

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
школа-интернат № 2 г.о. Жигулевск

_____ А.Р.Будинец
« _____ » _____ 2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГБОУ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 2 г.о. ЖИГУЛЁВСК
на осенне – зимний период 2023 – 2024 г.
(11 - 17 лет)

Используемая литература:

1. Ф.Л. Марчук, «Сборник технологических нормативов. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», М., изд.: «Хлебпродинформ», 1996г.
2. Сборник технический нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.
3. И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, «Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания», М., изд.: «ДеЛи принт», 2008г.

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для детей с 11 до 17 лет, находящихся на круглосуточном пребывании в школе-интернате Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2006 № 89 (с учетом изменений на 30.12.14 г.)

Наименование продукта	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ЭЦ
Хлеб ржаной	120	120	8	1,5	48	241
Хлеб пшеничный	200	200	15,2	1,6	98,4	470
Мука пшеничная	35	35	4	0,5	24	115
Крупы ,бобовые ,макарон	75	75	5	0,7	56	250
Картофель	400	300	6	1,2	49	231
Овощи	470	376	7	0,3	18	105
Фрукты	250	220	0,8	0,8	22	103
Соки	200	200	1	0,2	20	92
Сухофрукты	15	15	0,7	0,04	8	35
Сахар	75	75	-	-	75	299
Кондитерские изделия	25	25	0,7	0,8	19,3	89
Кофейный напиток	4	4				
Какао	2	2	0,4	0,3	0,2	6
Чай	0,2	0,2				
Мясо 1-й категории	105	77	14,3	12,3	-	168
Куры	55	49	9	9	-	117
Рыба	128	103	21	6	-	144
Колбасные изделия	25	25	3	6	0,05	63
Молоко,кисломолочные пр	550	550	17	18	26	330
Творог	70	70	13	6	2	118
Сметана	10	10	0,2	2	0,3	21
Сыр	12	12	3	4	-	44
Масло сливочное	50	50	0,2	41	0,4	374
Масло растительное	18	18	-	18	-	162
Яйцо	1	1	5	5	0,2	63
Дрожжи	1	1	0,1	0,02	0,08	1
Итого			134,7	135	466,9	3641
%			0,9	1	3,5	100%

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		387,05	10,32	15,26	51,57	99,00	0,30	15,94	253,15	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная геркулесовая	213	283,43	8,78	13,14	32,19	75,30	0,21	2,21	221,11	63,79	256,01	1,32
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
375/378	Чай с сахаром на молоке	200	152,00	5,00	5,00	22,00	31,00		2,00	190,00	28,00	147,00	1,00
	Итого :		701,43	22,78	32,14	79,19	217,30	0,31	4,31	598,11	105,79	538,01	3,32
	%												
ОБЕД													
71	Салат картофель с зелен горошком	100	24,00	1,00	0,00	4,00		0,00	25,00	14,00	20,00	1,00	1,00
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	285	205,42	10,16	10,16	18,27	7,00	0,16	22,25	27,25	39,41	152,36	2,25
243	Сосиска отварная	60	136,00	6,20	12,10	0,50		0,02		15,00	9,00	83,00	1,10
1.164	Кабачки тушеные с овощами	230	200,00	2,80	12,30	19,00	82,60	0,10	38,10	49,70	38,30	64,60	1,40
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,15	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		897,44	27,16	35,56	115,03	89,74	0,89	109,37	198,90	143,41	344,96	7,78
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
415	Пирожок с яблоком	100	268,00	5,00	5,00	51,00	10,00		5,00	23,00	24,00	68,00	2,00
	Итого :		360,00	6,00	5,20	71,20	10,00	0,02	9,00	37,00	32,00	82,00	4,80
	%												
1 УЖИН													
63	Салат из моркови	110	82,80	1,40	5,10	7,40		0,06	5,30	29,80	39,80	58,30	0,70
234	Биточки рыбные	100	153,61	15,64	6,36	8,33	11,40	0,13	0,61	54,42	55,54	230,83	1,06
302	Каша пшеничная	250	390,64	11,09	9,50	65,26	59,00	0,29		39,60	57,60	252,46	4,24
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	30	22,00	0,40	1,40	1,80	10,50	0,01	0,40	8,00	2,00	7,00	0,08
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,15	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1015,65	36,85	24,50	162,23	80,90	0,75	136,33	177,02	201,54	594,19	9,40
	%												
2УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3612,07	119,61	120,16	508,02							
	%		99,00	0,90	1,00	4,00							

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Блины с джемом	80/5	212,0	15	17,00	25,00	30			8,0	18,0	151,0	2,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		406,65	21,00	23,53	52,57	70,04	0,13	6,00	262,46	46,00	331,00	2,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	434,59	28,59	20,51	32,45	133,1	0,09	0,82	274,92	41,42	355,24	1,07
	Фрукт	200	57,60	1,00	0,30	10,85		0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		749,33	33,96	29,64	82,84	192,85	0,22	84,57	353,75	84,98	445,56	3,81
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	71,30	0,80	6,10	3,20		0,03	9,5	23,10	13,30	42,40	0,60
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250/15/5	147,00	6,00	9,00	9,0	52	0,08	31,00	48,00	27,00	87,00	1,00
289	Рагу из курицы	270	425,00	22,00	26,00	26,00	118,0	0,20	32,00	43,00	63,00	272,00	3,00
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00		2,00			3,00	5,00	5,00	16,00	0,00
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20			0,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,0		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		968,30	37,80	42,30	106,40	170,00	0,31	75,52	158,10	151,30	475,40	9,40
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/468	Ватрушка творожная	85	211,45	9,94	6,56	27,84	26	0,11	0,16	65,24	23,24	121,01	0,98
	Итого :		319,45	15,74	11,56	36,24	66,00	0,15	0,76	313,24	51,24	305,01	1,18
	%												
1 УЖИН													
52	Икра кабачковая	100	119	1,9	8,9	7,7		0,02	7	41	15	37	0,7
232,313	Рыба запеченая в сметанном соусе с картофелем	435	484,00	33,00	14,00	55,00	64,0	1,00	63,00	111,00	166,00	591,00	4,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,15	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75	0,00	0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Йогурт	150	131	8	5,0	13,0		0,00	1,0	179	21	0	0,0
	Итого :		1061,12	51,20	29,98	145,77	64,75	1,17	71,17	378,33	253,70	684,36	8,98
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	%												
Всего за день													
			3589,45	160,40	137,55	442,32							
	%		98,00	1,00	1,00	3,20							

День: среда

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		424,82	11,61	21,25	46,41	89,75	0,16	2,10	208,23	49,40	230,36	3,01
	%												
2 ЗАВТРАК													
210	Омлет	160	260,00	16,50	20,10	3,00	344,4	0,10	0,59	120,70	20,7	272,00	3,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Груши	200	84,6	0,72	0,54	18,54		0,04	9	34,2	21,6	28,8	4,14
	Итого :		705,25	25,82	34,36	71,79	433,45	0,35	15,79	368,71	80,50	481,20	8,36
	%												
ОБЕД													
49	Салат из белокочанной капусты	100	134,0	3,00	6,00	16,00		0,00	15,0	48,00	35,0	97,0	1,00
138	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясо костном бульоне	250/12	194,45	9,59	8,75	19,28		0,26	11,5	37,02	40,17	123,20	2,5
232	Рыба запеченная с помидорами, сметаной и сыром	170	335,00	37,00	20,00	1,00	65	0,00	6,0	144,00	58,00	391,00	1,0
312	Картофельное пюре	200	203,00	4,00	7,00	29,00	48	0,00	35,0	56,00	44,00	129,00	2,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1191,05	60,91	42,89	135,72	113,00	0,27	197,52	325,22	215,77	785,80	8,86
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	7,00	23,00			20,00	6,00			1,00
	Итого :		250,00	8,00	7,20	43,20	0,00	0,02	24,00	20,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,00	5,00		0,05	20,0	17,00	17,0	32	1,0
	Азу	250/60	447,0	22,44	25,40	32,11	29,5	0,28	37,4	39,89	68,3	302	4,6
3	Хлеб пшеничный с/п с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,4	1,02
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,00	18,00	26,00	0,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		928,42	31,74	41,23	107,41	89,25	0,41	57,50	104,92	136,50	391,37	9,86
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Итого :		108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Всего за день		3607,54	143,88	151,93	412,93							
	%		99,00	0,90	1,00	3,00							

