



Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 186
М.И. Красовецкая
2026г.

**Примерное меню для организации питания в
Муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении г.Новосбирска
«Средней общеобразовательной школы № 186»
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет**

Осень-зима (12-18)

Осень-зима (12-18)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Рецептура Несборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1 День	завтрак	30/30/10		9,23	17,19	14,6	190	18,2	0,06	1,8	2,8	35,6	17,2	0,8	0,59				
	бугерборд с сыром маслом	200/5		8,2	20	17,2	220,78	0,21	0	2,4	13,2	49,6	20,6	0,37	0,9				
	№510,2004 каша пшенная на цельном молоке м\с	200		5,9	5	32,5	143	0	0,5	0	0	21,7	1,19	12,6	0,4				
	№652 2004 кофейный напиток	20		1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0,44	8,2	34	25,4	9,6	0,7				
	хлеб ржаной	100		0,9	0,2	9,5	40	0,04	60	0	0	0	23	13	0,3				
	апельсин	595		25,71	42,63	82,34	637,18	18,49	60,56	4,2	16,44	149,1	87,39	36,37	2,89				
	итого																		
	обед 1 комплекс.														0,6				
№132,2004	рассольник "Ленинградский"	250/10		1,37	4,98	8,2	83,1	0,05	4,7	0,16	1,9	19,38	38,61	17,1	0,55				
№451,2004	биточки из говядины	100		15,4	12,8	17,5	288	0,13	0,55	0,08	1,16	51,81	24,5	32,26	0,55				
№516,2004	макароньы отварные, огулец свежий	200/100		6,8	12,2	25,6	226	0,08	0	0,03	0,99	36,14	55,22	1,35	2,09				
№639,2004	компот из смеси сухофруктов	200		0,42	0	28,86	114,95	0,01	0,26	0	0	27,45	17,72	13,3	0,73				
	хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57				
	хлеб бородинский	20		1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7				
	итого	910		27,75	30,49	102,71	824,75	0,36	5,51	0,27	4,05	149,88	186,65	83,51	5,24				
	обед 2 комплекс.														0,38				
№6 2000	салат "Веснушка" м\р до 1 марта	100		1,7	5,1	12,6	60,6	1,21	0,024	10,77	1,51	16,02	19,03	5,88	0,38				
№139 2004	суп картофельный с горохом	250		1,35	4,98	8,2	83,1	0,05	4,7	0,16	1,9	19,38	38,61	17,1	0,6				
№423 2004	гуляш из говядины	100		22,33	12,47	0,35	185	1,2	0,04	0	1,6	9,6	15,9	19,25	2,27				
№512 2004	рис припущенный	200		4,45	4,8	45,56	298	0,04	0	0,25	0,28	6,45	96,16	31,52	0,64				
№630 2004	компот из клюквы	200		0,13	0	24,9	100,12	0,01	3,75	0	0,25	3,98	2,75	2	0,22				
	хлеб пшеничный	30		2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0,44	8,2	25,4	9,9	0,57				
	хлеб ржаной	20		1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69				
	итого	900		33,72	27,86	114,15	838,84	2,6	8,51	11,18	5,98	70,53	223,05	95,25	5,37				
	полдник														0,4				
	сок яблочный	200		1	0	18,2	76	0,02	4	0	0	16	18	10	0,31				
№769 2004	булочка домашняя	70		4,74	8,64	33,03	242,67	11,2	4,2	0	0	0,8	25,44	44,38	0,31				
	итого	270		5,74	8,64	51,23	318,67	11,22	8,2	0	0	16,8	43,44	54,38	0,71				
	всего за день			92,92	109,62	350,43	26119,44	32,67	82,78	15,65	26,47	386,3	540,53	269,51	14,21				

Перечень Наборная	Прийем пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
2 День	завтрак																				
