



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. ГРОЗНОГО**  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПРЕЗИДЕНТСКИЙ ЛИЦЕЙ» г. ГРОЗНОГО  
(МБОУ «Президентский лицей» г. Грозного)

**СОБЛЖА-ГИАЛИН МЭРИН ДЕШАРАН ДЕПАРТАМЕНТ**  
СОБЛЖА-ГИАЛИН МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН  
ХЪУКМАТ «ПРЕЗИДЕНТСКИ ЛИЦЕЙ»  
(Соблжа-Галин МБЙХъ «Президентски лицей»)

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Бисултанов С-А.В.  
«30» августа 2023г

Перспективное меню питания школьников по типам довольствующихся

Сезон осенне-зимний

2023-2024 учебный год

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	7,07	1,33	4,03	85,55	0,05	69,77	0,	0,	33,02	0,	0,	0,6
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,48</b>	<b>29,2</b>	<b>116,68</b>	<b>841,42</b>	<b>0,535</b>	<b>98,971</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>106,408</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>21,848</b>

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86
24	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	6,03	2,65	11,63	109,6	0,08	23,9	0,	0,	18,61	0,	0,	1,34
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,08</b>	<b>31,28</b>	<b>116,78</b>	<b>888,4</b>	<b>0,5</b>	<b>84,465</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>115,2</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>23,47</b>

День: День 3  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25
90	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	5,4	9,67	4,9	106,98	0,07	4,04	0,	0,	26,13	0,	0,	0,58
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>24,93</b>	<b>34,66</b>	<b>143,64</b>	<b>934,43</b>	<b>0,77</b>	<b>84,125</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>218,23</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>9,35</b>

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,954
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,42
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,7</b>	<b>31,22</b>	<b>131,8</b>	<b>908,07</b>	<b>0,519</b>	<b>25,5</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>91,59</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>23,606</b>



День: День 5  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	250	5,17	2,07	13,37	108,98	0,05	24,625	0,	0,	39,9	0,	0,	1,25
101	Котлета мясная говяжья	80	16,3	13,86	5,23	221,47	0,064	0,	0,	0,	9,56	0,	0,	2,103
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
23	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	6,04	3,78	17,01	134,65	0,117	32,4	0,	0,	21,53	0,	0,	1,84
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,03</b>	<b>29,85</b>	<b>122,46</b>	<b>894,98</b>	<b>0,55</b>	<b>96,576</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>140,268</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>23,444</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
47	Суп фасолевый	250	0,85	7,2	23,95	147,57	0,2	8,475	0,	0,	81,3	0,	0,	2,625
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,954
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,75</b>	<b>33,34</b>	<b>131,13</b>	<b>861,17</b>	<b>0,554</b>	<b>67,475</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>176,65</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>24,099</b>

День: День 7  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	250	2,52	0,27	1,53	30,07	0,	0,5	0,	0,	13,675	0,	0,	0,15
110	Курица отварная	100	13,8	13,65	0,	180,75	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,12</b>	<b>26,53</b>	<b>107,65</b>	<b>779,97</b>	<b>0,365</b>	<b>76,46</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>125,825</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>21,67</b>

День: День 8  
 Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	1,77	13,78	88,02	0,1	15,5	0,	0,	13,45	0,	0,	0,825
304	Рис отварной	150	5,57	4,14	33,77	201,83	0,18	0,	0,	0,	23,55	0,	0,	1,155
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	7,07	1,33	4,03	85,55	0,05	69,77	0,	0,	33,02	0,	0,	0,6
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>29,48</b>	<b>29,2</b>	<b>116,68</b>	<b>841,42</b>	<b>0,535</b>	<b>98,971</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>106,408</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>21,848</b>