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюдо	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		460,65	15,00	20,53	52,57	151,04	0,23	6,10	441,46	42,00	315,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
185	Каша рисовая	212	253,00	4,00	4,00	51,00	18,0	0,00	0,0	19,00	27,00	83,00	1,00
3	Хлеб с маслом	50/10	192,00	4,00	8,00	24,0	59,0	0,08	0	12,70	17	45,00	1,02
377	Чай с молоке	200	152,00	5,00	5,00	22,00	31,00	0,03	1,0	190,00	28,0	147,00	1,00
	Яблоко	200	82,7	0,7	0,7	17,3		0,05	18	28,2	15,8	19,4	3,87
	Итого :		679,72	13,70	17,70	114,25	108,03	0,16	18,60	249,86	87,34	294,36	6,89
	%												
ОБЕД													
60	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	250/12	136,00	6,00	8,00	11,00	30	0,00	21,0	31,00	27,00	90,0	1,00
255	Печень по-строгановски	30/30	117,00	8,00	7,00	4,00	3 648,0	0,00	15,00	14,00	10,00	149,00	3,00
203	Макароны отварные	150	228,12	5,76	6,45	36,72	41,3	0,09		10,72	8,32	46,57	0,85
334	Кисель	200	109,02			27,26	0,14	0,36	24	67,95	1,7		0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,00	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,0		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		941,33	28,16	32,61	132,51	3719,44	0,50	73,15	174,42	100,78	371,43	7,66
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
274	Рогалик со сгущенкой	75	265,81	7,29	3,79	50,62	10,72	0,15	0,16	67,68	30,66	105,28	1,29
	Итого :		373,81	13,09	8,79	59,02	50,72	0,19	0,76	315,68	58,66	289,28	1,49
	%												
1 УЖИН													
29	Салат из сырых овощей	100	75,800	1,100	6,100	3,900		0,04	19,200	25,00	18,900	36,000	0,600
430	Запеканка картофельная с мясом	250	490,000	23,000	25,000	42,000	17	0,36	48,000	39,00	79,000	328,000	5,000
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,00	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59	0,14		12,70	16,50	45,40	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		969,94	32,47	40,93	116,44	76,75	0,54	70,55	115,23	150,06	423,52	9,94
	%												
2 УЖИН													
	Банан	200	115,00	1,80	0,60	25,20		0,05	12,0	9,60	50,40	33,60	0,72
	Итого :		115,00	1,80	0,60	25,20		0,05	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72
	Всего за день		3540,45	104,22	121,16	499,99							
	%		97,00	0,90	1,00	4,00							

День: пятница
Неделя: первая
Сезон:осень-зима
Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
430	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
379	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная Дружба	170	231,14	6,49	8,97	30,83	55,9	0,13	1,72	164,24	37,43	174,2	0,69
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Итого :		723,26	21,61	28,85	92,31	196,94	0,37	13,84	584,63	91,69	458,36	3,33
	%												
ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	158,00	3,00	7,00	20,0		0,10	25,0	34,00	35,00	84,00	1,00
101/107	Суп картофельный с крупой (рис) рыбными фрикадельками	250/50	146,00	10,00	4,00	18,00	28,0		18,00	45,00	54,00	186,00	1,00
268	Котлета мясная	80	232,00	15,00	15,00	8,00	1,0	0,00	1,00	20,0	23,00	156,00	2,00
143	Рагу из овощей	200	202,20	3,80	40,0	26,31	87,5	0,18	56,36	85,31	54,29	126,36	1,84
348	Компот из чернослива	200	98,25	0,35	8,00	21,8	53,1	0,14	48,10	55,50	45,7	97,00	1,5
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1059,45	39,15	75,00	140,11	169,60	0,52	148,48	264,81	246,99	693,36	9,34
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,05		17,00	5,00		0,00	0,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,05	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	2,80
	%												
1 УЖИН													
21	Огуцы соленые	100	13,00	1,00	0,00	2,00		0,00	5,0	23,00	14,00	24,00	1,00
293	Курица запеченная	135	461,00	33,00	36,00	0,09	174,90	0,14	3,50	33,60	35,20	324,00	3,10
302	Каша рассыпчатая гречневая	240	413,6	13,91	11,88	62,89	59	0,47		23,2	220	329,7	7,39
330	Соус томатный	30	16,0	0,00	1,00	1,00	0	0,00	1	3,0	2	4,0	0,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Груша	200	84,00	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,00	21,60	28,80	4,10
	Итого :		1314,72	56,91	51,50	154,55	234,65	0,65	18,67	164,13	344,50	766,86	19,87
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	150	131,0	8,00	5,00	13,00		0,00	1,0	179,0	21,0	137,0	0,00
	Итого :		131,00	8,00	5,00	13,00		0,00	1,00	179,00	21,00	137,00	0,00
	Всего за день		3799,85	141,32	177,18	486,52							
	%		104,00	1,00	1,00	3,00							

День: суббота

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическ ая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/10	445,59	31,32	23,92	24,71	120,3	0,12	0,87	290,66	48,6	395,8	1,24
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		895,44	46,72	43,78	76,56	319,30	0,45	16,81	565,81	97,90	698,00	3,51
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,0	1,2	0,3	10,9		0,05	80	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		149,00	2,20	0,50	31,10	0,00	0,07	80,00	59,60	25,40	44,80	3,20
	%												
ОБЕД													
52	Свекла отварная	100	42,000	2,000	0,00	9,000		0,00	10,000	37,000	22,000	43,000	1,000
97	Суп картофельный на куриной бульоне	250/15	173,00	7,00	8,00	20,00	15	0,00	24,0	25,00	36,00	113,00	2,0
249	Рыба запеченая в омлете	185	247,8	32,41	10,77	5,17	149	0,23	1,0	108,04	100,3	494,2	2,47
349	Картофельное пюре	252	261,61	5,41	10,32	36,59	66,6	0,27	43,09	68,1	54,31	159,64	1,98
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2	0	0,12	0	17	25	65	2
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20		0,02	4,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Итого :		1097,41	56,72	30,29	149,16	230,60	0,64	78,13	282,14	263,60	888,79	13,25
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,535	0,97	6,089	3,644		0,05	16,535	18,307	16,02	33,921	0,733
243	Сосиска отварная	100	226,0	10,40	20,10	0,80		0,03		25	15	139,0	1,80
323	Капуста жареная	230	153	5,55	7,73	14,45	53,1	0,09	137,7	147,96	48,96	96,57	1,85
406/467	Пирожок с картошкой	100	244	6,20	6,51	40,00	10,0	0,17	9,0	24,34	31,00	92,00	1,50
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1122,67	33,37	42,32	150,56	63,10	0,47	293,26	266,06	165,33	428,34	9,70
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Всего за день		3700,14	158,32	129,06	466,23							
	%		102,00	1,00	1,00	3,60							