№366 2004	запеканка творожная со стулц. молоком	200/10	4,12	22,41	44,68	400	0,03	0,07	0,06	0,9	52,62	138,75	33,73	1							
№686 2004	чай с лимоном	200/7/15	0,06	0,01	15,18	58	0	0	0	0,01	3,7	1,54	0,84	0,09							
№1 2004	бублик с маслом сливочным	30/10гр	2,29	8,57	14,07	146,3	0,04	0	0,25	0,05	9,3	28,2	9,95	0,61							
	фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	165	0	0	16	11	9	2,2							
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	42,7	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69							
	итого	595	6,87	31,39	84,33	692	0,1	165,07	0,31	0,96	81,62	179,49	53,52	3,9							
	обед 1 комплекс																				
№134,2004	суп крестьянский	250/10	2,5	7,4	16,69	210,5	0,09	8,52	0,24	0,23	30,3	60,28	21,36	0,74							
№437 2004	говядина тушеная с овощами	100	31,16	3,86	0,62	160,06	0,1	0,24	0,76	0,08	0,66	135,3	33,08	4							
№54-22-2020	бульон отварной супец порционный	200/100	4,53	24,29	29,44	314,13	0,04	0,2	0,2	0,4	0,49	0	0	0							
№630 2004	компот из смородины	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0,01	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51							
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57							
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7							
	итого	910	42,17	36,1	86,87	866,39	0,38	8,97	1,2	1,15	49,85	284,68	78,12	6,52							
2 День	обед 2 комплекс																				
№612 2004	маринад овощной с томатом	100	0,99	7,23	6,33	98,08	0,04	2,59	3,65	4,85	29,71	30,52	18,68	0,45							
№134 2004	щи по-уральски	250/10	3,94	3,8	15,5	139,8	0,06	8,4	0,21	2,39	24,15	58,4	27,41	1,17							
№469 2004	фрикадельки мясные из говядины в соусе	100/50	11,1	10,4	7,4	177,5	9,2	0,19	0,05	0,49	18,68	133,45	12,65	0,58							
№508 2004	каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	9,4	40,8	226,67	0,32	0	0,04	0,64	30	164,4	138	4,77							
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,7							
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,7	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69							
№636 2004	компот из апельсин	200	0,1	0	24,2	93	0,02	2,56	0	0,11	15,1	7,04	3,69	0,16							
	итого	960	28,49	31,34	116,77	847,05	9,73	13,74	3,95	8,92	132,74	444,41	219,93	8,52							
2 День	полдник																				
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	0,04	8	2,6	0	40	36	20	0,4							
№770 2004	булочка дорожная	70	3,45	7,3	30,25	280,7	0,025	0,015	0	0	7,2	30,58	6,25	0,37							
	итого	270	4,45	7,3	55,65	390,7	0,065	8,015	2,6	0	47,2	66,58	26,25	0,77							
	всего за день		81,98	106,13	343,62	2799,14	10,29	195,83	8,06	11,06	311,41	975,14	377,82	13,71							

Рецептур Необорника	Прием пищи, наименование блюда	Исход. продукт гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	B1	C	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
									A	E		Ca	P	Mg		Fe	
3 День	ЗАВТРАК																
№510 2004	каша пшеничная	200/5	9,6	8,5	8,5	236	0,06	0,43	0,06	1,31	25,75	167	24,48	0,96			
№76 2012	лепешка с сыром	100	6,33	8,9	25,49	252,24	0,08	0,28	0,17	3,73	18,8	136,13	69,2	0,16			
