

Директор МБОУ «СОШ №14»



А.Ю.Колотий

01 сентября 2023 г.

Директор ООО «АРГО»



А.А.Станкевич

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

в школах №2, №3, №7, №9, №14 г. Назарово, Красноярского края

по возрастным нормам питания.

Г. Назарово

2023г.

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		13,54	17,04	69,72	484,2	0,104	0,05	0,08	1,82	183,34	167,53	32,43	2,2
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
394	Тефтели рыбные	60/40	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
297	Каша гречневая рассыпчатая с масл	150/5	7,12	5,77	28,65	198	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186,05	131	4
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		23,29	19,06	106,23	683,63	0,404	15,4	0,194	2,7	155,42	424,49	188,28	6,126
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	75	5,63	9,9	45,68	296,25	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,03	0	240	180	25,7	0,18
	Итого в полдник		11,43	16,4	54,68	412,25	0,15	1,1	0,044	3	254,85	246,75	35,45	1,16
	Итого за день		48,26	52,5	230,63	1580,08	0,658	16,55	0,318	7,52	593,61	838,77	256,16	9,486

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/6	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78	
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9	
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48	
Итого в завтрак			16,32	16,87	76,12	514,8	0,18	0,835	0,123	1,135	373,61	344,01	77,89	2,31	
обед															
64	свекла отварная с растительным маслом	60	0,75	4,3	3,6	57	0,008	0,44	0	2,26	18,21	19,16	9,7	0,62	
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,8	4,5	13,1	118,9	0,06	1,8	0,37	0,46	17,57	107,4	18	1,5	
487	Курица отварная	70	22,52	1,63	0,82	108,38	0,049	2,52	0,049	0,44	15,17	154	78,17	1,28	
511	Рис отварной с маслом	150/5	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02	
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4	
Итого в обед			37,47	15,77	109,4	717,81	0,347	7,2	0,449	4,8	127,22	501,49	178	6,13	
ПОЛДНИК															
741	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66	
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3	
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4	
Итого в полдник			11,74	11,19	48,77	406,59	0,06	17	0,18	1,7	47,86	172,6	50,97	2,36	
Итого за день			65,53	43,83	234,29	1639,2	0,587	25,035	0,752	7,635	548,69	1018,1	306,86	10,8	

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	120/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,03	0,081	0,69	63,37	137,56	10,39	1,55
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		13,74	15,64	36,62	334,2	0,074	0,04	0,008	2,48	74,26	164,29	22,23	2,03
	обед													
181	Суп из рыбных консервов	15/200	6,7	6,7	11,4	130	0,08	7,48	0,45	1,2	36,2	90,4	7,12	1
451	Котлета из говядины	80	11,67	9,6	10,24	174,4	0,05	0,04	0,002	2,5	27,82	112,1	22,1	1,14
534	Капуста тушёная	150	3,2	4,9	14,1	113,25	0,05	24,7	0	2,57	76,95	59,65	29,45	1,13
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		28,72	22,11	108,32	686,68	0,4	33,02	0,452	8,82	235,5	442,26	121,85	5,59
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9
	Итого за день		52,46	50,35	250,44	1582,38	0,574	46,65	0,62	13,51	447,89	788,84	219,55	9,52

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша манная молочная жидкая	230/6	6,9	9,4	33,7	247	0,07	0,25	0,072	0,71	144,29	121,3	21,03	0,48
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,92	15,67	70,42	475,8	0,13	0,615	0,115	1,505	337,49	261,45	42,87	1,19
	обед													
	Икра кабачковая	60	0,84	2,76	4,2	45,6	0,024	4,54	0	1,44	32,82	16,56	9	0,42
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7
462	Тефтели из говядины	75/20	8,35	12,35	9,05	181	0,015	0,31	0,003	0	5,73	68,78	14,18	0,58
332	Макарóны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		21,46	24,68	112,79	759,43	0,343	12,52	0,04	3,402	93,512	299,14	67,64	3,41
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник		5,4	2,5	72,3	325	0,05	1,26	0,11	1,46	27,6	58,4	17,9	1,25
	Итого за день		41,78	42,85	255,51	1560,23	0,523	14,395	0,265	6,367	458,602	618,99	128,41	5,85

День : пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
325	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	100/20	13,88	13,13	34,13	308	0,09	0,3	0,07	0	155,47	1,8	1,4	1,19
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		17,12	13,37	69,05	457,2	0,134	0,3	0,07	0,67	175,47	35,8	17,9	2,47
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,17	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
492	Плов из курицы	150	14,75	15	23,65	290,55	0,09	0,45	0,01	-	34,75	131,65	30,48	1,48
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		25,26	19,17	81,93	682,78	0,45	15,13	0,054	1,22	95,69	350,65	85,47	4,63
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	75	5,63	9,9	45,68	296,25	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого в полдник		11,43	14,9	53,68	402,25	0,17	1,4	0,054	3	254,85	246,75	37,75	1,18
	Итого за день		53,81	47,44	204,66	1542,23	0,754	16,83	0,178	4,89	526,01	633,2	141,12	8,28

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша гречневая молочная вязкая	230/6	10,2	10,5	40,8	299	0,21	0,23	0,069	0,64	136,5	237,2	119,2	3,81
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		16,79	22,97	61,82	517,7	0,26	0,335	0,162	1,39	278,3	340,8	134,99	4,46
	обед													
	Зелёный горошек консервированный отварной	40	3	0,12	4,98	3,4	0,34	0,2	0	0	15,6	0	0	0,04
124	Щи из свежей капусты со сметано	200/10	1,68	4,48	5,84	70,4	0,016	8,02	0,022	0,16	28,66	25	10,2	0,35
462	Тефтели из говядины	75/20	8,35	12,35	9,05	181	0,015	0,31	0,003	0	5,73	68,78	14,18	0,58
332	Макароны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		23,98	22,16	113,15	712,83	0,611	9,73	0,142	2,47	96,9	268,94	59,19	2,99
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	Итого в полдник		10,5	8,8	52,5	329	0,11	1,16	0,05	0,86	253,6	220,4	33,6	1,03
	Итого за день		51,27	53,93	227,47	1559,53	0,981	11,225	0,354	4,72	628,8	830,14	227,78	8,48

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
145	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/25	18,9	14	29,6	316	0,06	0,49	0,08	0,05	219,83	239,96	30,55	0,58
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		21,38	14,27	58,48	440	0,12	0,49	0,08	0,51	239,63	272,86	47,05	1,86
	обед													
64	свекла отварная с растительным маслом	60	0,75	4,3	3,6	57	0,008	0,44	0	2,26	18,21	19,16	9,7	0,62
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,8	4,5	13,1	118,9	0,06	1,8	0,37	0,46	17,57	107,4	18	1,5
498	Котлеты рубленые из птицы	80	16,16	19,92	10,24	285,6	0,072	0,6	0,052	0,88	21,25	149,94	22,67	1,9
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		31,13	34,78	105,29	862,03	0,45	93,28	0,642	5,43	127,39	479,64	99,33	6,4
	полдник													
746	Булочка " Веснушка "	75	5,63	9,9	45,66	295,5	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,04
	Итого в полдник		6,23	9,9	78,66	431,5	0,13	12	0,114	4,6	24,85	96,75	33,75	1,02
	Итого за день		58,74	58,95	242,43	1733,53	0,7	105,77	0,836	10,54	391,87	849,25	180,13	9,28

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/6	6,2	8,6	32,4	232	0,1	0,21	0,06	0,28	122,98	141,92	35,17	0,78
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		16,32	16,87	76,12	514,8	0,18	0,835	0,123	1,135	373,61	344,01	77,89	2,31
обед														
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
443	Плов с мясом говядины	37/113	12,7	12,6	25,15	266,5	0,025	0,59	0	0	7,27	54,99	20,92	0,52
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		21,77	17,91	108,83	627,53	0,287	12,75	0,051	2,86	143,43	294,58	107,88	4,07
ПОЛДНИК														
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого в полдник		6,4	9	92,7	545,5	0,07	17,07	0,14	2,1	27,7	81,2	48,5	1,3
	Итого за день		44,49	43,78	277,65	1687,83	0,537	30,655	0,314	6,095	544,74	719,79	234,27	7,68

