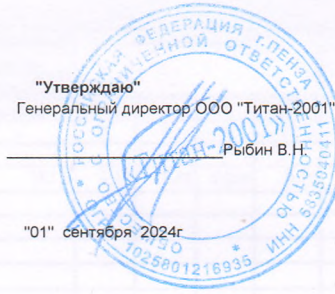




"Согласовано"  
Директор школы МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

"01" сентября 2024г.



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Титан-2001"  
\_\_\_\_\_ Рыбин В.Н.

"01" сентября 2024г.

**Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 27,40, 43, 52, 53, 57, 58,63, 64 и МБОУ ФЭЛ №29 (12-18 лет)**

деля: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	7										8	9
	<b>Завтрак</b>																
267//2013	Каша молочная пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2			
	Крупа пшеничная-30																
	Молоко -84																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16																
111//2013	Батон нарезной	45	3	1,16	20,6	104,8	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-45																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,28	19,44	88,1	622,4	0,306	3,32	0,126	0,82	321,02	375,8	89,54	3,42			
	<b>Обед</b>																
18/2009	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-56,85																
	Масло растительное-10																
	лук репка-12																
	соль-1																
	огурец свежий-43,9																
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
	Вермишель -20																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре-1,5																
	Масло растительное-5																
406//2013	Плов из отварной птицы	180	13,72	13,63	5,41	307,68	0,03	1,45	0,02	0,2	38	113,6	19,68	0,49			
	курица-175,95																
	масло растительное-9,35																
	лук репчатый-18,7																
	морковь-12																
	рис-42																
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
	смесь сухофруктов-25																
	Сахар-15																
	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-15																
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-60																
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,65	25,94	76,8	749,08	0,902	5,9	0,02	3,8	122,46	267,97	71,86	4,89			
	<b>Полдник</b>																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-2006																
311//2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	мука пшеничная-32,75																
	сахар-5,83																
	масло сливочное-4,16																
	яйцо-3,6																
	соль-0,6																
	дрожжи-0,66																
	ванилин-0,025																
	<b>Итого за полдник</b>		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,07	54,08	202,05	1650,78	1,328	10,62	0,216	5,52	690,48	853,77	194,4	8,91			

ля: первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макароны, лапша, вермишель-20													
	молоко -1,75													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
109//2013	Хлеб ржаной	23	1,51	0,27	7,68	40,02	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-23													
111//2013	Батон нарезной	50	3,76	1,47	25,7	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-50													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		18,93	16,51	73,94	499,12	0,924	1,91	0,08	1,97	337,26	339,99	67,76	3,32
	<b>Обед</b>													
22//2013	Салат из моркови	60	0,68	6,04	6,22	82,08	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65
	морковь-66													
	сахар-1,8													
	Масло растительное-6													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	13,96	13,42	13,03	229,08	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-164													
	хлеб пшеничный-14,7													
	молоко-20,32													
	масло сливочное -4,4													
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	22	1,51	0,27	7,68	40,02	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-22													
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,02	30,34	73,64	662,53	0,391	17,17	0,164	1,31	148,61	332,83	103,31	5,292
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	повидло-25,25													
	<b>Итого за полдник</b>		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	<b>ВСЕГО за день</b>		47,35	52,11	216,3	1513,28	1,415	23,14	0,314	4,53	537,43	735,09	203,13	9,812

вая  
 ная категория: старшие 12-18 лет

среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупка геркулес-30														
	молоко -116														
	сахар -5														
	масло сливочное -5														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,04	0,32	9,66	19,92	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-21														
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-10														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-35														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,46	23,55	61,81	517,57	0,186	1,315	80,08	1,07	146,82	196,3	50,25	2,19	
	<b>Обед</b>														
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-3														
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
343//2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,3	6,12	5,35	121,55	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-96(74) или треска-95,2(74)														
	морковь-27,2														
	лук репчатый-14,45														
	томат-пюре-7,65														
	масло растительное-6,37														
	сахар-2,12														
	петрушка - 4,25														
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупка рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-25														
	<b>ИТОГО за обед</b>		19,94	20,05	82,72	591,05	0,383	16,98	0,09	6,52	99,61	409,8	113,7	4,66	
	<b>Полдник</b>														
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущеное-40														
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на подпыл-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	<b>Итого за полдник</b>		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5	
	<b>ВСЕГО за день</b>		44,1	50,46	201,55	1433,24	1,339	18,77	81,05	9,15	389,88	740,94	194,52	8,35	