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	207	271,21	7,91	11,36	33,98	74,3	0,11	2,15	204,99	28,5	175,33	0,49
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		807,59	27,31	41,07	81,37	308,40	0,29	4,61	648,66	89,00	559,72	4,13
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
101	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	276	133,18	7,59	3,79	17,06	3,3	0,16	16,67	34,15	46,15	145,71	1,22
274	Зразы рубленые	90	286,06	16,01	19,94	10,63	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
302	Рис отварной	250	361,18	6,07	9,11	63,72	59	0,07		8,08	43	130,9	0,88
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный с/п	75	176,00	6	0,75	36,23		0,12		17,25	24,75	65,25	1,50
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1287,91	40,83	43,33	181,72	125,50	0,50	160,87	162,72	181,43	582,99	8,41
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из свежей капусты	100	96,3	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,2	51,2	0,90
394	Жаркое по-домашнему	250/50	421,87	19,24	22,6	35,23	29,5	0,3	44,25	34,91	68,68	280,57	4,22
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	65	65	2
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Йогурт	150	131,00	8,00	5,00	13,00				179,00	21,00	137,00	
	Итого :		1034,29	39,64	29,78	140,70	30,25	0,46	88,72	322,24	219,58	546,13	10,40
	Всего за день		3682,51	127,58	126,98	489,24							
	%		101,00	1,00	1,00	3,90							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
424	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	170	278,97	9,66	10,37	36,72	41,33	0,09	0,12	160,72	15,07	121,57	0,97
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай на молоке	200	152,12	4,7	4,88	22,12	30,75	0,06	2,10	190,13	28,1	147,36	1,43
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		743,81	24,60	28,87	94,20	231,08	0,31	82,62	431,11	81,89	421,95	4,82
	%												
ОБЕД													
71	Салат картофельный с морк и кукурузой	100	14,00	1,00	0,00	3,0		0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	1,00
110/392	Суп картофельный спельменами	250/50	129	3	5	18			19	25	29	72	1
279	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	65/30	204,6	9,66	14,08	9,77	28,2	0,06	2,27	19,22	18,68	113,07	1,55
1.164	Капуста тушеная	230	182,20	5,50	6,90	23,50	0,00	0,10	122,20	133,70	49,20	98,00	1,90
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		861,82	26,16	26,98	127,53	28,34	0,52	177,49	293,87	147,58	369,07	7,48
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/473	Пирожок с курагой	100	282,00	6,00	4,00	54,00	10,00		1,00	48,00	41,00	93,00	2,00
	Итого :		390,00	11,80	9,00	62,40	50,00	0,04	1,60	296,00	69,00	277,00	2,20
	%												
1 УЖИН													
27	Салат из помидор и сладкого перца	100	79	1,2	6,1	4,3		0,06	62	14	15	26	0,7
249	Рыба запеченная в омлете	185	247,8	32,41	10,77	5,17	149	0,23	1,02	108,04	100,29	494,15	2,47
310	Картофель отварной	250	266,53	5,03	9,25	40,67	59	0,3	49,8	26,1	57,27	146,32	2,26
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Яблоки	300	131,00	1,00	1,00	27,00		0,08	28,0	45,00	25,00	31,00	6,00
	Итого :		1054,37	48,01	29,20	147,45	208,75	0,79	144,39	243,57	250,52	755,99	15,75
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3687,45	137,07	116,83	512,18							
	%		101,00	1,00	1,00	4,40							

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюдо	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		454,85	15,52	20,48	51,57	99,05	0,31	16,10	453,15	53,50	325,40	1,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой	120	251,00	13,00	21,00	2,00	259,0	0,11	0,39	87,24	17,16	208,97	2,32
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		723,15	23,35	35,28	76,65	348,04	0,35	17,74	306,70	105,66	422,97	4,26
	%												
ОБЕД													
24	Салат из огурцов и помидор	100	75,00	1,00	6,00	3,60		0,04	16,7	18,40	16,2	34	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	250/12/5	156,52	5,66	9,37	12,21	7,5	0,07	20,17	45,92	29,86	90,78	1,66
301	Кнели из кур с рисом	55	166,60	10,20	12,50	3,1	56	0,04	1,00	14,10	12,20	99,20	0,90
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00	0,00	2,0			3,00	5,00	5,00	16,00	
312	Картофельное пюре	200	203,00	4,00	7,00	29,00	48,0		35	56	44	129,00	2,00
331	Соус томатный	30	18,00	0,00	1,00	2,00	0,0	0,00	2	3	3	5,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		916,96	29,23	36,95	113,22	112,55	0,15	81,24	187,95	154,92	432,30	8,58
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Булочка Вкусняшка со сгущенкой	75	245,06	5,04	9,47	34,92	16,3	0,1	0,15	59,91	20,13	81,65	0,85
	Итого :		353,06	10,84	14,47	43,32	56,30	0,14	0,75	307,91	48,13	265,65	1,05
	%												
1 УЖИН													
63	Салат из моркови	100	79,3	1,20	5,0	6,70		0,06	5	27,00	36,0	52,8	0,60
430	Запеканка картофельная с мясом	280	541,00	24,00	28,00	47,00	41,0	0,36	54,0	43,00	86,00	344,00	5,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,00	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		986,90	33,52	35,14	133,14	41,00	0,43	188,80	115,20	168,60	442,40	8,92
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3519,52	113,16	142,86	436,40							
	%		97,00	0,80	1,00	3,00							

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	207	271,21	7,91	11,36	33,98	74,3	0,11	2,15	204,99	28,5	175,33	0,49
3	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Итого :		712,26	19,47	32,70	84,29	163,35	0,34	8,35	424,20	71,50	393,33	2,27
	%												
ОБЕД													
45	Салат из свежей капусты	100	96,30	2,20	5,10	10,2		0,04	44,3	56,00	30,20	51,20	0,90
129	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	250/12/5	179,85	6,13	9,59	17,1	7,5	0,12	16,77	28,92	31,92	112,35	1,52
284	Картофельная запеканка с рыбой	265	363,00	30,00	13,00	31,00	58,0	1,00	36,0	69,00	133,00	504,00	3,00
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		963,75	45,65	28,83	128,74	65,50	1,17	227,09	194,12	233,72	713,15	7,74
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	4,00	23,00	0,00		20,00	5,00			1,00
	Итого :		250,00	8,00	4,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
67	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
285	Макаронник с мясом	255	566,21	24,12	25,52	60,01	41,3	0,2	1	27,37	33,15	226,24	3,62
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,15	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Апельсин	300	86	2	0,4	16,3		0,08	120,6	68	26	46	0,6
	Итого :		1173,47	40,78	42,76	154,41	142,05	0,61	138,12	193,99	135,50	449,25	10,32
	%												
2УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,2	8,50		0,03	0,6	119,00	14,00	91,00	0,1
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3530,90	127,55	125,32	465,49							
	%		97,00	1,00	1,00	3,70							

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,2	7,8	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,7	23,3	120,4	1,14
	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40	0,22	15,94	240,45	28	180	0,25
	Итого :		437,90	14,12	19,18	51,57	99,03	0,30	16,06	403,15	51,25	300,40	1,39
	%												
2 ЗАВТРАК													
296	Пудинг из творога с повидлом	225/10	644,87	36,11	26,37	64,02	178,1	0,16	0,94	324,77	59,54	452,78	2,33
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0	0,0	0,06	0	10,00	7	33,00	0,60
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		824,99	40,41	26,85	104,09	178,85	0,22	1,09	352,10	75,24	498,14	4,21
	%												
ОБЕД													
37	Салат из моркови	100	78,1	1,20	5,1	6,23		0,04	20	32,00	19,6	35,5	1,20
136	Суп картофельный с крупой рисовой на мясо костном бульоне	250/12	152,50	5,80	6,50	17,40	0	0,12	16,5	21,70	30,70	99,90	1,4
203	Макароны отварные	150	228,00	5,76	6,45	36,72	41,3	0,09		10,72	8,32	46,75	0,9
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	239,00	16,00	18,00	4,00			3,00	15,00	26,00	170,00	2,00
	Сок	200	92	1	0,2	20,2		0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1012,60	36,76	37,25	130,55	41,30	0,27	43,82	118,42	127,62	410,15	10,25
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/469	Ватрушка с повидлом	85	218,24	4,16	3,36	43,72	10	0,09	0,15	16,57	17,37	51,69	1,21
	Итого :		326,24	9,96	8,36	52,12	50,00	0,13	0,75	264,57	45,37	235,69	1,41
	%												
1 УЖИН													
52	Салат из свеклы	100	93,743	1,446	6,03	8,455		0,02	9,604	35,535	21,129	41,416	1,347
229	Рыба тушеная в томате с овощами	135/50	187,4	26,84	6,52	5,06	17	0,20	4,8	76,10	101,5	416,3	1,65
313	Картофель жареный из отварного	250	418,22	6,32	21,04	50,72	141,6	0,37	62	33,88	71,3	184,36	2,84
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,0
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1026,48	42,91	35,67	134,31	159,35	0,71	76,60	192,85	245,62	698,40	10,12
	%												
2 УЖИН													
	Банан	200	115,0	2,0	0,6	25,0		0,04	12	10,0	50,0	34,0	0,70
	Итого :		115,00	2,00	0,60	25,00		0,04	12,00	10,00	50,00	34,00	0,70
	Всего за день		3743,21	146,16	127,91	497,64							
	%		103,00	1,00	1,00	3,90							

