Утверждаю:

Директор "АСОШ №6 им. Героя Советского

СоюзаВ.А.Шутова"

Голых О.А.

" 01" сентября 2025 год

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд и кулинарных изделий для детей общеобразовательных классов и для детей с ограниченными возможностями здоровья, возрастная категория с 11 лет и старше

Сезон: Осень-зима

(обед)

2025 год

День:первый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше Рацион: обед

	II C	Выход	Г	DIC.	V 7	OH	Мине	еральные	элементи	ы (мг)		I	Витамини	Ы	
№	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-															
г 2015	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0	12,5
123 Пермь 2018	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,50	191,50	31,2	34,7	153	1,13	0,2	15	0,09	0,09	7,95
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
54-23м Роспотре б-р	Биточек из курицы	100	19,20	4,26	13,46	168,50	26,6	57	144	1,6	0,9	6,3	0,1	0,08	1
507 Пермь	Напиток с витаминами	200	0.01	10	0.0	1.6.4	4.2	2	0.0	0.1	120	0.2	0.24	20	0.6
2001	Витошка	200	0,01	19	80	16,4			,						,
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний	i 30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	39,97	31,12	179,82	783,51	110	122	369	6,66	122	62,8	2,11	20,4	22,1

День: второй Сезон:осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

<u>№</u>	Haynrayanayaya 6 ya ya	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Mı	инеральные эл	ементы (мг)			В	итамины		
7/10	Наименование блюда	порции, г	велки, г	жиры, г	утлеводы, г	эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1															
Екат-г												_			
2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5
27	Борщ с капустой и														
Пермь		2.50	1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	0.10
2001	картофелем	250													9,13
Пермь															
2018	Жаркое по домашнему	230	20,00	16,00	24,00	320,00	15,44	38,56	155,2	1,52	2,08	0	0,05	0	0,77
54-9хн															
	Компот из облепихи	200	0,20	1,00	7,40	39,00	4	5,2	1,6	0,26	0,4	0	0	0,01	16
реб-р															
															r
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	30	1,5	0,07	0
Смак	ине престыянский	50	2,31	0,29	17,37	70,00	13,3	1,2	1,73	1,5	U	50	1,5	0,07	
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	27,19	24,38	71,38	617,21	187,04	107,11	338,65	6,19	6,78	160,00	1,63	0,20	29,40

МЕНЮ

День: третий

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон:осень-зима

NC.	11	ъ	г	210	Углеводы,	DII	1	Минеральные	элементы (мг))			Витами	ны	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0
33 Пермь 2001	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	111,50	33,50	121,30	1,18	2,75	160,00	0,13	0,11	10,18
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,64	7,24	60,00	351,74	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0	6,6
347 Пермь 2001	Котлета школьная	100	15,00	11,00	13,00	211,00	44,1	18,9	120,6	1,8	1,3	26,1	0,13	0	0
9/1 Екат-г 2015 262	Соус томатный	30	0,27	1,16	1,53	17,64	2,59	2,30	5,01	0,12	0,06	6,00	0,00	0,00	0,47
Пермь 2001	Напиток из брусники	200	0,11	0,00	21,07	84,69	3,40	1,70	2,10	0,46	0,04	0,00	0,01	0,00	0,60
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	920	37,00	32,42	154,85	952,27	319,89	187,25	478,16	22,60	4,79	192,15	1,96	0,26	17,85

День : четвёртый Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше Сезон: осень-зима Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Мин	неральные эле	ементы (мг)			I	Витаминь	I	
	паименование олюда	порции, г	Белки, і	жиры, 1	Утлеводы, т	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат-												_			
г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5
49	Curr mana un vontradiona a														
Пермь	Суп-пюре из картофеля с							• •							40 =
2001	гренками	250/10	3,38	5,15	21,06	144,14	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09	10,5
Пермь															
	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	8,64	31,86	97,01	0	0,32	28,8	0,04	0,04	0
54-9р Роспотреб															
р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,90	22,00	5,50	295,80	110	46	226	0,78	1,26	56,3	0,09	0,12	0,27
253	Компот из плодов и ягод														
Пермь		200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
2001	сушеных														
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	900	32,60	33,97	135,55	971,04	208,14	156,41	545,36	6,59	4,93	92,20	1,81	0,40	14,47