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
394	Макароны запечённые с яйцом	230/10	9,9	13,8	29,9	286	0,06	0,09	0,079	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		13,14	14,04	64,82	435,2	0,104	0,09	0,079	1,95	87,08	150,86	30,82	2,66
обед														
	Икра кабачковая	60	0,84	2,76	4,2	45,6	0,024	4,54	0	1,44	32,82	16,56	9	0,42
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
451	Биточки из говядины	80	11,67	9,6	10,24	174,4	0,05	0,04	0,002	2,5	27,82	112,1	22,1	1,14
511	Рис отварной с маслом	150/5	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		26,07	20,96	106,52	788,73	0,484	15,1	0,046	5,75	155,98	427,16	130,59	5,28
ПОЛДНИК														
747	Булочка домашняя	75	5,63	9,9	45,68	296,25	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,03	0	240	180	25,7	0,18
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		13,03	16,9	88,98	546,25	0,15	14,1	0,044	3,1	262,35	279,75	75,95	1,56
	Итого за день		52,24	51,9	260,32	1770,18	0,738	29,29	0,169	10,8	505,41	857,77	237,36	9,5

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
311	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,04	8,17	30,26	214,78	0,052	0,22	0,063	0,17	122	122,72	27,15	0,42
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		15,01	15,64	77,08	505,78	0,142	1,755	0,126	0,915	398	322,72	58,3	1,26
обед														
613	Маринад овощной без томата	80	1,2	7,1	9,4	106	0,03	1,76	0	3,84	19,48	39,69	22,95	0,5
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,232	18,512	54,7	18,55	0,7
536	Жаркое по - домашнему	50/100	10,26	10,44	17,24	179,4	0,08	3	0	2,44	15,47	128,6	29,9	1,9
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		18,33	23,01	95,78	635,23	0,364	11,73	0,02	7,462	83,332	343,42	92,03	4,81
ПОЛДНИК														
746	Булочка " Веснушка "	75	5,63	9,9	45,66	295,5	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		13,03	15,4	87,96	535,5	0,17	14,4	0,054	3,1	262,35	279,75	78,25	1,58
	Итого за день		46,37	54,05	260,82	1676,51	0,676	27,885	0,2	11,477	743,68	945,89	228,58	7,65

День : понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	120/5	10,5	15,3	1,8	186	0,03	0,03	0,008	0,69	63,4	137,56	10,39	1,55
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		13,74	15,64	36,62	334,2	0,074	0,04	0,008	2,48	74,26	164,29	22,23	2,03
	обед													
	Икра кабачковая	60	0,84	2,76	4,2	45,6	0,024	4,54	0	1,44	32,82	16,56	9	0,42
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
388	Котлеты рыбные	80	11,92	9,12	10,32	172	0,08	0,12	0,008	4	33,35	120,1	22,63	0,89
297	Каша гречневая рассыпчатая с ма	150/5	7,12	5,77	28,65	198	0,15	0,84	0,03	0,97	53	186,05	131	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		28,55	22,96	125,35	768,63	0,506	12,66	0,059	9,17	243,33	541,3	242,59	6,14
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9
	Итого за день		52,29	51,2	267,47	1664,33	0,68	26,29	0,227	13,86	455,72	887,88	340,29	10,07

День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Геркулесовая" жидкая с	230/6	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,79	22,14	68,76	529,5	0,25	1,705	0,143	1,37	324,82	341,6	84,59	2,85
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
139	Суп картофельный с	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
492	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,81	229,01	0,075	4,52	0,015	0,375	34,76	132	40,53	1,49
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		23,22	12,02	85,09	621,24	0,455	19,2	0,059	1,595	95,7	351	95,52	4,64
	полдник													
747	Булочка домашняя	75	5,63	9,9	45,68	296,25	0,09	-	0,014	3	14,85	66,75	9,75	0,98
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого в полдник		11,43	14,9	53,68	402,25	0,17	1,4	0,054	3	254,85	246,75	37,75	1,18
	Итого за день		49,44	49,06	207,53	1552,99	0,875	22,305	0,256	5,965	675,37	939,35	217,86	8,67

День : среда

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,15	26,47	65,58	554,9	0,13	0,31	0,13	1,67	226,14	200,18	32,56	1,5
	обед													
418	свекла отварная с изюмом, с растительным маслом	60	0,83	3,23	9,15	66,75	0,008	0,97	0	1,7	16,21	18,85	9,61	0,62
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,92	4,56	12,56	100,8	0,064	5,37	0,02	0,23	18,5	54,7	18,55	0,7
462	Тефтели из говядины	75/20	8,35	12,35	9,05	181	0,015	0,31	0,003	0	5,73	68,78	14,18	0,58
520	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		18,19	22,67	95,46	657,33	0,379	18,42	0,243	1,32	87,04	325,6	79,83	3,25
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник		5,4	2,5	72,3	325	0,05	1,26	0,11	1,46	27,6	58,4	17,9	1,25
	Итого за день		37,74	51,64	233,34	1537,23	0,559	19,99	0,483	4,45	340,78	584,18	130,29	6

День : четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4	
692	Кофейный напиток на молоке сыр порциями	200 15	3,45 3,48	2,8 4,43	25,9 0	143,2 54,6	0,04 0,006	1,43 0,105	0,02 0,043	0 0,075	136 132	99 75	15,4 5,25	0,21 0,15	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48	
	Итого в завтрак		15,47	12,97	66,72	442	0,15	2,185	0,093	1,195	411,61	313,3	49,16	1,24	
	обед														
613	Маринад овощной без томата	80	1,2	7,1	9,4	106	0,03	1,76	0	3,84	19,48	39,69	22,95	0,5	
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78	
493	Гуляш из филе курицы	50/50	10,35	16,01	1,97	193,57	0,02	0,5	1,5	2,9	49	198	37	3	
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/6	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3	
705	шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4	
	Итого в обед		22,62	33,02	106,05	811,9	0,322	89,47	1,551	9,6	191	561,73	143,09	6,96	
	ПОЛДНИК														
746	Булочка " Веснушка "	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3	
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3	
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4	
	Итого в полдник		9,1	13,7	105,2	647	0,12	17	0,018	4,1	27,5	122	53,5	2	
	Итого за день		47,19	59,69	277,97	1900,9	0,592	108,655	1,662	14,895	630,11	997,03	245,75	10,2	

День : пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	200/20	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		12,18	6,17	86,18	446	0,09	0,12	0,014	1	70,64	159,57	45,07	2,35
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
110	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,28	4	7,32	76,2	0,06	8,32	0	1,86	27,88	39,44	16,6	0,62
498	Котлеты рубленые из птицы	80	16,16	19,92	10,24	285,6	0,072	0,6	0,052	0,88	21,25	149,94	22,67	1,9
332	Макароны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		30,49	29,03	124,94	834,83	0,422	14,72	0,099	6,23	164,97	431,05	116,76	6,03
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9
	Итого за день		52,67	47,8	316,62	1842,33	0,612	28,43	0,273	9,44	373,74	772,91	237,3	10,28

сводная таблица пищевой ценности

возрастная категория с 7 до 10 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	48,26	52,5	230,63	1580,08	0,658	16,55	0,318	7,52	593,61	838,77	256,16	9,486
2	65,53	43,83	234,29	1639,2	0,587	25,035	0,752	7,635	548,69	1018,1	306,86	10,8
3	52,46	50,35	250,44	1582,38	0,574	46,65	0,62	13,51	447,89	788,84	219,55	9,52
4	41,78	42,85	255,51	1560,23	0,523	14,395	0,265	6,367	458,602	618,99	128,41	5,85
5	53,81	47,44	204,66	1542,23	0,754	16,83	0,178	4,89	526,01	633,2	141,12	8,28
6	51,27	53,93	227,47	1559,53	0,981	11,225	0,354	4,72	628,8	830,14	227,78	8,48
7	58,74	58,95	242,43	1733,53	0,7	105,77	0,836	10,54	391,87	849,25	180,13	9,28
8	44,49	43,78	277,65	1687,83	0,537	30,655	0,314	6,095	544,74	719,79	234,27	7,68
9	52,24	51,9	260,32	1770,18	0,738	29,29	0,169	10,8	505,41	857,77	237,36	9,5
10	46,37	54,05	260,82	1676,51	0,676	27,885	0,2	11,477	743,682	945,89	228,58	7,65
11	52,29	51,2	267,47	1664,33	0,68	26,29	0,227	13,86	455,72	887,88	340,29	10,07
12	49,44	49,06	207,53	1552,99	0,875	22,305	0,256	5,965	675,37	939,35	217,86	8,67
13	37,74	51,64	233,34	1537,23	0,559	19,99	0,483	4,45	340,78	584,18	130,29	6
14	47,19	59,69	277,97	1900,9	0,592	108,655	1,662	14,895	630,11	997,03	245,75	10,2
15	52,67	47,8	316,62	1842,33	0,612	28,43	0,273	9,44	373,74	772,91	237,3	10,28
итого	754,28	758,97	3747,15	24829,48	10,046	529,955	6,907	132,164	7865,02	12282,1	3331,71	131,746
среднее	50,28533	50,598	249,81	1655,299	0,66973	35,3303	0,46047	8,81093	524,335	818,806	222,114	8,78307
Доля суточной потребности 60-70%	46,2 -53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	0,72-0,84	36-42	0,42-0,49	6-7	660-770	990-1155	150-175	7,2-8,4

День : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
334	Макароны, запечённые с	250/10	13	21,1	43,5	421	0,07	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15	
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	10,5	0,48	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48	
	Итого в завтрак		16,24	21,34	78,42	570,2	0,114	0,06	0,1	2,11	230,77	204,83	41,27	2,11	
	обед														
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44	
394	Тефтели рыбные	100/40	13,6	11,6	15,1	219	0,07	0,28	0,013	0	27,71	87,64	20,86	0,73	
297	Каша гречневая рассыпчатая с масл	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,039	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4	
	Итого в обед		31,05	25,91	122,08	841,03	0,48	17,64	0,209	3,07	183,79	522,57	242,77	8,2	
	ПОЛДНИК														
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3	
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18	
	Итого в полдник		13,3	19,7	69,9	510	0,18	1,1	0,058	4	259,8	269	38,7	1,48	
	Итого за день		60,59	66,95	270,4	1921,23	0,774	18,8	0,367	9,18	674,36	996,4	322,74	11,79	

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		17,82	18,97	84,22	572,8	0,2	0,895	0,133	0,885	404,35	379,49	86,69	1,63
	обед													
64	свекла отварная с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	0,01	0,59	0	3,01	24,28	25,55	12,9	0,83
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	7,92	5,62	16,35	148,6	0,07	2,22	0,47	0,58	21,96	134,25	22,56	1,92
487	Курица отварная	100	32,17	2,33	1,17	154,83	0,07	3,6	0,07	0,63	21,67	220	111,67	1,83
511	Рис отварной с маслом	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		50,64	20,66	121,6	719,63	0,4	9,14	0,5	6,09	137,92	634,23	124,78	7,65
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		11,74	11,19	48,77	406,59	0,06	17	0,18	1,7	47,86	172,6	50,97	2,36
	Итого за день		80,2	50,82	254,59	1699,02	0,66	27,035	0,813	8,675	590,13	1186,32	262,44	11,64

День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	0,09	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93	
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48	
	Итого в завтрак		16,34	18,54	34,72	373	0,084	4,55	0,09	2,43	101,43	197,38	24,82	2,81	
	обед														
181	Суп из рыбных консервов	25/250	8,6	8,4	14,33	167,5	0,05	9,1	0,56	1,5	45,5	113	8,9	1,25	
451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,0025	3,13	34,77	140,12	27,66	*1,43	
534	Капуста тушёная	200	4,3	6,5	18,8	151	0,07	33	0	3,4	102,6	79,53	39,26	1,5	
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44	
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4	
	Итого в обед		34,55	27,81	118,51	805,53	0,4	42,95	0,5625	10,58	277,4	512,76	139	6,5	
	ПОЛДНИК														
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6	
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9	
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4	
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9	
	Итого за день		60,89	58,95	258,73	1740,03	0,584	61,09	0,8125	15,22	516,96	892,43	239,29	11,21	

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша манная молочная жидкая	250/8	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	0,078	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		15,52	16,47	73,42	496,8	0,14	0,635	0,121	1,565	350,04	272	44,7	1,23
	обед													
	Икра кабачковая	80	1,12	3,68	5,6	60,8	0,032	6	0	1,92	43,76	22,08	12	0,56
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
462	Тефтели из говядины	100/25	11,1	16,4	11,95	240	0,025	0,39	0,003	0	75	91,25	18,6	0,76
332	Макароны отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		26,77	32,19	131,43	924,83	0,407	15,4	0,049	4,22	181,45	354,34	82,13	4,15
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник		5,4	2,5	72,3	325	0,05	1,26	0,11	1,46	27,6	58,4	17,9	1,25
	Итого за день		47,69	51,16	277,15	1746,63	0,597	17,295	0,28	7,245	559,09	684,74	144,73	6,63