	чай фруктовый	200	0,03	0	3,21	57	0	0,28	0	0,16	0,66	0,32	0,72	0,03			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб ржаной	30	2,22	0,36	12,81	64,1	0,06	0	0	0,66	12,3	38,1	14,4	1,05			
	фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3			
	Итого	665	21,36	18,23	75,52	718,64	0,29	60,99	0,23	5,86	98,41	389,75	131,7	3,07			
	обед 1 комплекс																
№124,2004	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	2,9	13,9	87	0,13	8,06	0,24	0,4	34,02	69,89	20,9	0,51			
№387,2004	минтай запеченный в смет.соусе (филе)	100/50	15,4	12,8	35,2	288	0,14	0,55	0,09	1,16	51,81	243,05	32,26	0,55			
№247,2004	картофельное пюре	200/100	8	10,67	5,8	272	0,45	0	0,05	0,47	26,67	246,33	16,36	5,65			
№638,2004	компот из кураги	200	0,73	0	29,3	116	0,02	0,4	0	0,11	30,51	6,16	18,74	0,63			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	Итого	960	29,99	26,88	106,75	875,7	0,83	9,01	0,38	2,14	158,11	616,03	107,76	8,61			
3 день	обед 2 комплекс																
№25 2000	салат из свежкы m/r	100	1,05	6,6	8	109	9,55	8,25	0	0	3,9	16,62	1,38	0,8			
№135 2004	суп из овощей со сметаной	250/10	2,5	7,4	16,69	97,44	0,09	8,52	0,24	0,23	30,3	60,28	21,36	0,74			
№299 2018	горбуша запеченная с овощами	100	10,8	6,8	13	172	0,16	16	0,1	1,51	28,2	5,05	24,91	0,75			
№518 2004	отварной картофель с маслом сливочным	200/10	4	8,2	32,4	222	0,2	0,2	0,04	0,28	19,8	106,09	41,8	1,72			
№631 2004	компот из свежих яблок	200	0,8	0	45,8	108	0,03	27	0	0,14	21,36	12,5	5,98	1,2			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57			
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69			
	Итого	920	22,91	29,51	138,43	820,46	10,12	59,97	0,38	2,6	118,66	251,14	114,93	17,27			
3 день	полдник																
	сок яблоко абрикос	200	0	0	0	108	0	35,2	0,39	0,14	15,99	8,43	2,81	2,01			
№786 2004	ватрушка с творогом	75	8,23	10,45	24,07	224,85	0,005	0,03	0	0	16,4	61,15	12,5	0,75			
	Итого	275	8,51	10,45	55,35	332,85	0,005	35,23	0,39	0,14	32,39	69,58	15,31	2,76			
	Всего за день		82,77	85,07	376,05	2662,65	11,2	165,02	1,38	10,88	464,51	1302,17	367,54	31,2			

Перечень Необорудован	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		B1					C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
4 День	Завтрак																	
№340 2004	омлет натуральный с маслом	200	31,56	24,84	6,24	374,77	0,09	0,36	0,28	0,91	15,75	25,71	33,6	3,75				
№685 2004	чай с сахаром	200гр	0,3	0	15,2	60	0,01	0,02	0	0	2,34	5	2,01	0,39				
№10 2004	горячий бутерброд с сыром	30/20	7	10,28	10,28	167,14	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57				
	фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	38	0,03	0	0	0	16	11	9	2,2				
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69				
	ИТОГО	570	40,64	35,36	48,85	682,63	0,22	0,39	0,28	1,35	49,19	92,31	64,11	7,6				
	обед 1 комплекс																	
№110 2004	борщ с капустой картофелем со смет.	250/10	2,3	5,2	13,39	87,67	0,03	7,7	0,21	2,36	51,7	46,21	28,2	0,79				
№487 2004	курица отварная	150	17,55	24,53	14,4	295	18	1,65	9	1,02	32,25	24,3	19,56	0,92				
	огурец помидор порциями	50/50	0,8	0,1	2,6	51,6	0,02	5	0	0,05	4,5	21	14	0,6				