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
428	Булочка школьная с маслом и колбасой	60/10/15	321,48	7,53	15,96	36,98	59,00	0,14		21,04	25,81	88,96	1,51
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		516,13	13,53	22,49	64,55	99,04	0,27	6,00	275,50	53,81	268,96	1,76
	%												
2 ЗАВТРАК													
121	Суп молочный гречневый	200	162,22	6,38	6,98	18,2	41,8	0,13	1,95	184,85	53,3	183,06	1,23
8	Горячий бутерброд	50/5/30/15	281,35	11,39	15,38	24,25	29,53	0,16	0,12	174,1	29,55	170,15	1,64
377	Чай с лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Банан	200	115,20	1,8	0,6	25,20		0,05	12,0	9,60	50,40	33,60	0,72
	Итого :		623,61	19,94	23,04	82,96	72,08	0,34	17,42	389,08	142,91	400,93	4,91
	%												
ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	250/12	136,00	6,00	8,00	11,00	30,0	0,0	21,00	31,00	27,00	90,00	1,00
234	Котлеты рыбные	90	147,13	14,21	6,28	8,33	10,5	0,12	0,56	50,82	50,59	209,23	0,99
310	Картофель отварной	200	205,59	4,02	6,57	32,49	41,3	0,24	39,8	20,74	45,77	116,75	1,81
349	Компот из сухофруктов	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		967,52	34,56	28,87	141,64	81,80	0,56	86,68	187,66	199,86	555,53	7,75
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	25	112,50	5,13	2,88	16,50	0,50		14,00	3,88			0,46
	Итого :		204,50	6,13	3,08	36,70	0,50	0,02	18,00	17,88	8,00	14,00	3,26
	%												
1 УЖИН													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,7	2,77	7,15	10,22	20	0,09	11,95	19,05	24,38	65,87	0,9
243	Сосиска отварная	100	226	10,4	20,1	0,8		0,03		25	15	139	1,8
162	Запеканка капустная	250	322	9,41	12,83	41,38	87,2	0,15	124,67	149,31	54,11	120,59	2,26
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1031,30	30,90	42,22	131,84	107,20	0,28	266,64	238,56	140,09	371,06	8,28
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	174,00	10,00	6,0	17,00	10	0,03	0,5	112,00	13,00	86,00	0,1
	Итого :		174,00	10,00	6,00	17,00	10,00	0,03	0,50	112,00	13,00	86,00	0,10
	Всего за день		3517,06	115,06	125,70	474,69							
	%		97,00	0,90	1,00	3,80							

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
242	Вареники ленивые	210	501,53	34,22	25,1	33,03	175,5	0,13	0,84	288,22	50,11	421,09	1,54
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		908,75	47,95	43,33	79,66	365,25	0,30	2,94	513,05	99,51	690,65	4,99
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		149,62	2,21	0,47	31,05	0,00	0,07	80,40	59,56	25,42	44,82	3,20
	%												
ОБЕД													
20	Огурец свежий	100	14,00	0,80	0,1	2,50		0,03	10,0	23,00	14,0	42,00	0,6
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	126,12	3,86	6,4	21,11		0,12	18,63	17,33	27,6	63,56	1,84
197	Каша гороховая	155	252,68	16,59	5,28	34,67	29,5	0,65		64,68	63,36	163,67	5,05
288	Курица отварная	130	473,60	36,20	36,60		139,3	0,10	3,50	31,80	35,80	328,30	3,10
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
344	Компот из яблок	200	114,56	0,16	0,16	27,87		0,01	4	14,68	5,28	4,4	0,95
	Итого :		1262,21	66,54	49,29	144,38	168,80	1,03	32,15	181,74	188,79	667,18	14,04
	%												
ПОЛДНИК													
	Печенье	40	180,00	8,0	5,00	26,00	1	0,17	22	6,00	0,00	0,00	1,00
	Кисломолочный продукт	200	108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Итого :		288,00	13,80	10,00	34,40	40,50	0,21	22,60	254,00	28,00	184,00	1,20
	%												
1 УЖИН													
21	Огурцы соленые	100	13,0	1,00	0,00	2,00		0,00	5,0	23,00	14,0	24	1,0
274	Зразы рубленые	90	286,06	16,01	19,94	10,63	37,8	0,09	2,74	34,56	27,06	177,36	2,65
143	Рагу из овощей	260	331,02	5,04	22,6	26,31	87,5	0,18	56,36	85,31	54,29	126,36	1,84
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176,00	6	1,00	36,20		0,12		17,00	25,00	65,00	2,00
349	Компот из сухофруктов	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Итого :		1050,88	32,38	44,56	129,96	125,30	0,39	64,42	203,97	152,85	404,27	10,44
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,60	28,16	15,84	19,36	3,87
	Всего за день		3742,18	163,58	148,35	436,70							
	%		103,00	0,90	1,00	3,00							

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная пшеничная	212	299,90	9,28	11,4	39,70	73	0,18	2,08	208,9	46,4	249,70	1,90
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		878,81	30,03	42,76	92,54	316,39	0,43	8,44	716,90	106,80	666,73	4,36
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,0	1,2	0,3	10,9		0,05	80	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		149,00	2,20	0,50	31,10	0,00	0,07	80,00	59,60	25,40	44,80	3,20
	%												
ОБЕД													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,0	5,00		0,05	20	17,00	17,0	32,0	1,00
84	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	250/12/10	156,52	5,66	9,37	12,21	7,5	0,07	20,17	45,92	29,86	90,78	1,66
227	Рыба припущенная	140	161,17	26,44	5,63	1,03	46	0,19	1,83	70,39	94,01	404,31	1,43
302	Рис отварной	250	361,18	6,07	9,11	63,72	59	0,07		8,08	43	130,9	0,88
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	2,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого :		1185,47	47,06	34,81	164,77	137,90	0,54	47,96	202,82	240,44	756,74	11,01
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,30	2,2	5,10	10,20		0,04	44,30	56,00	30,20	51,20	0,90
394	Азу	250/50	408,36	19,09	22,52	32,11	29,5	0,27	37,35	38,27	64,34	267,77	4,08
406/467	Пирожок с картошкой	100	244,00	6,20	6,51	40,19	10,0	0,17	9,00	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1133,78	37,69	36,21	164,77	40,25	0,60	90,82	170,94	185,30	489,06	11,78
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,6	119,00	14,00	91,00	0,10
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3812,06	140,08	129,38	509,68							
	%		105,00	1,00	1,00	3,90							

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
428	Хлеб с маслом и колбасой	50/10/15	253,00	6,00	14,00	24,00	59,00	0,14		17,00	20,00	74,00	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		447,75	12,32	20,51	51,34	99,00	0,36	15,94	257,45	48,00	254,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная (пшено)	212	305,11	9,28	12,22	39,17	73,3	0,23	2,08	203,79	55,6	238,53	1,27
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,10	190,13	28,10	147,36	1,43
	Итого :		723,23	22,93	31,10	86,29	863,55	0,39	4,28	580,92	97,70	520,89	3,70
	%												
ОБЕД													
71	Салат из картофеля с кукурузой	100	14,00	1,00	0,00	3,00		0,00	10,00	23,00	14,00	42,00	1,00
	Суп картофельный с крупой рисом рыбный	250/27	151,00	9,00	5,00	17,00	28,00	0,00	17,00	27,00	36,00	129,00	1,00
243	Сосиска отварная	60	136	6,2	12,1	0,5		0,02		15	9	83	1,1
321	Кабачки тушеные с овощами	230	200,00	2,80	12,30	19,00	82,60	0,10	38,10	49,70	38,30	64,60	1,40
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		832,62	26,04	30,36	112,74	110,74	0,60	89,12	207,65	134,00	362,60	6,51
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
415	Крендель сахарный	60	232,88	4,39	7,78	36,34	9,00	0,10	0,00	13,32	16,86	56,33	0,92
	Итого :		324,88	5,39	7,98	56,54	9,00	0,12	4,00	27,32	24,86	70,33	3,72
	%												
1 УЖИН													
30	Салат из свеклы и чеснока	100	87,83	1,56	5,10	8,96		0,02	9,70	38,75	21,50	42,95	1,36
234	Биточки рыбные	100	153,61	15,64	6,36	8,33	11,40	0,13	0,61	54,42	55,54	230,83	1,06
302	Каша пшеничная	250	390,64	11,09	9,50	65,26	59,00	0,29		39,60	57,60	252,46	4,24
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1052,28	37,60	26,60	166,40	95,80	0,57	142,27	195,40	186,81	591,59	10,22
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,5	16,5	7,5	28,8	45	0,05	0,75	186	25,5	247,5	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3631,26	120,78	124,05	502,11							
	%		100,00	0,90	1,00	4,00							