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
325	Пудинг творожный запеченный, с повидлом	120/30	20,7	19,7	31,7	462	0,113	0,45	0,11	0	233,21	2,7	2,1	1,79
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		23,94	19,94	66,62	611,2	0,157	0,45	0,11	0,67	253,21	36,7	18,6	3,07
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,1	5	23,4	172	0,29	8,53	0,021	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
492	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		30,2	16,28	101,81	754,03	0,59	23,56	0,061	1,34	119,85	435,23	124,27	5,88
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого в полдник		13,3	18,2	68,9	500	0,2	1,4	0,058	4	259,8	269	41	1,5
	Итого за день		67,44	54,42	237,33	1865,23	0,947	25,41	0,229	6,01	632,86	740,93	183,87	10,45

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша гречневая молочная вязкая	250/8	11	11,4	44,4	326	0,21	0,25	0,075	0,69	148,37	257,82	129,48	4,14
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		17,59	23,87	65,42	544,7	0,26	0,355	0,168	1,44	290,17	361,42	145,27	4,79
	обед													
пром	Зелёный горошек консервированный отварной	60	4,5	0,18	7,48	5	0,51	0,3	0	0	23,4	0	0	0,64
124	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
462	Тефтели из говядины	100/25	11,1	16,4	11,95	240	0,025	0,39	0,003	0	75	91,25	18,6	0,76
332	Макароны отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		30,45	28,79	131,21	857,03	0,825	11,92	0,15	2,79	184,23	311,21	68,59	4,11
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	Итого в полдник		10,5	8,8	52,5	329	0,11	1,16	0,05	0,86	253,6	220,4	33,6	1,03
	Итого за день		58,54	61,46	249,13	1730,73	1,195	13,435	0,368	5,09	728	893,03	247,46	9,93

День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
145	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/25	22,3	16,4	32,7	363	0,07	0,54	0,1	0,05	248,45	277	34,96	0,68
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		24,78	16,67	61,58	487	0,13	0,54	0,1	0,51	268,25	309,9	51,46	1,96
	обед													
64	свекла отварная с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,8	4,5	13,1	118,9	0,06	1,8	0,37	0,46	17,57	107,4	18	1,5
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,4	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		36,75	44,51	116,98	1017,93	0,51	97,21	0,464	7,22	156,87	557,9	121,08	7,69
	ПОЛДНИК													
746	Булочка " Веснушка "	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,04
	Итого в полдник		8,1	13,2	93,9	530	0,16	12	0,118	5,6	29,8	119	37	1,34
	Итого за день		69,63	74,38	272,46	2034,93	0,8	109,75	0,682	13,33	454,92	986,8	209,54	10,99

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	250/8	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		17,82	18,97	84,22	572,8	0,2	0,895	0,133	0,885	404,35	379,49	86,69	1,63
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
443	Плов с мясом говядины	50/150	14,56	15,12	35,76	340	0,032	0,82	0	0	10,34	78,21	24,52	0,73
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		24,01	21,53	121,84	722,03	0,302	14,57	0,057	2,91	153,91	327,42	115,67	4,47
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого в полдник		6,4	9	92,7	545,5	0,07	17,07	0,14	2,1	27,7	81,2	48,5	1,3
	Итого за день		48,23	49,5	298,76	1840,33	0,572	32,535	0,33	5,895	585,96	788,11	250,86	7,4

День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
394	Макароны запечённые с яйцом	250/10	10,7	14,4	32,5	305	0,06	0,1	0,083	1,39	72,82	126,88	15,57	1,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		13,94	14,64	67,42	454,2	0,104	0,1	0,083	2,06	92,82	160,88	32,07	2,78
	обед													
	Икра кабачковая	80	1,12	3,68	5,6	60,8	0,032	6	0	1,92	43,76	22,08	12	0,56
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
451	Биточки из говядины	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,003	3,12	34,77	140,12	27,66	1,43
511	Рис отварной с маслом	200/7	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		31,67	26,59	121,78	937,83	0,572	18,28	0,05	7,14	195,56	514,55	163,96	6,43
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,03	0	240	180	25,7	0,18
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		14,9	20,2	104,2	644	0,18	14,1	0,048	4,1	267,3	302	79,2	1,88
	Итого за день		60,51	61,43	293,4	2036,03	0,856	32,48	0,181	13,3	555,68	977,43	275,23	11,09