№516 2004	макаронны с овощами	200	4,2	9	29,2	218	0,2	0,12	8	0,22	19,08	99,88	39,11	1,51				
№630 ,2004	компот из малины	200	0,1	0	24,2	93	0,02	2,56	0	0,11	15,1	7,04	3,69	0,16				
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57				
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	42,72	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7				
	ИТОГО	960	38,22	39,34	136,27	805,69	0,37	12,84	0,55	7,76	136,15	158,6	132,35	7,36				
4 день	обед 2 комплекс																	
№43 2004	салат из белокочанной капусты с морк.	100	1,13	0,42	7,16	63,46	0,18	14,14	0,01	2,05	29,7	15,04	11,18	0,32				
№260 2024	борщ "Краснодарский"	250/10	9,18	5,5	12,4	87,67	0,03	8,1	0,24	2,36	57,6	55,71	36,7	1,32				
№498 2004	котлета рубленые из бройлеров цыплят	100	18,66	25	19	184	0,15	1,38	0,08	0,85	40,31	30,38	24,45	1,15				
№516 2004	макаронны отварные	200	6	8	7,98	272	0,04	0,04	0	0,11	0,37	75,8	99,91	0,2				
№639 2004	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,03	33	0,18	1,68	15,6	44,53	5,9	1,04				
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57				
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69				
	ИТОГО	910	39,33	39,43	100,48	843,15	0,52	56,66	0,51	7,49	158,64	272,06	197,64	5,29				
4 день	полдник																	
	сок мултыфрукт	200	6	0,1	7,6	60	0	1,4	0	0	25,2	19	30	0,2				
№120 2000	калал сметанный дрожжевой	70	9,33	16,94	11,27	235	0,02	0,03	0	0	16,4	61,15	12,5	0,75				
	ИТОГО	270	15,33	17,04	18,87	295	0,02	1,43	0	0	41,6	80,15	42,5	0,95				
	всего за день		133,3	117,94	304,47	2626,47	1,54	71,32	1,34	17,8	382,02	594,22	433,1	20,88				

Нарезка/тип	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	B1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Несборника								C	A	E			Ca	P	Mg	Fe	
5 День	завтрак	30/30/10	8,17	11,78	11,47	191,71		0,06	0	0	1,48	10,35	37,53	14,9	0,85		
№82004	бутерброд с сыром маслом	200/5	7,44	9,07	35,28	204		0,06	0,19	0,15	0,78	12,4	64,8	27,5	1,1		
№510 2004	каша рисовая на цельном молоке с м\с	200	5,9	5	32,5	143		0	0,5	0	0	21,7	1,19	12,6	0,4		
№693 2004	какао с молоком	20	1,48	0,24	8,54	42,73		0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7		
	хлеб ржаной	100	1,5	0,5	21	96		0,04	10	0	0	8	28	42	0,6		
	фрукты свежие(банан)	595	24,49	26,59	108,79	677,44		0,2	10,69	0,15	2,7	60,65	156,95	106,6	3,65		
	ИТОГО																
	обед 1 комплекс																
№54, 2000	огурец свежий порционный	100	0,8	0,1	2,5	14,16		0,04	10,36	0,17	3,63	20,52	32,85	12,65	0,6		
№138, 2004	суп картофельный с крупой	250	9,45	5,8	12,3	150,5		0,06	8,06	0,21	2,39	34,02	58,4	20,9	0,51		
№431, 2004	печень по строгановски	100	10,03	11,38	3,21	168,5		0,05	1,29	0,22	4,54	25,69	41,08	18,53	0,77		
№тг450, 2012	пюре картофельное с морковью	200	3,8	16,85	20,4	248,64		0,16	5,28	1,8	0,63	56,76	118,81	63,8	1,35		
№630, 2004	компот из вишни	200	0,25	0,1	25,8	102		0,01	4,5	25	0,07	9,48	8,25	7,75	0,39		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3		0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4		0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
