

Согласовано

Утверждаю



Директор МБОУ СОШ  
им. С. Е. Кузнецова с. Чемодановка  
Пуганева Е.В.



ИП Лисенков Н.Н.  
Лисенков Н.Н.

«01» марта 2022г.

«01» марта 2022г.

**Примерное 12-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 11-18 лет на весенний период  
с 01 марта 2022г**

Педеля: первая  
 Сезон: весенний период  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
94//2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -15														
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	0,08	1,38	0,052	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44	
	Крупа манная-30,8														
	Молоко -106														
	Сахар -5														
	Масло сливочное -5														
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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
112//2013	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	фрукт сезонный 200														
	ИТОГО за завтрак		12,72	23,7	80,54	570,2	0,236	22,68	0,162	1,5	302,8	277,8	63,6	5,92	
	Обед														
25//2013	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,89	16,77	3,32	169,32	0,05	8,3	0	7,47	29,88	54,78	21,58	0,83	
	картофель -30														
	горошек консервированный-17														
	морковь 24														
	лук репчатый -20														
	огурцы соленые- 21														
	заправка для салатов -15														
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														
244//2015	Плов из отварной говядины	200	20,35	19,02	32,43	395	0,05	0,35	0		28,85	3,68	42,56	2,85	
	Говядина-146,7														
	Крупа рисовая-45,33														
	Лук репчатый-8														
	Масло растительное -6,67														
	Морковь-13,33														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		30,12	41,58	95,9	899,27	0,254	9,6	0	8,385	116,53	174,88	100,76	6,365	
	Полдник														
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Кефир-206														
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49	
	мука пшеничная-59,6														
	сахар-3,2														
	масло сливочное-2,6														
	яйцо-5,2														
	соль-1														
	дрожжи-1,8														
	масло растительное-0,4														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,003														
	Итого за полдник		17,6	9,36	77,38	450,51	0,88	2,06	0,06	1,69	270,97	246,91	45,36	0,69	
	ВСЕГО за день		60,44	74,64	253,82	1919,98	1,37	34,34	0,222	11,575	690,3	699,59	209,72	12,975	



Неделя: первая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рецепта	Приним 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	4									5	6	7
	Завтрак																
313//2013	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,67	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3			
	творог -188																
	крупа манная-12,93 или мука пшеничная-16																
	молоко-48																
	яйцо-6																
	сахар-12,93																
	сметана-6,93																
	сухари-6,93																
	ванилин - 0,02																
	масло сливочное-6,93																
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04			
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8			
	морковь-116,8																
	курага-6,7																
	сахар -5																
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 парезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон парезной-15																
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	Хлеб ржаной-20																
	ИТОГО за завтрак		37,59	36,08	87,45	835,41	0,216	7,4	0,308	1,88	524,45	609,16	110,85	3,52			
	Обед																
1//2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66			
	картофель-29,4																
	свекла-19																
	морковь-13																
	огурцы соленые-38																
	лук репчатый-18																
	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																
270//2015	Котлеты Московские	100	12,36	29,6	9,61	353,8	0,06	0,23	47,93	0	17,71	117,41	16,89	2,03			
	говядина-82,93																
	жир-сирец говяжий-12,19																
	хлеб пшеничный-17,07																
	лук репчатый-1,46																
	сухари- 4,87																
	соль-1,46																
	масло растительное-4,87																
	масло сливочное -5																
418//2013	Пюре из гороха с маслом	180	17,54	5,4	34,92	258,3	0,37	0	0,02	0	100,8	281,7	94,5	5,94			
	горох- 90,9																
	масло сливочное-4,8																
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495			
	Хлеб пшеничный-45																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		39,31	48,61	124,75	1099,86	0,674	9,08	48,05	5,455	217,28	563,77	188,33	11,65			
	Полдник																
11.1.15/г	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 печеный с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931			
	мука пшеничная-51,57																
	сахар-3,75																
	масло сливочное-5,62																
	яйцо-5,62																
	соль-0,55																
	дрожжи-1,87																
	мука на подпыль-1,68																
	масло растительное-1,68																
	яйцо для смазки пирожков-2,43																
	повидло-25,25																
	Итого за полдник		8,31	6,86	80,63	421,45	1,03	4,09	1,15	2,07	59,21	87,62	41,36	1,731			
	ВСЕГО за день		85,21	91,55	292,83	2356,72	1,92	20,57	49,51	9,405	800,94	1260,55	340,54	16,901			