День: вторник

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	434,59	28,59	20,51	32,45	133,1	0,09	0,82	274,92	41,42	355,24	1,07
	Яблоко	200	82,70	1,00	0,70	17,25		0,05	17,60	28,20	15,80	19,40	3,87
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		774,43	33,96	30,04	89,24	192,85	0,22	21,77	336,35	83,38	434,16	7,28
	%												
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	75,00	1,00	6,00	4,00		0,04	17,0	18,00	16,00	34,00	1,00
120	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250/15/5	147,00	6,00	9,00	9,0	52	0,08	31,00	48,00	27,00	87,00	1,00
289	Рагу из курицы	270	425,00	22,00	26,00	26,00	118,0	0,00	32,00	43,00	63,00	272,00	3,00
	Сок	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Хлеб ржаной	50	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1060,80	43,33	46,02	117,82	177,00	0,24	80,32	193,10	169,50	543,55	7,95
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/468	Ватрушка творожная	85	211,45	9,94	6,56	27,84	26	0,11	0,16	65,24	23,24	121,01	0,98
	Итого :		319,45	15,74	11,56	36,24	66,00	0,15	0,76	313,24	51,24	305,01	1,18
	%												
1 УЖИН													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
232,313	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофелем	435	484,00	33,00	14,00	55,00	64,0	1,00	63,00	111,00	166,00	591,00	4,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,15	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07		0,75	0,00	17,33	8,70	12,36	1,28
	Йогурт	100	87	5	3,2	8,5		0,03	0,6	119	14	91	0,1
	Итого :		1056,12	49,30	26,28	153,57	64,00	2,03	88,62	311,33	266,70	822,36	9,38
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3682,35	153,03	129,72	467,17							
	%		101,00	1,00	1,00	3,60							

День: среда

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/30	312,9	8,44	20,18	24,32	59	0,1		20,8	23,7	101,8	1,86
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		465,02	13,09	25,06	46,44	89,75	0,16	2,10	210,93	51,80	249,16	3,29
	%												
2 ЗАВТРАК													
210	Омлет натуральный	160	260,28	16,58	20,19	3	344,4	0,1	0,59	120,72	20,7	272,04	3,06
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Фрукт	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		678,55	26,39	34,18	64,10	433,45	0,36	87,19	380,09	76,32	483,26	4,68
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,0	2,00	5,0	10,00		0,04	44	56,00	30,0	31,0	1,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/15	178,48	6,87	7,51	20,79	15,4	0,13	16,9	24,8	29,36	99,86	1,34
265	Плов	250	504,00	20,00	23,00	53,00	0,0	0,0	4,00	21,00	61,00	269,00	3,00
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,00	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1103,08	36,19	36,65	154,23	15,40	0,18	194,90	142,00	158,96	445,46	7,66
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	35	158,00	7,00	4,00	23,00			20,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		250,00	8,00	4,20	43,20	0,00	0,02	24,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
23	Салат из свежих помидор	100	80,0	1,00	6,00	5,00		0,05	20,0	17,00	17,0	32	1,0
259	Жаркое по домашнему	250	414,00	19,00	22,00	35,00	59,0	0,00	44,0	36,00	69,00	281,00	4,00
	Зеленый горошек	25	10,00	1,00		2,00			3,0	5,00	5,00	16,00	
3	Хлеб пшеничный с/п с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,0	1,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,00	18,00	26,00	0,00	2,00
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		979,12	34,30	43,08	113,07	170,75	0,15	67,25	280,33	139,70	476,36	9,28
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87	5	3,2	8,5		0,03	0,6	119	14	91	0,1
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3562,77	122,97	146,37	429,54							
	%		98,00	0,80	1,00	3,00							

День: четверг

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	266,00	9,00	14,00	25,00	111,00	0,10	0,10	187,00	14,00	135,00	1,00
382	Кофейный напиток на молоке	200	194,75	6	6,51	27,34	40,00	0,22	16	240,45	28	180	0,25
	Итого :		460,75	15,32	20,51	52,34	151,00	0,32	16,04	427,45	42,00	315,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
185	Каша рисовая	212	253,00	4,00	4,00	51,00	18,0	0,00	0,0	19,00	27,00	83,00	1,00
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,2	59,0	0,08	0,03	12,70	17	45,40	1,02
377	Чай с молоке	200	150,00	4,00	5,00	21,00	23,00	0,03	1,0	182,00	21,0	137,00	0,10
	Банан	200	115,2	1,8	0,6	25,2		0,05	12	9,6	50,4	33,6	0,72
	Итого :		710,50	13,80	18,35	121,43	100,00	0,16	13,03	223,30	114,90	299,00	2,84
	%												
ОБЕД													
60	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
138	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясе костном бульоне	250/12	194,45	9,59	8,75	19,28		0,26	11,5	37,02	40,17	123,2	2,54
229	Рыба тушеная в томате с овощами	135/50	187,40	26,8	6,52	5,06	17	0,20	4,8	76,11	101,49	416,3	1,65
312	Картофельное пюре	200	203,00	4,00	7,00	29,00	48,0	0,00	35	56,00	44,00	129,00	2,00
334	Кисель	200	109,02			27,26	0,14	0,36	24	67,95	1,7		0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,00	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,0		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1045,06	48,83	33,43	134,13	65,14	0,87	88,48	287,83	241,12	754,32	9,00
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
406/469	Булочка с повидлом обсыпная	75	293,38	4,96	10,86	44,14		0,12	0,03	16,02	21,16	57,47	1,09
	Итого :		401,38	10,76	15,86	52,54	40,00	0,16	0,63	264,02	49,16	241,47	1,29
	%												
1 УЖИН													
29	Салат из сырых овощей	100	76,00	1,00	6,0	3,90		0,04	19,2	25,00	18,9	36,00	0,6
402	Азу	250/60	447,6	22,44	25,4	32,11	29,5	0,28	37,35	39,89	68,3	301,61	4,56
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59	0,08	0,03	12,70	16,50	45,40	1,02
	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		927,74	31,81	41,23	106,55	89,25	0,40	59,95	116,12	139,36	397,13	9,50
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,00	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		82,00	0,70	0,70	17,25		0,05	17,60	28,16	15,84	19,36	3,87
	Всего за день		3627,43	121,22	130,08	484,24							
	%		100,00	0,90	1,00	3,70							

День: пятница
Неделя: третья
Сезон:осень-зима
Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Блины с джемом	80/5	212,00	15,00	17,00	20,00	30,00			8,00	18,00	151,00	2,00
379	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		364,12	19,65	21,88	42,12	60,75	0,06	2,10	198,13	46,10	298,36	3,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная пшеничная	212	300,00	9,00	11,00	40,00	73,0	0,13	2,00	209,00	46,00	250,0	2,00
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,0	0,10
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Итого :		794,80	26,45	31,80	97,95	162,07	0,35	8,07	687,86	104,85	596,40	3,44
	%												
ОБЕД													
37	Салат из моркови с чесноком	100	78,00	1,00	5,00	6,0		0,04	20,0	32,00	19,60	35,50	1,00
96	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	250/12/5	179,85	6,13	9,59	17,1	7,5	0,12	16,77	28,92	31,92	112,35	1,52
268	Котлета мясная	80	232,00	15,00	15,00	8,00	1,0	0,00	1,00	20,0	23,00	156,00	2,00
143	Рагу из овощей	200	202,20	3,80	10,8	21,80	53,1	0,14	48,10	55,50	45,70	97,00	1,50
348	Компот из чернослива	200	98,25	0,35	0,11	23,6			0,45	21,45	17,3	12,45	0,5
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,0		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1013,30	33,28	41,50	122,50	61,60	0,30	86,34	182,87	172,52	457,30	8,52
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,00		17,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,00	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
27	Салат из свежих помидор и сладкого перца	100	79,00	1,00	6,00	4,00		0,06	62,0	14,00	15,00	26,00	0,70
293	Курица запеченная	135	461,00	33,00	36,00	0,09	174,90	0,14	3,50	33,60	35,20	324,00	3,10
302	Каша рассыпчатая гречневая	240	413,6	13,91	11,88	62,89	59	0,47		23,2	220	329,7	7,39
333	Соус томатный	30	16,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	3,00	2,00	4,00	0,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1296,72	56,21	56,96	138,05	234,65	0,67	66,67	121,13	323,90	740,06	15,47
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,6	1,21	0,30	10,85		0,05	80,4	45,6	17,4	30,8	0,40
	Итого :		57,60	1,21	0,30	10,85	0,00	0,05	80,40	45,60	17,40	30,80	0,40
	Всего за день		3753,54	143,80	155,64	451,67							
	%		103,00	0,90	1,00	3,00							

