



Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых 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)

первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

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	4									5	6	7
1	Завтрак	3															
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																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-20																
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт-200																
	ИТОГО за завтрак		12,52	21,91	103,27	700,5	0,296	21,46	60,06	1,3	178,9	269,38	130,56	2,99			
	Обед																
18/2009	Салат из свежих помидор и огурцов	75	0,72	4,55	2,73	53,02	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-42,75																
	Масло растительное-7,5																
	лук репка-10,5																
	соль-0,75																
	огурец свежий-33																
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	58	113,6	19,68	0,49			
	курица-175,95																
	масло растительное-9,35																
	лук репчатый-18,7																
	морковь-12																
	рис-42																
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																
	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	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-55																
	ИТОГО за обед		21,68	24,35	62,21	673,7	0,892	8,2	0,02	3,8	108,6	252,97	66,86	3,79			
	Полдник																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	24	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	9	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																
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	24	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		47,34	54,96	202,63	1653,5	1,308	31,06	60,15	8	352	732,35	230,42	7,38			

первая

растная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				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													
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 -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-22													
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	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-25													
111//2013	Батон нарезной	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,044	0	0	0,68	7,0	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-55													
	ИТОГО за завтрак		71,37	20,68	50,52	533,44	0,914	1,85	0,07	1,85	333,0	332,07	65,78	3,06
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	75	1,8	5,33	7,8	88,25	0,02	16,61	0	2,68	20,3	19,12	10,15	0,354
	Свекла-72													
	Лук репка-15,75													
	Масло растительное-6													
	Сахар-0,9													
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, шинцели 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													
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	12,6	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	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		24,01	32,33	75,19	596,22	0,391	31,14	0,104	3,83	153,36	320,842	97,95	4,996
	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													
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													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	24,8	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		101,78	58,27	194,43	1481,29	1,405	37,05	0,244	6,7	538,52	734,66	195,79	9,256

категория: старше 12-18 лет

реда

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				К (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														
313//2013	Запеканка из творога	75	12,72	13,42	17,49	245,3	0,34	0,29	0,09	0,34	147	171,76	18,81	0,49	
	творог-69,79														
	крупа манная-4,8 или мука пшеничная-6														
	молоко-17,77														
	яйцо-1,98														
	сахар-4,8														
	сметана-2,55														
	сухари-2,55														
	масло сливочное-2,55														
481//2013	молоко сгущенное	10	0,95	1,15	8,32	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	432,7	6,8	0,04	
	Молоко сгущенное-10														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	100	3,58	4,7	14,4	114,2	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	151,5	41,7	0,93	
	крупа геркулес-15,28														
	молоко -58,42														
	сахар -2,47														
	масло сливочное -2,47														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11			0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	33	3,48	1	17,88	91,17	0,026	0	0	0,34	3,76	12,85	2,36	0,26	
	Батон нарезной-33														
	ИТОГО за завтрак		20,83	20,27	73,09	576,27	0,506	1,645	0,139	1,13	340,76	385,91	70,84	2,02	
	Обед														
1//2009	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	1,41	0,06	2,72	12,15	19	9,75	0,4	
	картофель-17,64														
	свекла-11,4														
	морковь-7,8														
	огурцы соленые-22,8														
	лук репчатый-10,8														
	масло растительное-6														
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,5	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, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	2,203	30	0,8	
	минтай-113(87) или треска-112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат-пюре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
414//2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	0,04	0	0,05	0,3	6,6	85	27	0,04	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11			0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-35														
	ИТОГО за обед		23,2	25,25	93,72	725,26	0,408	14,79	0,16	7,87	94,25	423,31	117,2	4,21	
	Полдник														
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129		15	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-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	47,2	12,57	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		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,15	134	20,57	1,5	
	ВСЕГО за день		52,73	52,38	223,83	1626,15	1,684	16,91	1,179	10,56	578,46	941	218,62	12,3	