	ИТОГО	900	38,01	42,72	89,74	796,5		0,41	29,49	27,4	11,26	161,57	309,99	143,13	4,89		
5 День	обед 2 комплекс																
№222004	салат из св.помид.сладк.перцем м\р	100	1,65	9,71	8,44	80,87		0,05	4,36	0,12	4,17	47,89	55,47	45,05	8,21		
№123 2004	суп с рыбными консервами	250/25	1,48	0,24	8,54	143,3		0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7		
№333 2018	голубцы, ленивые	100	18,01	13,26	12,18	237,9		0,1	0,35	0,13	0,43	41,85	19,63	42,45	2,63		
№50 2012	картофельное пюре с морковью	200	6,8	12,2	25,6	226		0,08	0	0,03	0,99	36,15	55,23	13,47	2,09		
№498 2018	напиток из брусники	200	0,6	0	35,36	143,1		0,01	0,4	0	0	35,79	42,16	19,57	0,64		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3		0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72		0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69		
	ИТОГО	925	32,3	35,97	112,66	843,29		0,37	5,11	0,28	6,47	160,2	248,49	149,64	7,31		
5 День	полдник	200	1	0	27,4	132		0,04	8	2,6	0	40	36	20	0,4		
	сок ананасовый	70	3,08	3,22	24,36	287		0,02	0,015	0	0	8,2	30,85	6,25	0,37		
№119 2000	крем-дешель сахарный	270	4,08	3,22	51,76	419		0,06	8,01	2,6	0	48,2	66,85	26,2	0,77		
	ИТОГО																
	всего за день		98,88	108,5	362,95	2823,07		1,04	53,3	30,43	20,43	430,62	782,28	425,57	16,62		

Рецептура №порция	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн.цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
6 день	завтрак															
№510 2004		200/5	18,34	9,58	25,86	244	7,51	0,1	0,7	0,43	211,8	47,25	38,13	1,05		
	каша ячневая на молоке															
	чай с лимоном	200/7/15	0,08	0,01	15,2	59	0	0	0,09	2,46	8,05	9,8	5,2	0,9		
№686 2004		30/30	2,28	0,27	14,91	223	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3		
	бублики с сыром															
	фрукты свежие (мандарин)	100	0,9	0,2	9,5	40	0,04	0,6	0	0	34	23	13	0,3		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69		
	итого	607	23,08	10,3	74	618,02	7,63	0,73	1,07	3,77	276,25	150,35	79,73	3,94		
	обед 1 комплекс															
№98 2004	свекольник со сметаной	250/10	2,07	5,06	15,33	115	0,4	11,81	0,91	1,12	37,95	31,5	28,3	1,1		
№443,2004	плов из говядины с луком, св. помидор	280/50/50	34,62	11,85	50,57	467	0,09	1,18	0,22	3,68	17,6	244	4,9	3,38		
№6392004	компот из см\ф	200	0,6	0	31,4	124	0,03	0,03	3,3	0,18	1,68	15,6	44,53	1,04		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7		
	итого	890	41,05	17,42	119,85	818,7	0,61	13,02	4,43	4,98	72,33	341,7	97,23	6,79		
6 день	обед 2 комплекс															
№20 2004	салат из свежих овощей с помидор	100	2,4	13,33	13,33	124,3	0,99	0,03	0,37	5,6	25,6	33,32	14,56	0,6		
№140 2004	суп с макаронами	250/10	2,7	11	6,2	83,59	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49		
№433 2004	мясо тушеное	100/50	20,8	11,6	10,53	226,63	47,38	0,36	5,95	5,84	63,73	27,68	56,2	1,35		
№211 2018	макаронные отварные	200	3,09	5,46	18,3	251,24	0,06	0,13	1,35	18,15	36,4	86,02	27,75	1,005		
№638 2004	компот из кураги	200	0,3	0	14,5	58	1,29	0,04	1,11	1,48	59,6	54,02	38,9	1,2		