День: суббота
 Неделя: третья
 Сезон:осень-зима
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
219	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/10	445,59	31,32	23,92	24,71	120,3	0,12	0,87	290,66	48,6	395,8	1,24
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		895,44	46,72	43,78	76,56	319,30	0,45	16,81	565,81	97,90	698,00	3,51
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
52	Свекла отварная	100	42,000	2,000	0,00	9,000	0	0,00	10,000	37,000	22,000	43,000	1,000
97	Суп картофельный на курином бульоне	250/15	173,00	7,00	8,00	20,00	15	0,00	24,0	25,00	36,00	113,00	2,0
249	Рыба запеченная в омлете	185	247,8	32,41	10,77	5,17	149	0,23	1,0	108,04	100,3	494,2	2,47
349	Картофельное пюре	252	261,61	5,41	10,32	36,59	66,6	0,27	43,09	68,1	54,31	159,64	1,98
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20		0,02	4,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Итого :		1097,41	56,72	30,29	149,16	230,60	0,64	82,13	282,14	263,60	888,79	13,25
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,535	0,97	6,089	3,644		0,05	16,535	18,307	16,02	33,921	0,733
243	Сосиска отварная	60	135,6	6,24	12,06	0,48		0,02		15	9	83,4	1,08
323	Капуста жареная	230	153	5,55	7,73	14,45	53,1	0,09	137,7	147,96	48,96	96,57	1,85
406/467	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	244,28	6,2	6,51	40,19	10	0,17	9	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1032,02	29,18	34,53	150,40	63,10	0,46	293,26	255,81	159,64	373,22	9,50
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Всего за день		3635,21	153,63	121,67	472,42							
	%		100,00	0,90	1,00	4,00							

День: воскресенье

Неделя: третья

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюдо	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	207	271,21	7,91	11,36	33,98	74,3	0,11	2,15	204,99	28,5	175,33	0,49
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		807,59	27,31	41,07	81,37	308,40	0,29	4,61	648,66	89,00	559,72	4,13
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		174,72	1,70	0,90	37,45	0,00	0,07	21,60	42,16	23,84	33,36	6,67
	%												
ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	100	71,29	0,85	6,1	3,23		0,03	9,5	23,05	13,3	42,42	0,6
101	Суп картофельный с крупой (пшено) рыбный	250/26	133,18	7,59	3,79	17,06	3,3	0,16	16,67	34,15	46,15	145,71	1,22
274	Зразы рубленые	90	228,00	17,00	13,00	11,00	38,0	0,00	3,00	35,00	27,06	177,36	2,65
302	Рис отварной	250	361,18	6,07	9,11	63,72	59	0,07		8,08	43	130,9	0,88
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,15	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176,25	6	0,75	36,23		0,12		17,25	24,75	65,25	1,50
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1230,10	41,75	36,39	182,09	125,70	0,56	161,13	163,16	181,43	582,99	8,41
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,0	2,00	5,0	10,00		0,04	44	56,00	30,0	51,0	1,00
394	Жаркое по-домашнему	250/50	414,00	19,00	22,0	35,00	59,0	0,3	44,25	36,00	68,68	280,57	4,22
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Банан	200	115,20	1,80	0,60	25,20		0,05	12,00	9,60	50,40	33,60	0,72
	Йогурт	150	131,00	8,00	5,00	13,00			1,00	179,00	21,00	137,00	0,00
	Итого :		1141,57	41,03	28,83	165,50	59,75	0,51	101,42	333,18	229,53	579,78	10,72
	Всего за день		3731,98	129,89	119,09	514,41							
	%		102,00	1,00	1,00	4,30							

День: понедельник
 Неделя: четвертая
 Сезон:осень-зима
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08	0,00	12,70	16,50	45,40	1,02
382	Какао с молоком	200	194,65	6,00	6,53	27,57	40,04	0,13	6,00	254,46	28,00	180,00	0,25
	Итого :		386,95	10,00	15,28	51,80	99,04	0,21	6,00	267,16	44,50	225,40	1,27
	%												
2 ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	170	278,97	9,66	10,37	36,72	41,33	0,09	0,12	160,72	15,07	121,57	0,97
209	Яйцо отварное	1шт	62,80	5,08	4,60	0,28	100,00	0,03		22,00	4,80	76,80	1,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,30	4,00	8,75	24,23	59,00	0,08		12,70	16,50	45,40	1,02
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,10	190,13	28,10	147,36	1,43
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,27	10,85		0,05	80,40	45,56	17,42	30,82	0,40
	Итого :		743,81	24,60	28,87	94,20	231,08	0,31	82,62	431,11	81,89	421,95	4,82
	%												
ОБЕД													
29	Салат из картофеля с кукурузой	100	165,99	3,56	7,36	21,30		0,15	8,25	22,35	44,05	112,02	1,45
108/109	Суп картофельный с клецками на мясо костном бульоне	250/30/12	158,00	7,00	7,00	16,00	13,00	0,10	12,00	16,00	25,00	94,00	1,00
279	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	65/30	169,00	10,00	10,00	10,00	28,20	0,06	2,27	19,22	18,68	113,07	1,55
1,164	Капуста тушеная	230	182,20	5,50	6,90	23,50	0,00	0,10	122,20	133,70	49,20	98,00	1,90
593	Кисель	200	109,02	0,00	0,00	27,26	0,14	0,36	24,00	67,95	1,70	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,00
	Итого :		1007,21	33,06	32,26	144,06	41,34	0,89	168,74	284,22	173,63	461,09	7,93
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108,00	5,80	5,00	8,40	40,00	0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
415	Крендель сахарный	60	232,88	4,39	7,78	36,34	9,00	0,10	0,00	13,32	16,86	56,33	0,92
	Итого :		340,88	10,19	12,78	44,74	49,00	0,14	0,60	261,32	44,86	240,33	1,12
	%												
1 УЖИН													
	Икра кабачковая	100	119,00	1,90	8,90	7,70		0,02	7,00	41,00	15,00	37,00	0,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	135/50	187,40	26,84	6,52	5,06	17,00	0,20	4,83	76,11	101,49	416,26	1,65
310	Картофель отварной	250	266,53	5,03	9,25	40,67	59,00	0,30	49,80	26,10	57,27	146,32	2,26
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Итого :		902,77	42,14	26,75	123,74	76,75	0,64	65,00	193,74	226,42	657,70	8,93
	%												
2 УЖИН													
	Крем творожный	150	250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Итого :		250,50	16,50	7,50	28,80	45,00	0,05	0,75	186,00	25,50	247,50	0,45
	Всего за день		3632,12	136,49	123,44	487,34							
	%		100,00	1,10	1,00	3,90							