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша рисовая молочная жидкая	230	5,8	9,4	34,8	247	0,06	0,25	0,072	0,2	140,31	141,13	31,22	0,48
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		15,77	16,87	81,62	538	0,15	1,785	0,135	0,945	416,31	341,13	62,37	1,32
	обед													
613	Маринад овощной без томата	100	1,5	8,9	11,7	133	0,04	2,2	0	4,8	24,35	49,61	28,69	0,63
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
536	Жаркое по - домашнему	50/200	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01	-	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		25,95	32,91	102,28	807,03	0,45	15,52	0,026	10,12	103,14	452,72	122,34	6,42
	ПОЛДНИК													
746	Булочка " Веснушка "	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		14,9	18,7	103,2	634	0,2	14,4	0,058	4,1	267,3	302	81,5	1,9
	Итого за день		56,62	68,48	287,1	1979,03	0,8	31,705	0,219	15,165	786,75	1095,9	266,21	9,64

День : понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	150/5	13,1	18,2	2,2	225	0,04	0,04	0,09	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Итого в завтрак		16,34	18,54	34,72	373	0,084	4,55	0,09	2,43	101,43	197,38	24,82	2,81
	обед													
	Икра кабачковая	80	1,12	3,68	5,6	60,8	0,032	6	0	1,92	43,76	22,08	12	0,56
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
388	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,01	5	41,69	150,13	28,29	1,11
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/7	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		34,57	29,19	141,28	913,83	0,592	16,03	0,077	11,03	287,68	648,48	299,1	10,26
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9
	Итого за день		60,91	60,33	281,5	1848,33	0,776	34,17	0,327	15,67	527,24	1028,2	399,39	14,97

День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	"Геркулесовая" жидкая с маслом	230/6	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,79	22,14	68,76	529,5	0,25	1,705	0,143	1,37	324,82	341,6	84,59	2,85
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,1	5	23,4	172	0,29	8,53	0,021	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
492	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		30,2	16,28	101,81	754,03	0,59	23,56	0,061	1,34	119,85	435,23	124,27	5,88
	ПОЛДНИК													
747	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
645	Кефир 2,5 %	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого в полдник		13,3	18,2	68,9	500	0,2	1,4	0,058	4	259,8	269	41	1,5
	Итого за день		58,29	56,62	239,47	1783,53	1,04	26,665	0,262	6,71	704,47	1045,83	249,86	10,23

День : среда

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,06	0,05	0,08	1,15	163,34	133,53	15,93	0,92
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,91	26,44	71,62	580,1	0,114	0,31	0,13	1,88	226,34	201,28	32,56	1,5
	обед													
418	свекла отварная с изюмом, с растительным маслом	100	1,3	5,3	15,3	111	0,01	1,63	0	2,72	27,17	31,6	16,11	1,03
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
462	Тефтели из говядины	100/25	11,1	16,4	11,95	240	0,025	0,39	0,003	0	75	91,25	18,6	0,76
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		22,45	29,51	108,23	788,03	0,445	23,32	0,059	1,45	172,84	389,61	98,46	3,99
	ПОЛДНИК													
746	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник		5,4	2,5	72,3	325	0,05	1,26	0,11	1,46	27,6	58,4	17,9	1,25
	Итого за день		42,76	58,45	252,15	1693,13	0,609	24,89	0,299	4,79	426,78	649,29	148,92	6,74

День : четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		14,71	13	60,68	416,8	0,166	2,185	0,093	0,985	411,41	312,2	49,16	1,24
	обед													
613	томата	100	1,5	8,9	11,7	133	0,04	2,2	0	4,8	24,35	49,61	28,69	0,63
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
493	Гуляш из филе курицы	50/50	10,35	16,01	1,97	193,57	0,02	0,5	1,5	2,9	49	198	37	3
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200/7	5,6	5,9	36,9	223	0,07	1,13	0,04	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
705	шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		24,7	37,42	120,75	915,6	0,36	91,78	1,567	10,96	222,76	636,6	168,38	7,73
	полдник													
746	Булочка " Веснушка "	100	7,5	13,2	60,9	394	0,12	-	0,018	4	19,8	89	13	1,3
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		9,1	13,7	105,2	647	0,12	17	0,018	4,1	27,5	122	53,5	2
	Итого за день		48,51	64,12	286,63	1979,4	0,646	110,965	1,678	16,045	661,67	1070,8	271,04	10,97