Неделя: первая  
 Сезон: весенний период  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ реп.	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														
290/2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
	Масло растительное-2														
330/2015	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,019	16,9		13,65	11,36	2,64	0,1	
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	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														
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-116														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-10														
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	чай -1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		27,03	27,59	86,83	704,11	0,869	21,53	73,01	6,4	246,32	334,29	70,05	4,43	
	Обед														
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8	
	морковь-116,8														
	курага-6,7														
	сахар -5														
134//2013	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92	
	картофель-100														
	крупа овсяная - 1,65														
	крупа рисовая - 1,65														
	крупа пшеничная - 1,65														
	лук репчатый-6														
	морковь-12,5														
	огурцы соленые-16,75														
	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	
343/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	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	85,04	27,4	0,64	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		28,03	22,27	110,97	874	0,409	20,02	10,06	8,165	142,6	490,69	154,05	7,625	
	Полдник														
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	молоко -210														
311//2009	Булочка ванильная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	ванилин-0,05														
	Итого за полдник		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1	
	ВСЕГО за день		75,54	62,26	265,7	2042,71	1,438	44,15	83,17	16,365	642,92	1064,98	262,1	13,055	



Неделя: первая  
 Сезон: весенний период  
 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)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
267//2013	Каша молочная пшеничная жидкая	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-40														
	Молоко -112														
	Сахар -5														
	Масло сливочное -5														
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Российский" -16														
	хлеб пшеничный-15														
	масло сливочное -5														
112//2013	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	фрукт сезонный 200														
497//2013	Какао с молоком (Вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,92	23	101,18	715,4	0,366	23,26	0,146	1,14	483,6	495,6	119,4	7,98	
	<b>Обед</b>														
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6	
	свекла-86														
	яблоки свежие-36														
	масло растительное-5														
	сахар-3														
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-207,14	100	14,57	16,46	9,94	246,08	0,07	0,19	0,04	0,64	37,2	118,03	18,25	1,2	
	хлеб пшеничный-18,57														
	молоко-25,71														
	масло сливочное -5														
195//2003	Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,1	42,8	0,04	3,5	62,6	85,2	40	1,37	
	картофель-77,4														
	морковь-36														
	лук репчатый-17,1														
	капуста белокочанная-45														
	масло сливочное -7,2														
	соус красный основной														
	бульон или вода-36														
	масло сливочное -1,08														
	мука пшеничная-2,7														
	томатная паста-1,6														
	морковь-5,4														
	лук репчатый-1,3														
	Сахар-0,8														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	емесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,17	32,73	114,14	863,88	0,424	60,59	0,08	8,635	194,55	402,88	132,9	8,435	
	<b>Подник</b>														
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Кефир-206														
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49	
	мука пшеничная-59,6														
	сахар-3,2														
	масло сливочное-2,6														
	яйцо-5,2														
	соль-1														
	дрожжи-1,8														
	масло растительное-0,4														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,003														
	<b>Итого за подник</b>		17,6	9,36	77,38	450,51	0,88	2,06	0,06	1,69	270,97	246,91	45,36	0,69	
	<b>ВСЕГО за день</b>		64,69	65,09	292,7	2029,79	1,67	85,91	0,286	11,465	949,12	1145,39	297,66	17,105	