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40	0,22	15,94	240,45	28	180	0,25
	Итого :		454,85	15,52	20,48	51,57	99,05	0,31	16,10	453,15	53,50	325,40	1,43
	%												
2 ЗАВТРАК													
212	Омлет с колбасой	120	251,00	13,00	21,00	2,00	259,0	0,11	0,39	87,00	17,00	209,00	2,00
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
382	Какао с молоком	200	164,65	4,55	4,93	25,22	30,04	0,11	5,35	197,16	21,6	135	0,2
	Яблоко	200	82,0	0,7	0,7	17,3		0,05	18	28,2	15,8	19,4	3,87
	Итого :		689,95	22,25	35,38	68,75	348,04	0,35	23,74	325,06	70,90	408,80	7,09
	%												
ОБЕД													
24	Салат из свежих огурцов и помидор	100	75,0	1,00	6,00	4,00		0,04	17,0	18,00	16,0	34	1,0
84	Борщ с фасолью на курином бульоне	250/15/5	183,00	8,00	10,00	16,00	52,0		13,00	59,00	39,00	136,00	2,00
293	Курица запечённая	75	288,00	20,00	23,00	0,0	78	0,00	2,00	18,00	20,00	181,00	2,00
331	Соус томатный	30	18,00	0,00	1,00	2,0	0	0,00	2,00	3,00	3,00	5,00	0,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	135	228,36	7,84	6,17	35,44	29,5	0,27		13	124	185,71	4,16
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1080,20	44,21	47,25	118,75	160,25	0,31	37,37	156,53	246,66	599,83	12,48
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Булочка	75	292,00	5,00	11,00	40,00	1	0,0		4,00	3,00	9,00	0,30
	Итого :		400,00	10,80	16,00	48,40	41,00	0,04	0,60	252,00	31,00	193,00	0,50
	%												
1 УЖИН													
54	Салат из свеклы с яблоком	100	110,0	1,00	6,0	12,00		0,02	10	30,70	18,0	33,0	1,70
430	Запеканка картофельная с мясом	280	541,00	24,00	28,00	47,00	41,0	0,00	54,0	43,00	86,00	344,00	5,00
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1017,60	33,32	36,14	138,44	41,00	0,03	194,02	118,90	150,60	422,60	10,02
	%												
2 УЖИН													
	Груши	200	84,6	0,70	0,54	18,50		0,04	9,0	34,2	21,6	28,8	4,10
	Итого :		84,60	0,70	0,54	18,50		0,04	9,00	34,20	21,60	28,80	4,10
	Всего за день		3727,20	126,80	155,79	444,41							
	%		102,00	0,80	1,00	3,00							

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон:осень-зима
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		344,42	8,65	13,63	46,35	89,75	0,14	2,10	202,83	44,60	192,76	2,45
	%												
2 ЗАВТРАК													
262	Каша манная	207	271,21	7,91	11,36	33,98	74,3	0,11	2,15	204,99	28,5	175,33	0,49
1	Хлеб с маслом и колбасой п/к	50/10/20	272,7	6,96	16,37	24,29	59	0,1		18,1	21,3	83	1,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	168,35	4,6	4,97	26,02	30,05	0,13	6,2	201,11	21,7	135	0,2
	Итого :		712,26	19,47	32,70	84,29	163,35	0,34	8,35	424,20	71,50	393,33	2,27
	%												
ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100	96,00	2,00	5,00	10,0		0,04	44,0	56,00	30,00	31,00	1,00
96	Рассольник ленинградский на мясо костном бульоне	250/12/5	179,85	6,13	9,59	17,1	7,5	0,12	16,77	28,92	31,92	112,35	1,52
249	Рыба запеченная в омете	185	247,8	32,41	10,77	5,17	149	0,23	1,02	108,04	100,29	494,15	2,47
310	Картофель отварной	200	205,59	4,02	6,57	32,49	41,3	0,24	39,8	20,74	45,77	116,75	1,81
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,12		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		1053,84	51,88	33,07	135,20	197,80	0,76	231,61	253,90	246,58	799,85	9,12
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00	0,00		0,00	5,00	0,00	0,00	1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,00	0,02	4,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
67	Винегрет	100	128,19	1,4	10,16	7,53		0,05	13,15	25,75	18,76	41,86	0,78
	Зеленый горошек	25	10,00	1,0		2,00			3,00	5,00	5,00	16,00	0,00
285	Макаронник с мясом	255	499,00	25,00	18,00	59,00	41,3	0,2	1	27,37	33,15	225,00	3,62
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,1		12,00	17,00	44,00	1,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		1087,45	42,06	35,11	149,97	142,05	0,43	100,92	176,21	131,79	448,60	10,12
	%												
2 УЖИН													
	Кисломолочный продукт	200	108	6	5,0	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Итого :		108,00	6,00	5,00	8,40		0,04	0,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Всего за день		3532,97	135,06	122,71	464,41							
	%		97,00	1	1	3,8							

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюд	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/15	243,15	7,90	12,67	24,23	59,03	0,08	0,12	162,70	23,25	120,40	1,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	194,75	6,32	6,51	27,34	40,00	0,22	15,94	240,45	28,00	180,00	0,25
	Итого :		437,90	14,22	19,18	51,57	99,03	0,30	16,06	403,15	51,25	300,40	1,39
	%												
2 ЗАВТРАК													
296	Пудинг из творога с повидлом	225/10	644,87	36,11	26,37	64,02	178,1	0,16	0,94	324,77	59,54	452,78	2,33
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	0,40	25,0	0,0	0,06	0	10,00	7	33,00	0,60
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		824,99	40,41	26,85	104,09	178,85	0,22	1,09	352,10	75,24	498,14	4,21
	%												
ОБЕД													
37	Салат из моркови	100	78,0	1,00	5,0	6,00		0,04	20	32,00	20,0	36,0	1,00
136	Суп картофельный с крупой рисовой на мясе костном бульоне		152,50	5,80	6,50	17,40		0,12	16,5	21,70	30,70	99,90	1,4
259	Жаркое по домашнему	245	377,00	18,00	20,00	30,00	30,0		37,00	30,00	60,00	259,00	4,00
	Сок (200)	200	92	1	0,2	20,2		0,02	4	14	8	14	2,8
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		922,50	32,80	32,70	119,60	30,00	0,18	77,52	122,70	153,70	452,90	11,20
	%												
ПОЛДНИК													
406/468	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Булочка Вкусняшка со сгущенкой	75	245,06	5,04	9,47	34,92	16,3	0,1	0,15	59,91	20,13	81,65	0,85
	Итого :		353,06	10,84	14,47	43,32	56,30	0,14	0,75	307,91	48,13	265,65	1,05
	%												
1 УЖИН													
52	Свекла отварная	100	42,000	2,000	0,00	9,000		0,00	10,000	37,000	22,000	43,000	1,000
69	Рыба тушеная с овощами	200	228,9	18,33	13,69	7,79	20	0,07	9,5	109,45	53,3	325,2	1,86
313	Картофель жареный из отварного	250	418,22	6,32	21,04	50,72	141,6	0,37	62	33,88	71,3	184,36	2,84
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
376	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		1016,24	34,95	36,81	137,58	162,35	0,44	81,67	227,66	198,30	608,92	7,98
	%												
2 УЖИН													
	Яблоки	200	82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		82,72	0,70	0,70	17,25		0,05	17,26	28,16	15,84	19,36	3,87
	Всего за день		3637,41	133,92	130,71	473,41							
	%		100,00	1,00	1,00	3,60							

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Са	Mg	Р	Fe
1 ЗАВТРАК													
428	Хлеб с маслом и колбасой	50/10/15	253,00	6,00	14,00	24,00	59,00	0,00		17,00	20,00	74,00	1,00
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		447,65	12,00	20,53	51,57	99,04	0,13	6,00	271,46	48,00	254,00	1,25
	%												
2 ЗАВТРАК													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167,00	6,00	7,00	20,0	42,0		2,00	185,00	24,0	149,00	0,00
420	Горячий бургерброд	100	303,40	10,30	15,60	30,30	17,00	0,10	0,12	28,7	26,20	132,90	1,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200	64,84	0,37	0,08	15,31	0,75		3,35	20,53	9,66	14,12	1,32
	Фрукт	200	82,72	0,7	0,7	17,25		0,05	17,6	28,16	15,84	19,36	3,87
	Итого :		617,96	17,37	23,38	82,86	59,75	0,15	23,07	262,39	75,70	315,38	7,09
	%												
ОБЕД													
49	Салат витаминный	100	158	3,0	7,0	20,0		0,10	25	34	35	84	1,0
99	Суп из овощей на мясо костном бульоне	250/12/5	153,75	5,72	9,46	11,29	7,5	0,1	21,32	34,36	27,77	92,16	1,33
234	Котлеты рыбные	90	147,13	14,21	6,28	8,33	10,5	0,12	0,56	50,82	50,59	209,23	0,99
310	Картофель отварной	200	205,59	4,02	6,57	32,49	41,3	0,24	39,8	20,74	45,77	116,75	1,81
349	Компот из сухофруктов	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,0		0,0		12,00	17,00	44,00	1,0
	Итого :		985,27	34,28	30,33	141,93	59,30	0,56	87,00	191,02	200,63	557,69	8,08
	%												
ПОЛДНИК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Печенье	30	135,00	6,00	3,00	20,00			17,00	5,00			1,00
	Итого :		227,00	7,00	3,20	40,20	0,00	0,02	21,00	19,00	8,00	14,00	3,80
	%												
1 УЖИН													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,7	2,77	7,15	10,22	20	0,09	11,95	19,05	24,38	65,87	0,9
246	Гуляш из отварной говядины	80/50	341,00	25,00	26,00	3,00	0,0	0,00	2,00	16,00	32,00	254,00	4,00
162	Запеканка капустная	250	322	9,41	12,83	41,38	87,2	0,15	124,67	149,31	54,11	120,59	2,26
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	50	118,00	4,00	1,00	24,00		0,00		12,00	17,00	44,00	1,0
388	Напиток из шиповника	200	101,60	0,32	0,14	24,44		0,01	130,00	15,20	3,60	1,60	0,32
	Итого :		1146,30	45,50	48,12	134,04	107,20	0,25	268,64	229,56	157,09	486,06	10,48
	%												
2 УЖИН													
	Апельсин	200	57,00	1,00	0,3	10,90		0,05	80,0	45,00	17,00	30,00	0,4
	Итого :		57,00	1,00	0,30	10,90		0,05	80,00	45,00	17,00	30,00	0,40
	Всего за день		3481,18	117,15	125,86	461,50							
	%		96,00	0,90	1,00	3,60							