День: пятый Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше Сезон: осень-зима Рацион: обед

		Выход					Ми	неральные эле	менты (мг)			В	итамины		
№	Наименование блюда	порции , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	Р	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед		<u>ļ</u>		<u>I</u>			18							
1/1															
Екат-г															
2015	Зелёный горошек	100	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8
58 Пермь 2001	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
3/3 Екат-															
г 2015	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,87	0,02	0	0	0	10,74
54-5м Роспотреб- р	Котлета из курицы	100	19,20	4,20	13,40	168,60	23	49	110	1,05		4,75	0,06	0,07	0,5
256															
Пермь 2001	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	30,76	17,87	101,80	690,50	317,70	136,15	391,65	7,18	####	165,25	1,80	0,31	33,54

День: шестой Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион :обед

	Помусморомую бучо чо	выход	Г	21/	V	DII	Ми	неральные эл	іементы (мг)			Е	итаминь	ſ	
7/10	Наименование блюда	порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат-г 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	100,8	32,2	119,6	1	2,75	160	0,11	0	7,25
204 Пермь 2001	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06	0
Пермь 2018	Котлета "Нежная"	100	18,9	13,1	7,2	223	58,2	46,5	164,4	0,4	0,8	31,2	0,08		2,2
501 Пермь 2018	Сок в ассортименте	200	0,50	0,10	10,10	43,00	7	4	7	1,4	0,1	0	0,01	0	2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	36,00	32,57	118,94	806,51	225,20	114,05	353,45	19,7	4,85	232,45	1,76	0,21	11,45

День: седьмой Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Рацион: обед

возрас	тная категория: Учащиеся с 11 л	пет и стар	ше	Рацион:	обед										
<u>№</u>	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Mı	инеральные эл	пементы (мг)			В	итамины		
	ттаименование олюда	порции, г	Белки, 1	жиры, т	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат-г															
	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	23,10	29,10	72,40	1,06	1,33	0,00	0,11	0,00	7,80
	Картофельная запеканка с мясом	250	31,91	30,98	23,04	500,90	12	54	201,2	1,44					
пермь	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	130	0	0	20
	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	860	54,58	55,60	105,17	1144,2	127,39	130,55	337,01	7,87	6,63	183,00	2,07	0,49	31,77

День: восьмой

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима

Рацион :обед

	1.00ед	Drwas	1		Variabore		M		()		т)		
$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал	Са	альные эле	менты (р	мг) Ге	Eve	T .	Витамин	ы В2,мг	Car
	0.4	порции, г			Γ		Ca	Mg	P	re	Е,мг	А,мкг	B1,MI	B2,MI	С,мг
	Обед														
6/1															
Екат-г															
2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0
27	Борщ с капустой и														
Пермь	•		1,90	6,66	10,81	111,11	126,9	37,2	125	1,57	2,8	160	0,05	0,04	
2001	картофелем	250		,		·		-			·			•	9,13
Пермь															
2001	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	8,64	31,86	97	0	0,32	28,8	0,04	0,04	0
Екат-г		100													
2003	Котлета "Школьная"	100	22,00	16,20	10,86	275,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	0,1
54-															
10хн												_			
Роспот	Компот из черники	200	0,20	0,10	7,80	32,70	2,9	1	2,3	0,14	0,2	0	0,01	0,01	0,8
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	33,72	30,78	108,27	826,62	197,24	99,71	243	19,6	3,72	189	1,63	0,26	10