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57		
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69		
	итого	960	33,05	41,9	85,4	855,78	49,81	0,59	9,34	31,51	222,21	278,14	168,41	5,9		
6 день	полдник															
№94 2000	ватрушка с повидлом	85	5,55	1,59	55,98	246	0	0	0	1,3	0,28	21	15	1,4		
	сок яблочный	200	1	0	18,2	108	0	0,02	0	4	14	8	0,14	0,06		
	итого	285	5,9	1,4	67,6	354	0	0,02	0	5,3	14,28	29	15,4	1,46		
	итого за 6 д		103,08	71,02	346,85	2646,5	58,01	14,36	14,84	45,12	576,87	773,79	351,16	27,44		
	день															

[illegible]

Нарезка/тур Несборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энцен. ккал	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe							
9 День	завтрак																				
№372 2018	биточки куринные	100	14,93	20	15,2	243,6	0,12		1,1	0,92	0,68	32,25	24,3	19,56	0,92						
№332 2004	вермишель отварная, помидор свежий порц.	200/100	6,8	12,2	129,95	249,33	0,4	0,62	0,39	5,97	5,49	78,04	23,53	0,88							
№685 2004	чай фруктовый	200/5	0,2	0	15	58	0,01	20	0	0	0	10,12	5	20,26	0,09						
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,7							
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0	8,6	38	0,02	5	0	0	19	16	12	2,3							
	итого	725	23,71	32,44	177,29	632,33	0,59	26,72	1,31	7,09	75,06	148,74	84,95	4,89							
	обед 1 комплекс																				
№19 2004	салат из свежих помидор	100	1,22	13,52	4,05	143,23	0,05	23,4	0,03	23,4	26,38	26,38	22,1	0,95							
№119 2004	борщ волынский со сметаной	250/10	9,18	5,5	12,4	165,2	0,03	8,1	0,24	2,36	57,6	24,6	36,7	1,32							
№300 2018	минтай запеченный в омлете	100	13,5	8,5	16,25	215	0,2	0,2	0,13	1,9	35,25	6,33	31,15	0,95							
№387,2018	рис припущенный с томатом	200	5,95	5,95	60,76	193,76	0,05	0	0,35	0,37	8,61	128,23	42,03	0,85							
тк№58 2012	компот из клубники	200	0,22	0,04	17,57	69	0,06	0	0	0,44	3,3	38,5	4,18	0,51							
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	0,57							
	хлеб бородинский	20	1,48	0,24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7							
	итого	910	33,83	34,02	133,58	898,89	0,48	31,7	0,75	28,47	146,24	274,64	155,66	5,85							
9 День	обед 2 комплекс																				
№42 2004	салат из свежей капусты с яблок,до 1 марта	100	4,24	3,52	10,48	92	0,13	3,52	0,04	6,27	33,33	21,53	21,52	0,72							
№140,2004	суп картофельный с макаронами	250/10	4,98	5,32	21,7	148	0,14	6,12	1,22	1,06	56,5	14,38	40,45	1,9							
№367 2018	филе куриное в соусе с томатом	100	15,5	12,25	15,13	240	0,04	0,6	0	2,04	33,94	97,76	16	0,88							
№80 2000	рис с овощами	200	6,61	9,68	57,83	285,33	0,16	27,31	0,35	0,55	13,93	13,33	53,15	1,93							
№636 2004	компот из апельсин	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	4,62	0,01	7,45	6,88	10,54	3,6	0,95							
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	23,3	115,5	0,66	0	0	1,64	11,5	41,7	16	0,94							
	хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,53	42,72	0,04	0	0	0,44	8,2	25,4	9,6	0,69							
	итого	910	36,77	31,57	164,84	1032,55	1,18	42,17	1,62	19,45	164,28	224,64	138,48	8,01							
9 День	полдник																				