День: суббота

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюдо	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
242	Вареники ленивые	210	501,53	34,22	25,1	33,03	175,5	0,13	0,84	288,22	50,11	421,09	1,54
1	Хлеб с маслом	50/10	192,3	4	8,75	24,23	59	0,08		12,7	16,5	45,4	1,02
209	Яйцо отварное	1шт	62,8	5,08	4,6	0,28	100	0,03		22	4,8	76,8	1
378	Чай на молоке	200	152,12	4,65	4,88	22,12	30,75	0,06	2,1	190,13	28,1	147,36	1,43
	Итого :		908,75	47,95	43,33	79,66	365,25	0,30	2,94	513,05	99,51	690,65	4,99
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,62	1,21	0,3	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,4
	Итого :		149,62	2,21	0,47	31,05	0,00	0,07	84,40	59,56	25,42	44,82	3,20
	%												
ОБЕД													
20	Огурец свежий	100	14,000	0,800	0,100	2,500		0,03	10,000	23,00	14,000	42,000	0,600
111	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	250	126,12	3,86	6,4	21,11		0,12	18,63	17,33	27,6	63,56	1,84
197	Каша гороховая	155	252,68	16,59	5,28	34,67	29,5	0,65		64,68	63,36	163,67	5,05
288	Курица отварная	130	473,60	36,20	36,60		107,1	0,11	2,75	24,48	27,54	252,45	2,45
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,15	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
344	Компот из яблок	200	114,56	0,16	0,16	27,87		0,01	4	14,68	5,28	4,4	0,95
	Итого :		1262,21	66,54	49,29	144,38	136,60	1,19	35,40	174,42	180,53	591,33	13,39
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Пряник	50	183	2,95	2,35	37,5		0,04		5,5	4,5	25	0,4
	Итого :		291,00	8,75	7,35	45,90	40,00	0,08	0,60	253,50	32,50	209,00	0,60
	%												
1 УЖИН													
21	Салат из огурцов соленых	100	61,5	0,85	5,11	2,59		0,02	5,5	23,05	13,3	28	0,6
	Сосиска отварная	60	136	6,2	12,1	0,5		0,02		15	9	83	1,1
143	Рагу из овощей	260	331,02	5,04	22,6	26,31	87,5	0,18	56,36	85,31	54,29	126,36	1,84
406/467	Пирожок с картошкой	100	244,00	6,20	6,5	40,19	10,0	0,17	9,00	24,34	31,06	92,73	1,52
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный с/п	75	176,25	6	0,75	36,23		0,12		17,25	24,75	65,25	1,50
349	Компот из сухофруктов	200	97,8	0,33	0,02	23,82			0,3	26,1	6,5	11,55	0,95
	Сок	200	92,0	1,00	0,20	20,20		0,02	4,0	14,0	8,0	14,00	2,80
	Итого :		1285,57	29,55	48,29	180,84	97,50	0,53	75,18	223,05	172,90	420,89	12,31
	Всего за день		3897,15	155,00	148,73	481,83							
	%		107,00	1,00	1,00	3,30							

День: воскресенье

Неделя: четвертая

Сезон:осень-зима

Возрастная категория: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Вес готового блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)			Минеральные вещ-ва (мг)			
				Б	Ж	У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
1 ЗАВТРАК													
262	Каша жидкая молочная пшеничная	212	299,90	9,28	11,4	39,70	73	0,18	2,08	208,9	46,4	249,70	1,90
284	Омлет натуральный	58	124,16	5,55	10,86	1,04	144,3	0,03	0,2	40,84	6,9	91,63	1,03
1	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20	260,1	9,2	13,97	24,23	59,05	0,09	0,16	212,7	25,5	145,4	1,18
382	Какао с молоком	200	194,65	6	6,53	27,57	40,04	0,13	6	254,46	28	180	0,25
	Итого :		878,81	30,03	42,76	92,54	316,39	0,43	8,44	716,90	106,80	666,73	4,36
	%												
2 ЗАВТРАК													
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Апельсин	200	57,00	1,21	0,30	10,85		0,05	80,4	45,56	17,42	30,82	0,40
	Итого :		149,00	2,21	0,50	31,05	0,00	0,07	84,40	59,56	25,42	44,82	3,20
	%												
ОБЕД													
47	Салат из белокочанной капусты	100	96,0	2,20	5,1	10,20		0,04	44	56,00	30,0	51,0	0,90
101	Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне	250/12/5	157,00	6,00	9,00	12,00	8,0		20,00	46,00	30,00	91,00	2,00
227	Рыба припущенная	140	161,17	26,44	5,63	1,03	46	0,19	1,83	70,39	94,01	404,31	1,43
	Рис отварной	250	361,18	6,07	9,11	63,72	59	0,07		8,08	43	130,9	0,88
330/333	Соус сметанный с томатом и луком	50	53,60	0,99	3,50	4,41	25,40	0,02	1,94	17,43	5,57	19,75	0,24
	Хлеб ржаной	50	105,00	3,00	0,00	22,00		0,00	0,02	13,00	18,00	0,00	1,00
	Хлеб пшеничный	75	176	5,9	1	36,2		0,12		17	25	65	2
	Сок	200	92,00	1,00	0,20	20,20		0,02	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Итого :		1201,95	51,60	33,54	169,76	138,40	0,46	71,79	241,90	253,58	775,96	11,25
	%												
ПОЛДНИК													
645	Кисломолочный продукт	200	108	5,8	5	8,4	40	0,04	0,6	248	28	184	0,2
	Печенье	60	270	12,3	6,9	39,6			33,6	9,3			1,11
	Итого :		378,00	18,10	11,90	48,00	40,00	0,04	34,20	257,30	28,00	184,00	1,31
	%												
1 УЖИН													
67	Салат из свежих помидор и огурцов	100	74,54	0,97	6,09	3,64		0,05	16,54	18,31	16,02	33,92	0,73
394	Азу	250/50	408,36	19,09	22,52	32,11	29,50	0,27	37,35	38,27	64,34	267,77	4,08
	Хлеб ржаной	70	147,00	4,00	1,00	31,00		0,00	0,02	18,00	26,00	0,00	2,00
	Хлеб пшеничный	75	176,00	6,00	0,75	36,23		0,12		17,25	24,75	65,25	1,50
388	Чай с сахаром	200	62,12	0,30	0,08	15,07	0,75		0,15	17,33	8,70	12,36	1,28
	Итого :		868,02	30,36	30,44	118,05	30,25	0,44	54,06	109,16	139,81	379,30	9,59
	%												
2 УЖИН													
	Йогурт	100	87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Итого :		87,00	5,00	3,20	8,50		0,03	0,60	119,00	14,00	91,00	0,10
	Всего за день		3562,78	137,30	122,34	467,90							
	%		98,00	1,00	1,00	3,80							