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
37	Суп гороховый вегетарианский	250	8,63	11,28	21,42	209,3	0,325	4,125	0,	0,	74,15	0,	0,	3,25			
241	Мясо отварное	80	12,96	15,12	0,3	178,1	0,051	0,1	0,	0,	8,45	0,	0,	2,217			
312	Пюре картофельное	150	4,46	3,3	22,05	141,96	0,165	25,95	0,	0,	41,34	0,	0,	1,2			
24	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	6,03	2,65	11,63	109,6	0,08	23,9	0,	0,	18,61	0,	0,	1,34			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54			
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68			
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,14</b>	<b>40,15</b>	<b>136,84</b>	<b>991,1</b>	<b>0,791</b>	<b>64,875</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>199,78</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>25,647</b>			

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>ОБЕД</b>																
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725			
96	Жаркое по-домашнему	200	21,82	19,8	22,26	365,02	0,22	25,94	0,	0,	31,58	0,	0,	3,86			
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,15	0,	0,	0,65			
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42			
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54			
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,954			
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,39</b>	<b>29,86</b>	<b>121,</b>	<b>905,18</b>	<b>0,462</b>	<b>73,94</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>121,18</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>23,149</b>			

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		296,1	315,29	1244,66	8846,14	5,581	771,358	0,	0,	1401,539	0,	0,	218,131



День: День 1  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	2,13	16,53	105,63	0,12	18,6	0,	0,	16,14	0,	0,	0,99
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	200	7,42	5,52	45,02	269,1	0,24	0,	0,	0,	31,4	0,	0,	1,54
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	7,07	1,33	4,03	85,55	0,05	69,77	0,	0,	33,02	0,	0,	0,6
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
137.	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,14</b>	<b>34,72</b>	<b>130,75</b>	<b>970,82</b>	<b>0,627</b>	<b>102,096</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>119,06</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>22,952</b>

День: День 2  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	300	6,21	2,49	16,05	130,77	0,06	29,55	0,	0,	47,88	0,	0,	1,5
96	Жаркое по-домашнему	250	27,27	24,75	27,83	456,27	0,275	32,425	0,	0,	39,475	0,	0,	4,825
24	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	6,03	2,65	11,63	109,6	0,08	23,9	0,	0,	18,61	0,	0,	1,34
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
136	Чай с сахаром	200	0,	0,	15,04	60,1	0,	0,	0,	0,	9,02	0,	0,	0,06
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,57</b>	<b>36,65</b>	<b>125,03</b>	<b>1001,44</b>	<b>0,565</b>	<b>95,875</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>131,075</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>24,685</b>

День: День 3  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Суп гороховый вегетарианский	300	10,35	13,53	25,71	251,16	0,39	4,95	0,	0,	88,98	0,	0,	3,9
90	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	6,48	11,6	5,88	128,38	0,084	4,848	0,	0,	31,356	0,	0,	0,696
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
312	Пюре картофельное	200	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
156	Бананы	100	0,5	1,5	21,	96,	0,04	10,	0,	0,	8,	0,	0,	0,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,62</b>	<b>39,5</b>	<b>153,32</b>	<b>1026,08</b>	<b>0,882</b>	<b>90,948</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>246,554</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>10,356</b>

День: День 4  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	300	3,03	0,33	1,83	36,09	0,	0,6	0,	0,	16,41	0,	0,	0,18
67	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,97	8,77	39,51	246,48	0,297	0,	0,	0,	20,265	0,	0,	4,642
110	Курица отварная	120	16,56	16,38	0,	216,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
2	Винегрет с растительным маслом	100	5,19	1,61	8,4	91,51	0,06	11,	0,	0,	26,7	0,	0,	0,9
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,954
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,97</b>	<b>34,01</b>	<b>132,1</b>	<b>950,24</b>	<b>0,519</b>	<b>25,6</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>94,325</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>23,636</b>



День: День 5  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
82	борщ с капустой и картофелем	300	6,21	2,49	16,05	130,77	0,06	29,55	0,	0,	47,88	0,	0,	1,5
101	Котлета мясная говяжья	100	20,37	17,33	6,54	276,84	0,08	0,	0,	0,	11,95	0,	0,	2,629
312	Пюре картофельное	200	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
23	Салат из помидоров с репчатый луком с растительным маслом	100	6,04	3,78	17,01	134,65	0,117	32,4	0,	0,	21,53	0,	0,	1,84
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,03</b>	<b>34,4</b>	<b>130,86</b>	<b>1000,53</b>	<b>0,609</b>	<b>106,691</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>158,906</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>24,46</b>