ля: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
268//2013	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41	
	крупя рисовая-30,8														
	молоко -106,7														
	сахар -5														
	масло сливочное -5														
497//2013	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4														
14//2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66				80	4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-10														
109//2013	Хлеб ржаной	18	1,1	0,2	5,61	29,23	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-18														
111//2013	Батон нарезной	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-55														
	ИТОГО за завтрак		69,68	27,03	71,66	683,8	0,133	3,01	80,08	0,84	213,57	296,13	67,4	2,935	
	Обед														
246//2009	Помидор свежий	40	0,448	4,59	1,512	49,3	0,17	6,72	0	2,24	5,82	10,75	8,06	0,37	
	Помидоры свежие -43														
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-131(80)														
	хлеб пшеничный-19														
	молоко-14														
	яйцо-6														
	масло сливочное -2														
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
	картофель-203,4														
	молоко-29														
	масло сливочное-8,1														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	Хлеб ржаной	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-33														
	ИТОГО за обед		22,428	21,46	64,862	545,32	0,527	34,57	10,09	6,22	155,32	378,25	104,61	4,6	
	Полдник														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
311//2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6	
	ВСЕГО за день		107,39	56,29	227,42	1727,72	0,78	41,58	90,23	8,86	422,89	758,38	200,01	9,135	

ия: первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52	
	Крупа гречневая-45														
	Молоко -146														
	Сахар -5,52														
	Масло сливочное -5														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-10														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
111//2013	Батон нарезной	38	2,85	1,09	19,27	98,25	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон нарезной-38														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		14,45	20,98	69,53	526,02	0,19	5,05	80,07	1,08	239,65	226,73	43,07	1,79	
	<b>Обед</b>														
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-3														
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
270//2015	Котлеты Московские	80	9,99	23,96	7,77	286,41	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	говядина-65,67														
	жир-сырец говяжий-9,66														
	хлеб пшеничный-13,56														
	лук репчатый-1,18														
	сухари- 3,85														
	масло растительное-3,85														
	масло сливочное -9,69														
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14	
	картофель-64,2														
	морковь-30														
	лук репчатый-14,4														
	капуста белокочанная-63,9														
	масло сливочное -6														
	соус красный основной														
	бульон или вода-30														
	масло сливочное -0,9														
	мука пшеничная-2,25														
	томатная паста-1,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-0,68														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	69,6	0	0	0,46	11,71	52,91	15,73	1,29	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за обед</b>		17,26	36,44	65,06	659,36	69,97	50,45	46,1	6,05	126,71	330,58	106,34	6,74	
	<b>Полдник</b>														
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	<b>Итого за полдник</b>		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78	
	<b>ВСЕГО за день</b>		39,57	60,1	204,02	1519,25	70,23	56,14	126,2	8,15	417,34	619,52	177,43	9,31	

ля: вторая

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
	Крупа манная-30,72													
	Молоко -105,73													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
497//2013	Какао с молоком (1 вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-10													
111//2013	Батон нарезной	50	3,76	1,47	25,7	131	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-50													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4													
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
	капуста квашеная-115,53													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-10													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
142//2015	Картофель, тушенный в соусе	180	3,26	12,6	22,66	216	0,156	19,93	25,2		32,55	89,06	31,46	1,2
	картофель-277,2													
	Морковь-12,6													
	Лук репка-10,8													
	Лавровый лист -0,018													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	48	1,24	0,22	6,26	32,62	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-48													
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>37,66</b>	<b>29,34</b>	<b>68,69</b>	<b>974,37</b>	<b>1,129</b>	<b>47</b>	<b>25,23</b>	<b>5,78</b>	<b>166,54</b>	<b>425,2</b>	<b>115,73</b>	<b>7,365</b>
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35													
	сахар-3,6													
	масло растительное-3,17													
	яйцо для смазки -1,08													
	соль-0,3													
	дрожжи-1,08													
	изюм-1,75													
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,64</b>	<b>8,68</b>	<b>37,41</b>	<b>266,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,499</b>	<b>0,04</b>	<b>0,597</b>	<b>249,47</b>	<b>217,94</b>	<b>42,11</b>	<b>0,9</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>47,3</b>	<b>38,02</b>	<b>106,1</b>	<b>1240,45</b>	<b>1,279</b>	<b>48,5</b>	<b>25,27</b>	<b>6,377</b>	<b>416,01</b>	<b>643,14</b>	<b>157,84</b>	<b>8,265</b>