День: девятый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

<u>№</u>	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ми	неральные эл	ементы (мг)			B	итамины		
	Паименование олюда	порции, г	Белки, 1	жиры, т	этлеводы, т	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
2018	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,60	2,50	16,45	100,75	22,9	24,3	66,5	1,09	1,4	1,7	0,1		7,8
134 Пермь 2001	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	200/30	21,96	5,38	28,83	251,66	16,1	9	11	2,21	0,2	0	0,03	0,02	7
253Пер мь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14,4	19,2	0,7	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Булочка в ассортименте	80	7,80	3,38	47,50	256,00									
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	830	37,87	12,54	147,46	858,28	93,80	64,95	102,85	14,34	2,10	1,7	1,64	0,16	15,00

День: десятый Сезон: осень-зима

Возрастная категория : с 11 лет и старше

Рацион: обед

	Hamananana 5-110-10	Выход	Γ	210	Углеводы,	DII	M	инеральные эл	ементы (мг)			E	Витамины		
№	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Γ	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1															
Екат-г	T.	100	1.10	0.00	2.00	20.00	20.00	0.7	4.6	10.0	0.0	0.05	0	0.00	2.5
2015	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	20,00	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	25
49															
Пермь 2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,57	5,29	28,89	181,51	28,7	38	146,3	2,27	1,45	7,1	0,14	0,09	10,5
2001	Суп-пюре из картофеля с гренками	230/10	4,37	3,29	20,09	161,51	20,7	36	140,3	2,21	1,43	7,1	0,14	0,09	10,5
Пермь															
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	16,00	16,5	10,7	54,5	1,29	1	41,2	0,06	0,06
		100	0,02	0,00	,0>	200,01	10,00	10,0	10,7	<i>c</i> ., <i>c</i>	1,27		,_	0,00	0,00
60															
Екат-															
	V"Γ"	100	20.70	21.20	20.40	422.00	214.56	04.22	E (1 10	70.2	2.7	0.55	0.26	0.22	9
261	Котлета "Богатырская"	100	29,70	21,20	28,40	423,00	214,56	84,33	564,48	70,2	2,7	0,55	0,26	0,32	9
Пермь	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	11,90	3,20	3,20	0,61	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
2001	паниток из шиновника	200	0,08	0,00	21,01	40,67	11,90	3,20	3,20	0,01	0,80	0,00	0,01	0,00	80,00
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
	*		-,	~ 7		, ,,,,,				-	-				
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	46,96	33,66	151,16	1058,5	313,86	162,68	732,63	143,2	6,44	8,70	43,1	0,62	124,6

МЕНЮ

День: двенадцатый

Возрастная категория: учащиеся с 11 лет и старше Рацион: обед Сезон: осень-зима

		Выход	P	270	**	211	Mı	инеральны	е элементы (м	п)			Витамин	Ы	
№	Наименование блюда	порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат- г 2015	Ora maria and annua	100	0,80	0,10	2.50	12.20	18	14	53,5	0,5	1,5	0	0,03	0,02	3,5
58	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	10	14	33,3	0,5	1,3	U	0,03	0,02	3,3
Пермь	Щи из свежей капусты с	250	2,09	6,33	10,64	107,83	123	28	103	1	2,8	160	0,13	0,11	12,3
2001	картофелем	230	2,07	0,55	10,04	107,03	123	20	103	1	2,0	100	0,13	0,11	12,5
54-28м Роспотреб-	Жаркое по-домашнему из														
	курицы	230	28,52	7,10	20,20	259,60	25	101	216	2,29		32,7	0,14	0,13	10,3
251															
Пермь												_		_	
2001	Компот из яблок и мандарин	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,1	14,4	19,2	0,69	0,4	0	0,01	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	840	54,85	27,50	92,56	841,60	267	216	559,45	7,22	5,5	224	1,89	0,39	28,5

День: одиннадцатый Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше Рацион: обед

