5,54	585,62	722,38	137,82	7,82

№ 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
Обед														
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
Итого за Обед		930	42,41	27,39	123,68	889,06	0,42	68,16	46,76	4,81	139,54	294,12	116,01	8,18
Всего за пятница-2		1927	76,89	61,81	221,73	1966,06	1,04	186,03	3876,46	10,35	725,16	1016,5	253,83	16
Итого		17813	723,6	675,01	2225,90	18163,03	10,6	1744,26	9471,47	118,72	7428,6	11396,05	2848,67	142,58

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак	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
Среднее значение за завтрак	26,96	26,50	92,71	723,16	0,37	71,67	543,87	2,49	315,40	450,62	94,56	4,92
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	33%	51%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	25%	22%	24%	23%	27 %	80%	54%	20%	26%	23%	26%	31%
Итого за обед	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	1 90,52
Среднее значение за обед	45,4	41,0	129,8	1093,2	0,59	83,36	365,27	9,32	177,26	502,09	158,41	9,05
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	34%	50%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	36%	30%	30%	31%	42 %	93%	37%	75%	15%	25%	43%	57%
Итого день	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
Среднее значение за день	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
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	32%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	72%	60%	68%	66%	90 %	174%	94%	105%	65%	60%	80%	94%
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)	109	121	393	3079	1,4	90	1000	12,5	1200	2000	370	16
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	35%	52%									