первая

растная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

№ 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	
Завтрак															
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,3	267,7	181,01	33,33	0,52	
	Крупа гречневая-45														
	Молоко -146														
	Сахар -5,52														
	Масло сливочное -5														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,4	4,5	0,03		
	Масло сливочное-15														
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,0	12	93	15	0,4	
	чай -1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,04	0	0	0,0	6,0	33,72	4,74	0,43	
	Батон нарезной-25														
	сыр сычужный твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0	0	12	3	0,4	
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16														
	ИТОГО за завтрак		11,44	21,11	64,07	491,67	0,21	3,45	0,03	0,88	313,7	302,23	53,07	1,38	
Обед															
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,18	18	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	1,7	16,2	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
270//2015	Котлеты Московские	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07		16,7	112,84	16,23	1,95	
	говядина-74,63														
	жир-сырец говяжий-10,98														
	хлеб пшеничный-15,41														
	лук репчатый-1,35														
	сухари- 4,38														
	масло растительное-4,38														
	масло сливочное -11,02														
313/2003	Рагу из овощей	180	3,6	9,63	15,3	162	0,09	35,69	0,03	2,0	83,17	74,03	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				1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	28	1,85	0,33	9,35	48,72	69,6	0	0	0,46	11,7	22,91	15,73	1,29	
	Хлеб ржаной-28														
	ИТОГО за обед		19,22	41,63	67,6	721,67	69,97	50,4	46,1	6,05	172,97	322,38	106,34	6,74	
Полдник															
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	3,0	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	0,01	0,01	1,02	18,4	10,31	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														
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,01	0,01	1,02	30,8	21,9	28,02	0,78	
	ВСЕГО за день		38,52	65,42	201,1	1547,21	70,25	51,09	106,2	7,95	520,64	624,61	187,43	8,9	

первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14
			Б 4	Ж 5	У 6									
	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	91,67	16,4	0,41
	крупа 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	0,14	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					4,8	6		0,04
	Масло сливочное-10													
111//2013	Батон нарезной	29	2,26	0,88	15,42	78,6	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-29													
	ИТОГО за завтрак		15,94	23,58	79,86	589,33	0,13	3,01	0,08	0,63	208,32	271,03	60,35	2,35
	Обед													
246//2009	Помидор свежий	40	0,448	4,59	1,512	49,3	0,17	6,72	0	2,24	5,82	11	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	27,25	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		1	0
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	15	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		2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
109//2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,054	0,5	0,01	0,1	10,5	47,1	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-40													
	ИТОГО за обед		22,888	21,55	67,202	557,5	0,527	34,57	10,07	6,2	155,32	377,25	101,61	4,6
	Полдник													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0,06	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	1,0	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	1,0	54	54	28	1,6
	ВСЕГО за день		54,108	52,93	237,96	1645,43	0,777	41,58	9,02	8,03	417,64	711,88	192,96	8,55

ля: вторая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ 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
			Б	Ж	У	4								
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 (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													
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													
ИТОГО за обед			37,66	29,34	68,69	974,37	1,129	47	25,23	5,78	166,54	425,2	115,73	7,365
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													
Итого за полдник			9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
ВСЕГО за день			47,3	38,02	106,1	1240,45	1,279	48,5	25,27	6,377	416,01	643,14	157,84	8,265