№775 2004	булочка российская	70	4,9	5,88	42,42	243,6	0,7	0,6	0	5,03	16,57	44,88	7,36	0,59							
	сок персиковый	200	0,6	0	34	132	0,04	12	0,6	1,2	18	0	8	1,8							
	итого	270	5,5	5,88	76,42	375,6	0,74	12,6	0,6	6,23	34,57	44,88	15,36	2,39							
	всего за День		98,41	102,23	540	2869,57	2,99	113,19	4,28	61,24	420,15	692,9	394,45	21,14							

№рецептур №исходника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Жиры гр.	Углеводы гр.	Эн-цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		гр	Белки гр.				гр.	гр.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10 День	завтрак																
№334 2004	макароны с сыром	200	20,8	26,4	68,4	327	0,08	1,53	14	3,59	18,08	19,81	10,13	0,44			
№693 2004	какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190	0	0	0	0,07	2,6	26,2	7,64	0,65			
	хлеб бородинский	20	1,48	24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
№3 2004	бутерброд с сыром маслом	30/20/10	8,17	11,78	11,47	191,71	0	0	0,25	0	2,4	3	0,04	0,05			
	фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	16,65	0	0	16	11	9	2,2			
	ИТОГО	580	31,86	63,33	119,96	797,11	0,15	18,18	14,25	3,66	47,28	85,41	36,41	4,04			
	обед 1 комплекс																
№155, 2004	суп с крупой (пшено)	250	5,5	5,04	3,05	84,25	0,04	2,15	0,83	0,22	35,69	70,56	18,71	0,76			
№65 2000	котлета особая	100	15,91	18,65	16,83	309,61	0,09	10,59	0,04	7,26	79,38	179,89	39,09	1,53			
№260, 2004	картофельное пюре огурец, порц.	280	5,8	20,93	47,2	293,03	0,11	0,24	2,4	3,23	64,72	152,93	49,33	1,79			
№647 2004	кисель из джема	200	0,4	0	24,6	94	0,01	0,8	0,09	0,34	26,6	1,6	5,09	4,8			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,05	0	0	0	6,9	25,2	9,9	5,7			
	хлеб бородинский	20	1,48	24	8,54	43,4	0,04	0	0	0	8,2	25,4	9,6	0,7			
	ИТОГО	880	31,37	68,89	114,23	893,59	0,34	13,78	3,36	11,05	221,49	455,58	131,72	15,28			
10 день	обед 2 комплекс																
ТТК№72012	салат "Весна"(огур,св,яйцо отв,зелень,м\р)	100	1,95	13,28	10,13	67	0,07	17,03	1,63	0,79	48,27	54,67	24,4	1,01			
№132 2004	рассольник домашний со сметаной	250/10	2,07	5,06	15,33	115	0,4	11,81	0,91	1,12	37,95	66,47	28,3	1,1			
№437 2004	гуляш из говядины	100	16,81	6,9	2,75	140,69	0,04	0,07	0,09	2,63	10,85	157,15	22,45	2,36			
№508 2004	каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	9,4	40,8	272	0,32	0	0,04	0,64	30	229,2	18,4	6,36			
ТК№58, 2012	компот из смородины	200	0,25	0,1	25,8	102	0,16	17,94	0	0	71,73	0,03	40,6	1,37			
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69,3	0,04	0	0	0	6,9	25,2	9,9	5,7			
	хлеб ржаной	30	2,22	0,36	12,81	64,1	0,06	0	0	0,66	12,3	38,1	14,4	1,05			
	ИТОГО	920	34,18	35,37	121,63	830,09	1,09	46,85	2,67	5,84	218	560,82	158,42	18,95			
10 день	полдник																
№547 2018	корж молочный	100	5,2	16,24	36	240	0,13	0,28	0	1,3	21	82	15	1,4			
	снежок	200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	60	0,2	24,8	184	28	0,2			
	ИТОГО	300	11	21,24	44,4	348	0,17	0,88	60	1,5	45,8	266	43	1,6			
	всего за день		108,41	188,83	400,22	2868,79	1,71	79,69	80,28	22,1	524,37	1342,41	359,95	39,17			