деля: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09	
	Крупа манная-30,72														
	Молоко -105,73														
	Сахар -5														
	Масло сливочное -5														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-15														
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,003	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585	
	Хлеб ржаной-10														
111//2013	Батон нарезной	41	3,08	1,2	15,8	107,42	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-41														
	ИТОГО за завтрак		15,26	24,29	65,49	563,19	0,133	4,18	60,15	1,23	180,8	240,26	36,2	2,305	
	Обед														
22/2013	Салат из свежих помидор	100	0,99	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	Помидоры свежие-107,56														
	Масло растительное-10														
149//2013	Суп картофельный	250	2,34	2,8	16,87	114	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6	
	картофель-133,25														
	томатное пюре-2,5														
	Масло сливочное-,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	масло растительное-2,5														
214/2009	Рагу из птицы	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	Грудка куриная-76,8														
	масло растительное-6,17														
	томатное пюре-2,4														
	лук репчатый-12,24														
	мука пшеничная-1,02														
	морковь-23,4														
	картофель-136,8														
348/2015	Компот из яблок	200	0,16		14,99	60,64	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Яблоко-20														
	Сахар-20														
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-10														
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		23,71	33,98	77,48	722,54	1,015	36,78	22,17	4,86	102,41	397,63	118,17	6,636	
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,3														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	изюм -7														
	Итого за полдник		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1	
	ВСЕГО за день		58,13	77,25	226,73	1868,39	1,308	42,36	82,42	7,89	537,21	877,89	192,37	9,941	

неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
301//2013	Омлет натуральный	130	11,24	17,46	212,81	244,61	0,089	0,45	0,29	0,68	121,93	230,07	18,4	2,29	
	яйцо-61,17														
	молоко -44,37														
	масло сливочное -8,89														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-10														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	35	3,48	1	17,88	91,17	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон нарезной-35														
	ИТОГО за завтрак		14,9	25,71	245,82	461,78	0,129	0,45	80,29	1,3	144,63	262,79	24,14	3,06	
	Обед														
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354	
	Капуста белокочанная-105,5														
	Морковь-12,5														
	Масло растительное-10														
	Сахар-5														
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
	Грудка куриная-63														
	масло сливочное-9														
	морковь-9,3														
	томатная паста-9,3														
	мука пшеничная-1,9														
	сметана-5														
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупка гречневая -85,68														
	масло сливочное-6,3														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	48,72	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-50														
	ИТОГО за обед		46,04	24,17	90,14	1107,49	49,15	27,66	0,03	3,5	130,58	537,692	234,42	10,789	
	Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи-1,66														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22	
	ВСЕГО за день		68,82	62,06	429,9	2089,61	49,47	32,31	80,32	6	334,21	900,662	304,91	16,069	