деля: вторая

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

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
	Завтрак																	
313//2013	Запеканка из творога творог -70,05	75	13,67	14,55	25,81	457,8	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	229,97	25,25	0,64				
	крупа манная-4,82 или мука пшеничная-5,97																	
	молоко-17,92																	
	яйцо-1,97																	
	сахар-4,82																	
	сметана-2,61																	
	сухари-2,61																	
	масло сливочное-1,93																	
437//2013	Молоко сгущенное Молоко сгущенное-10	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02				
262//2013	Каша манная молочная Крупа манная-15,25	100	3,06	3,68	15,27	106,62	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9				
	Молоко -52,47																	
	Сахар -2,47																	
	Соль-0,5																	
	Масло сливочное -2,47																	
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Сахар-15																	
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-43	43	3,08	1,2	15,8	107,42	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2				
	ИТОГО за завтрак		20,21	20,18	47,07	743,69	0,205	1,535	0,187	1,02	328,63	394,82	61,6	2,06				
	Обед																	
48//2013	Салат из квашеной капусты капуста квашеная-115,5	100	1,6	10,1	3	109	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36				
	лук репчатый-12																	
	масло растительное-10																	
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками картофель-133,25	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6				
	томатное пюре-2,5																	
	говядина-26,25																	
	хлеб пшеничный-3,75																	
	Масло сливочное-.75																	
	лук репчатый-12																	
	морковь-12,5																	
	петрушка(корень)-3,25																	
	масло растительное-2,5																	
214//2009	Рагу из птицы Грудка куриная-76,8	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67				
	масло растительное-6,17																	
	томатное пюре-2,4																	
	лук репчатый-12,24																	
	мука пшеничная-1,02																	
	морковь-23,4																	
	картофель-136,8																	
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	Сахар-15																	
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13				
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456				
	ИТОГО за обед		26,68	37,04	71,53	724,74	0,993	44,52	22,17	4,86	96,09	378,13	102,81	6,516				
	Полдник																	
516//2013	Ряженка ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
311//2009	Булочка "Веснушка" мука пшеничная-65,24	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8				
	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		66,05	76,2	202,36	2051,09	1,358	47,46	22,45	7,68	678,72	1012,95	202,41	9,576				

деля: 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 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	4									5	6	7
	Завтрак																
301//2013	Омлет натуральный	100	8,65	13,44	163,86	188,35	0,089	0,45	0,29	0,68	121,93	230,07	18,4	2,29			
	яйцо-54,13																
	молоко -39,27																
	масло сливочное -7,87																
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																
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	45	3	1,16	20,6	104,8	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43			
	Батон нарезной-45																
	ИТОГО за завтрак		12,49	21,97	202,93	437,55	0,889	3,25	80,29	1,88	162,43	329,71	44,74	4,78			
	Обед																
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96			
	свекла-55																
	яблоки свежие-23																
	масло растительное-3,19																
	сахар-1,91																
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																
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	шиповник-20																
	сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной	52	2,18	0,39	11,02	57,42	48,72	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-52																
	ИТОГО за обед		45,1	19,26	92,17	1026,78	49,14	11,85	0,03	2,2	119,68	537,37	234,07	11,295			
	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																
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		65,47	53,41	389,04	1984,67	50,22	19,3	80,32	5,28	341,11	967,26	325,16	18,295			

ля: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	2,5	2,57	0	33,99	0,01	0,06	0,02	0,13	4	7,92	2	0,27
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
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													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
111//2013	Батон нарезной	29	2,26	0,88	15,42	78,6	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64
	Батон нарезной-29													
	ИТОГО за завтрак		14,96	21,72	79,86	568,72	0,164	2,97	60,07	1,132	211,39	288,32	63,64	2,65
	Обед													
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	огурцы соленые-1,2 или капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
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	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	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	36	2,5	0,45	12,69	66,12	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	Хлеб ржаной-36													
	ИТОГО за обед		26,69	27,79	92,7	632,19	1,632	13,05	10,19	5,13	122,65	299,18	81,43	4,993
	Полдник													
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													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		51,63	54,14	235,26	1532,98	1,866	16,46	70,28	7,282	481,7	714,81	168,53	8,743

ля: 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	8									9	10	11
1	Завтрак																
	Макароны отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1			
	Макароны -58,3																
	Масло сливочное-13,33																
	Сыр-22,67																
	Соль йодированная-2,89																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-15																
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	29	1,88	0,73	12,85	65,5	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-29																
	ИТОГО за завтрак		11,3	18,8	67,04	483,5	0,09	2,83	60,04	0,26	85,65	104,26	17,95	1,73			
	Обед																
246/2009	Помидор свежий	35	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 -37																
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	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																
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	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-35																
	ИТОГО за обед		22,19	16,92	66,89	510,5	1,055	16,87	10,09	4,16	150,9	390,52	105,05	4,98			
	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		39,89	40,58	203,05	1341,62	1,935	31,78	71	5,98	261	572,62	164,57	7,81			

деля: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ 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 4	Ж 5	У 6	7										8	9	10
	Завтрак																	
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 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	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	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	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3				
	чай-1																	
	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				