День: День 6  
 Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
47	Суп фасолевый	300	1,02	8,64	28,74	177,09	0,24	10,17	0,	0,	97,56	0,	0,	3,15
94	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	19,68	19,22	24,82	354,34	0,192	45,	0,	0,	64,4	0,	0,	3,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,954
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,92</b>	<b>34,78</b>	<b>135,92</b>	<b>890,69</b>	<b>0,594</b>	<b>69,17</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>192,91</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>24,624</b>

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
36	Суп с вермишелью	300	3,03	0,33	1,83	36,09	0,	0,6	0,	0,	16,41	0,	0,	0,18
110	Курица отварная	120	16,56	16,38	0,	216,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
312	Пюре картофельное	200	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	5,08	1,55	9,39	90,49	0,03	36,01	0,	0,	40,72	0,	0,	0,56
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
134	Сок фруктовый или овощной	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	4,	0,	0,	14,	0,	0,	2,8
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,28</b>	<b>29,98</b>	<b>112,36</b>	<b>850,53</b>	<b>0,398</b>	<b>81,75</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>136,828</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>21,94</b>

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
103	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	2,13	16,53	105,63	0,12	18,6	0,	0,	16,14	0,	0,	0,99
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
304	Рис отварной	200	7,42	5,52	45,02	269,1	0,24	0,	0,	0,	31,4	0,	0,	1,54
11	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	100	7,07	1,33	4,03	85,55	0,05	69,77	0,	0,	33,02	0,	0,	0,6
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
137	Чай сладкий с лимоном	200	0,	0,08	10,32	43,22	0,004	3,601	0,	0,	11,848	0,	0,	0,091
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,14</b>	<b>34,72</b>	<b>130,75</b>	<b>970,82</b>	<b>0,627</b>	<b>102,096</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>119,06</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>22,952</b>

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
37	Суп гороховый вегетарианский	300	10,35	13,53	25,71	251,16	0,39	4,95	0,	0,	88,98	0,	0,	3,9
312	Пюре картофельное	200	5,35	3,96	26,46	170,35	0,198	31,14	0,	0,	49,608	0,	0,	1,44
241	Мясо отварное	100	16,2	18,9	0,37	222,62	0,063	0,125	0,	0,	10,562	0,	0,	2,771
24	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	100	6,03	2,65	11,63	109,6	0,08	23,9	0,	0,	18,61	0,	0,	1,34
126	Компот из сухофруктов	200	0,	1,04	26,96	107,44	0,02	0,8	0,	0,	41,14	0,	0,	0,68
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,99</b>	<b>46,84</b>	<b>145,61</b>	<b>1105,87</b>	<b>0,901</b>	<b>70,915</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>224,99</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>27,091</b>

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ОБЕД</b>													
98	суп крестьянский с крупой	250	5,25	2,25	13,7	111,7	0,05	19,	0,	0,	26,5	0,	0,	0,725
96	Жаркое по-домашнему	250	27,27	24,75	27,83	456,27	0,275	32,425	0,	0,	39,475	0,	0,	4,825
20	Салат из огурцов с растительным маслом	100	6,1	0,89	2,68	69,2	0,03	15,	0,	0,	32,15	0,	0,	0,65
147	Хлеб пшеничный	60	0,36	4,56	31,38	141,	0,09	0,	0,	0,	12,	0,	0,	0,54
148	Хлеб ржаной	30	0,3	1,8	13,3	56,7	0,03	0,	0,	0,	1,89	0,	0,	0,42
348	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,56	0,012	4,	0,	0,	14,86	0,	0,	0,954
144	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,03	10,	0,	0,	2,2	0,	0,	16,
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,84</b>	<b>34,81</b>	<b>126,57</b>	<b>996,43</b>	<b>0,517</b>	<b>80,425</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>129,075</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>24,114</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
		342,5	360,41	1323,27	9763,45	6,239	825,566	0,	0,	1552,783	0,	0,