деля: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	4										5	6	7
	<b>Завтрак</b>																	
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41				
	крупка рисовая-30,8																	
	молоко -106,7																	
	сахар -5																	
	масло сливочное -5																	
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4				
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16																	
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3				
	Какао-порошок-5																	
	Молоко-130																	
	Сахар-25																	
111//2013	Батон нарезной	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64				
	Батон нарезной-30																	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,86	16,33	79,73	523,33	0,174	3,01	0,08	1,202	209,79	287,9	64,64	2,75				
	<b>Обед</b>																	
50//2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96				
	свекла-72,3																	
	масло растительное-3																	
44//2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67				
	капуста-25																	
	картофель-66,25																	
	морковь-12,5																	
	лук репчатый-12																	
	горошек зеленый консер.-11,5																	
	масло растительное-5																	
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0				
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037				
	курица-186,42																	
	хлеб пшеничный-16,7																	
	молоко-23,1																	
	масло сливочное -5																	
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78				
	макаронные изделия-51																	
	масло сливочное-6,75																	
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	чай-1																	
	Сахар-15																	
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456				
	Хлеб ржаной-30																	
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,98	27,7	81,7	580,94	1,484	9,145	10,06	3,57	120,72	280,98	77,85	5,203				
	<b>Полдник</b>																	
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8				
	Кофейный напиток-5																	
	молоко сгущеное-40																	
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3				
	мука пшеничная-29,8																	
	сахар-1,6																	
	масло сливочное-1,3																	
	яйцо-2,6																	
	соль-0,5																	
	дрожжи-0,9																	
	масло растительное-0,2																	
	фарш творожный-30																	
	творог-27,45																	
	яйцо-1,2																	
	сахар-1,5																	
	мука пшеничная-1,2																	
	ванилин-0,1																	
	<b>Итого за полдник</b>		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1				
	<b>ВСЕГО за день</b>		50,82	48,66	224,13	1436,34	1,728	12,6	10,16	5,792	478,17	696,19	165,95	9,053				

деля: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Макароны отварные с сыром	180	8,28	6,48	35,1	232,2	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1
	Макароны -52,47													
	Масло сливочное-12													
	Сыр-20,4													
	Соль йодированная-2,6													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	23	1,73	0,67	11,82	60,26	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-23													
	ИТОГО за завтрак		10,23	18,02	62,11	451,46	0,09	0,03	60,04	0,26	82,45	103,26	16,95	1,63
	Обед													
246/2009	Помидор свежий	30	0,448	4,59	1,512	49,3	0,17	6,72	0	2,24	5,82	10,75	8,06	0,37
	Помидоры свежие -32													
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	80	12,23	1,84	8,44	99,44	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-105(64)													
	хлеб пшеничный-15,2													
	молоко-11,2													
	яйцо-4,8													
	масло сливочное -1,6													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
109//2013	Хлеб ржаной	36	2,5	0,45	12,69	66,12	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-36													
	ИТОГО за обед		20,06	15,39	63,48	475,56	1,025	18,65	10,08	4,13	146,3	374,42	100,35	4,87
	Полдник													
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
335//2009	Пирожок печенный со сгущенны	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		36,69	38,27	194,71	1274,64	1,905	30,76	70,99	5,95	253,2	555,52	158,87	7,6

деля: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
	Завтрак		4	5	6	7									
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52	
	Крупа гречневая-45														
	Молоко -146														
	Сахар -5,52														
	Масло сливочное -5														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,05	0,33	9,96	19,2	4,98	0,66	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20														
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
	Хлеб ржаной-20														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-20														
111//2013	Батон нарезной	48	3,76	1,47	2507	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-48														
	Обед														
246/2009	Огурец свежий	40	0,48	0,08	1,84	9,6	0,17	6,72	0	2,24	5,82	10,75	8,06	0,37	
	Огурцы свежие-43														
101//2015	Суп картофельный с крупной	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-186,42	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037	
	хлеб пшеничный-16,7														
	молоко-23,1														
	масло сливочное -5														
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94	
	макаронные изделия-61,2														
	масло сливочное-8,1														
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	12,69	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-38														
	ИТОГО за обед		26	20,06	86,1	481,14	1,051	15,15	0,034	4,17	92,93	261,77	71,39	4,692	
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-32,62														
	сахар-5,81														
	масло сливочное-4,15														
	яйцо-3,6														
	соль-0,6														
	дрожжи-0,66														
	ванилин-0,02														
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6	
	ВСЕГО за день		38,48	32,05	131,98	822,47	1,171	16,55	0,104	5,07	339,93	471,77	104,39	5,292	