	Полионоволию будо до	Быход	Белки, г	Жиры,	Углеводы	ЭЦ, ккал	Мин	еральные э.	пементы (м	п)		В	итамины		
7/10	Наименование блюда	порци	велки, г	Γ	, Γ	Эц, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
6/1 Екат- г 2015	Помидоры свежие	100	0,66	1,10	0,20	3,80	20,00	8,5	4,6	13,3	0,2	0,05	0	0,02	0
37 Пермь 2001	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,9	13,61	98,8	26,80	25,50	67,3	0,96	0,22	20,0	0,10	0,07	8,0
196 Пермь 2001	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,6	7,24	60,00	351,74	115,6	110,2	221,2	3,4	0,44	38,2	0,19	0	6,6
54-2р Роспотреб- р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,50	6,60	8,50	163,90	22	24	161	0,74	1,08	29,2	0,14	0,12	0,29
504 Пермь 2018	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	24,00	95,00	0	0	0	0	2	130	0	0	20
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашни	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0
	Итого за прием	890	36,43	19,45	132,98	847,03	207,10	180,35	457,58	20,75	4,28	179,25	2,23	0,68	34,89

День: тринадцатый

Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон:осень-зима

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины					
		порции,	велки, г				Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг		
	Обед																
1/1 Екат-																	
г 2015	Кукуруза консервированная	100	1,85	2,25	5,10	43,20	121	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	0	9,8		
49 Пермь 2001		250	6,85	6,32	23,10	176,75	126	40,7	155	1,36	0,43	37,5	0,15	0	8,65		
2001	Суп-лапша домашняя	230	0,63	0,32	23,10	170,73	120	40,7	133	1,30	0,43	37,3	0,13	U	8,03		
	Рис отварной	180	4,67	6,10	51,93	270,21	45,9	30	93	1	0	36	0	0	5		
192																	
Пермь	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68	22,40	16,00	64,00	1,14	0,56	92,56	0,03	0,80			
2001															1		
252		•	0.21		10.00	54.15		0	0.0	0.44	0.0		0.01	0			
Пермь 2001	Компот из смородины черной	200	0,31	0,07	18,09	74,17	11	9	9,2	0,41	0,2	0	0,01	0	22		
		2.0					10.5	10	1 42	1.5	0	0	1.5	0.07			
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	1,5	0,07	0		
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,15	1,92	0,84	0	0	0	0,06	0		
	Итого за день	890	36,19	33,58	125,86	940,81	349	135,5	471,55	7,48	38,19	166,56	1,79	0,93	46,45		

День:четырнадцатый Возрастная категория: Учащиеся с 11 лет и старше

Сезон: осень-зима Рацион: обед

№	Наименование блюда	Выхо д порци	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Ca	Mg	P	Fe	Е,мг	А,мкг	В1,мг	В2,мг	С,мг
	Обед														
4/1 Екат- г 2015	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	13,30	18	14	53,5	0,5	2	0	0	0	3,5
34 Пермь 2001	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60	101	32	120	1	3	160	0	0	7,25
	Картофельное пюре	180	3,08	4,22	20,64	133,00	7,9	5	9,1	0,9	0	0	0	0	10,7
43 Екат-г 2003	Суфле "Рыбка"	100	13,69	11,70	9,57	198,00	57,6	23,4	188	73	1,1	59,4	0,1	0	0,45
253 Пермь 2001	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,56	0,00	27,89	113,79	20,1	14	19,2	0,7	0	0	0	0	0,2
Смак	Хлеб "Крестьянский"	30	2,31	0,29	14,37	70,80	13,5	12	1,43	1,5	0	0	2	0,1	0
Смак	Хлеб "Дарницкий домашний"	30	1,98	0,33	12,30	63,00	9,2	0,2	1,92	0,8	0	0	0	0,1	0
	Итого за прием	890	27,45	27,94	119,65	741,49	227	101	393	78	6	219	2	0	22