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	200/20	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Итого в завтрак		12,18	6,17	86,18	446	0,09	0,12	0,014	1	70,64	159,57	45,07	2,35
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	50	0,4	0	1,5	8	0,01	5	0,03	0,1	12	21	7	0,45
110	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	0	32,4	86,84	53,78	0,09
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
332	Макароны отварные с маслом	200/7	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	Итого в обед		37,15	38,89	143,07	1018,99	0,55	15,05	0,114	4,87	177,9	529,47	162,04	6,23
	ПОЛДНИК													
806	Коржик молочный	75	4,8	8,5	48,4	292,5	0,07	0,07	0,14	2	20	48,2	8	0,6
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Фрукты	150	1,6	0,5	34,3	134	0	13	0	0,1	7,5	33	40,5	0,4
	Итого в полдник		10	12,6	105,5	561,5	0,1	13,59	0,16	2,21	138,13	182,29	75,47	1,9
	Итого за день		59,33	57,66	334,75	2026,49	0,74	28,76	0,288	8,08	386,67	871,33	282,58	10,48

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 11 до 18 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	60,59	66,95	270,4	1921,23	0,774	18,8	0,367	9,18	674,36	996,4	322,74	11,79
2	80,2	50,82	254,59	1699,02	0,66	27,035	0,813	8,675	590,13	1186,32	262,44	11,64
3	60,89	58,95	258,73	1740,03	0,584	61,09	0,8125	15,22	516,96	892,43	239,29	11,21
4	47,69	51,16	277,15	1746,63	0,597	17,295	0,28	7,245	559,09	684,74	144,73	6,63
5	67,44	54,42	237,33	1865,23	0,947	25,41	0,229	6,01	632,86	740,93	183,87	10,45
6	58,54	61,46	249,13	1730,73	1,195	13,435	0,368	5,09	728	893,03	247,46	9,93
7	69,63	74,38	272,46	2034,93	0,8	109,75	0,682	13,33	454,92	986,8	209,54	10,99
8	48,23	49,5	298,76	1840,33	0,572	32,535	0,33	5,895	585,96	788,11	250,86	7,4
9	60,51	61,43	293,4	2036,03	0,856	32,48	0,181	13,3	555,68	977,43	275,23	11,09
10	56,62	68,48	287,1	1979,03	0,8	31,705	0,219	15,165	786,75	1095,85	266,21	9,64
11	60,91	60,33	281,5	1848,33	0,776	34,17	0,327	15,67	527,24	1028,15	399,39	14,97
12	58,29	56,62	239,47	1783,53	1,04	26,665	0,262	6,71	704,47	1045,83	249,86	10,23
13	42,76	58,45	252,15	1693,13	0,609	24,89	0,299	4,79	426,78	649,29	148,92	6,74
14	48,51	64,12	286,63	1979,4	0,646	110,965	1,678	16,045	661,67	1070,8	271,04	10,97
15	59,33	57,66	334,75	2026,49	0,74	28,76	0,288	8,08	386,67	871,33	282,58	10,48
итого	880,14	894,73	4093,55	27924,07	11,596	594,985	7,1355	150,405	8791,54	13907,44	3754,16	154,16
среднее	58,676	59,64867	272,9033	1861,605	0,773067	39,66567	0,4757	10,027	586,1027	927,1627	250,2773	10,27733
Доля суточной потребности 60-70%	54-63	55,2-64,4	229,8- 268,1	1627,8- 1899,1	0,84-0,98	42-4	0,54-0,63	7,2-8,4	720-840	1080- 1260	180-210	10,2-11,9

Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса (объем порции, упаковки)	Примечание
1	2	3	4
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытые , поштучно в ассортименте,
2	Вода питьевая (бутилированная) ,негазированная	до 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, чай с молоком , чай с лимоном, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые (фруктовые), нектары	200 мл	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенья, вафли, , пряники) и собственного производства: Булочка домашняя, дорожная, ванильная, веснущка, крендель сахарный, сдоба "обыкновенная", коржик молочный, кольцо песочное	до 50 г	Реализуется в ассортименте в соответствии с сроками реализации
6	Кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты , кроме карамели),шоколад	до 25г	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке в соответствии с сроками реализации