Неделя: первая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	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														
211/2015	Омлет с сыром	200	23,83	39,1	3,39	372,4	0,133	0,425	482,8		347,8	0,359	29,02	3,65	
	яйцо-133,3														
	молоко -50														
	Сыр -28,33														
	масло сливочное -10														
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-20														
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-15														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		29,34	56,28	38,93	691,54	0,209	0,825	562,8	0,54	491,45	134,719	53,37	5,47	
	Обед														
21//2013	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,08	5	1,8	55,77	0,132	6,97	0	0	33,7	23,07	13,8	0,66	
	огурец соленый-101,3														
	лук репка-17,9														
	Масло растительное-5														
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	27,6	0,7	
	минтай-157(96)														
	хлеб пшеничный-22,8														
	молоко-16,8														
	яйцо-7,2														
	масло сливочное -2,4														
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
	картофель-203,4														
	молоко-28,8														
	масло сливочное-8,1														
282//2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	
	яблоки-45,4														
	сахар-15														
	кислота лимонная-0,2														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
	<b>ИТОГО за обед</b>		28,14	22,6	88,18	674,56	0,579	35,72	10,23	4,875	206,5	470,28	131,85	5,735	
	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 печеный с мясом	100	5,14	4,3	32,02	270,2	0,05	0	0,04	11,97	9,31	39,9	6,65	0,532	
	тесто дрожжевое слоеное														
	мука пшеничная-51,57														
	сахар-3,75														
	масло сливочное-5,62														
	яйцо-5,62														
	соль-0,55														
	дрожжи-1,87														
	мука на подпыл-1,68														
	масло растительное-1,68														
	яйцо для смазки пирожков-2,43														
353//2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,019	50,15	8,26	0,35	
	говядина-42,73														
	лук репчатый-2,98														
	масло сливочное-1														
	мука пшеничная-0,25														
	зелень-0,23														
	<b>Итого за полдник</b>		11,4	8,57	65,05	410,63	0,74	4,13	0,056	12,12	49,31	114,05	32,91	1,682	
	<b>ВСЕГО за день</b>		68,88	87,45	192,16	1776,73	1,528	40,68	573,1	17,535	747,26	719,049	218,13	12,887	



Неделя: первая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рецеп.	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									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	Каша Дружба	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
	Крупа рисовая-15													
	Крупа пшено - 11													
	Молоко -102													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -10													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	моркови-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Российский" 16													
	хлеб пшеничный-15													
	масло сливочное -5													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		18,98	25,08	63,84	558	0,276	7,62	0,18	1,18	553,58	508	118	2,64
	Обед													
119//2013	Щи свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
	свекла-96													
	лук репчатый-21													
	томатное пюре-28													
	масло растительное-8													
	лимонная кислота-0,45													
	сахар-1,2													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
423//2013	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
	капуста белокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,78													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,16													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,86													
255//2015	Печень го-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5
	Печень говяжья -89													
	Масло растительное-6													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
	Хлеб пшеничный-45													
	ИТОГО за обед		30,72	32,21	61,43	762,35	0,437	69,48	67,88	8,355	263,54	526,35	134,32	13,765
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
335,343//2009	Пирожок печеный с капустой	100	8,88	9,29	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,2	9,31	39,9	6,65	0,53
	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													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	Итого за полдник		14,68	14,29	58,38	420,97	0,13	1,4	0,08	1,2	249,31	219,9	34,65	0,73
	ВСЕГО за день		64,38	71,58	183,65	1741,32	0,843	78,5	68,14	10,735	1066,4	1254,25	286,97	17,135



Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ реп.	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	7									8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
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-116														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-10														
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,15	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08	
	яйцо-123,1														
	молоко -76,9														
	масло сливочное -15,4														
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														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-15														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		24,49	40,24	37,89	587,85	0,235	20,74	0,42	5,94	341,92	471,23	64,93	4,75	
	Обед														
25//2013	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,89	16,77	3,32	169,32	0,05	8,3	0	7,47	29,88	54,78	21,58	0,83	
	картофель -30														
	горошек консервированный- 17														
	моркови 24														
	огурцы соленые- 21														
	заправка для салатов -15														
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														
	моркови-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	
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46	
	говядина-116														
	масло сливочное-7														
	хлеб пшеничный-19														
	сухари-10,9														
	молоко-23														
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														
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
	ИТОГО за обед		34,36	42,99	124,38	1025,81	0,989	14,19	10,06	9,975	156,62	408,08	106,21	8,065	
	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	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,3														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	ванилин-0,04														
	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		78,01	102,2	246,03	2196,32	1,384	36,33	10,58	17,715	752,54	1119,31	209,14	13,815	



Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная 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)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24	
	крупка геркулес-30,8														
	молоко -118														
	сахар -5														
	масло сливочное -5														
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Российский" 16														
	хлеб пшеничный-15														
	масло сливочное -5														
495//2013	<b>Чай с молоком</b>	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	чай -1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
112//2013	<b>Фрукт сезонный</b>	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	фрукт сезонный 200														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,78	19,84	78,38	561,2	0,326	22,94	0,124	1,52	459,8	451,6	108	7,12	
	<b>Обед</b>														
48//2013	<b>Салат из квашеной капусты-</b>	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-116														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-10														
144//2013	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв -38,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
364//2013	<b>Азу</b>	200	17,17	17,64	24,97	328,3	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56	
	говядина-99,08														
	масло сливочное -7,38														
	томатное пюре-9,2														
	лук репчатый-18,46														
	мука пшеничная-3,08														
	огурцы соленые-20,3														
	картофель-164,3														
289//2009	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	шиповник-20														
	сахар-15														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
108//2013	<b>Хлеб пшеничный</b>	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,14	32,67	96,26	749,68	0,533	56,97	29,57	5,625	123,86	410,99	116,22	7,015	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Кефир-206														
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49	
	мука пшеничная-59,6														
	сахар-3,2														
	масло сливочное-2,6														
	яйцо-5,2														
	соль-1														
	дрожжи-1,8														
	масло растительное-0,4														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,003														
	<b>Итого за полдник</b>		17,6	9,36	77,38	450,51	0,88	2,06	0,06	1,69	270,97	246,91	45,36	0,69	
	<b>ВСЕГО за день</b>		60,52	61,87	252,02	1761,39	1,739	81,97	29,75	8,835	854,63	1109,5	269,58	14,825	



Педеля: вторая  
 Сезон: весенний период  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями макароны, лапша, вермишель-20	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	
	молоко -175														
	сахар -2,5														
	масло сливочное -2,5														
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-15														
112//2013	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	фрукт сезонный 200														
	ИТОГО за завтрак		15,43	13,73	73,94	487,24	0,196	23,25	0,12	1,57	257,45	282,51	60,33	7,24	
	Обед														
1//2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,12	0,66	
	картофель-29,4														
	свекла-19														
	морковь-13														
	огурцы соленые-38														
	лук репчатый-18														
	масло растительное-10														
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36	
	минтай-76,25(53,75)														
	картофель-150														
	лук репчатый-12,5														
	морковь-12,5														
	соль-2,5														
	масло растительное-5														
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0	
	пищевые рыбные отходы-65,6														
	петрушка(корень)-1,9														
	яйцо-5,25														
	лук-5,25														
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46	
	говядина-116														
	масло сливочное-7														
	хлеб пшеничный-19														
	сухари-10,9														
	молоко-23														
237//2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,49	303,66	0,24	0	0,048		17,1	243,18	162,36	5,45	
	крупа гречневая -82,8														
	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
	ИТОГО за обед		48,53	41,77	120,83	1054,01	0,614	8,63	0,2	6,205	136,16	652,74	272,67	11,895	
	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 домашняя	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	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	46,34	2,22	
	ВСЕГО за день		71,84	67,68	288,71	2061,59	1	36,08	0,32	8,975	452,61	1035,43	379,34	21,355	



Неделя: вторая  
 Сезон: весенний период  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рецепта	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									9	10	11
1	Завтрак	3	4	5	6	7											
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41			
	крупя рисовая-30,8																
	молоко -118																
	сахар -5																
	масло сливочное -5																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2																
497//2013	Какао с молоком (1 вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
112//2013	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4			
	фрукт сезонный 200																
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	Хлеб ржаной-20																
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-15																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		17,59	18,4	98,08	629,04	0,226	23,01	0,08	1,31	242,52	320,03	87,75	7,49			
	<b>Обед</b>																
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,59	5,25	12,63	102,89	0,08	12,45	0,21	4,51	32,18	51,19	21,18	0,98			
	картофель-83																
	масло растительное-5																
	лук репчатый-13																
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-19																
	морковь-14																
44//2009	Суп из овиней	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			
411//2013	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	245,71	0,09	1,00	0,07	0,00	22,86	108,57	20,00	1,43			
	курица, 1 категории - 220																
	крупя рисовая - 9,29																
	масло сливочное -4																
	вода -10,71																
423//2013	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8			
	капуста белокочанная свежая-236,34																
	масло сливочное -8,1																
	морковь-9																
	лук репчатый-12,78																
	томат-пюре-14,4																
	мука пшеничная-2,16																
	сахар-5,4																
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
	смесь сухофруктов-25																
	сахар -15																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495			
	Хлеб пшеничный-45																
	<b>ИТОГО за обед</b>		33,62	37,38	99,18	861,19	0,41	49,92	10,37	6,915	250,43	406,16	136,38	8,045			
	<b>Полдник</b>																
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	молоко -210																
335//2009	Пирожок печеный из слоистого теста с ку	100	8,88	9,3	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,19	9,31	39,9	6,65	0,53			
	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																
	курага-25																
	<b>Итого за полдник</b>		14,68	14,3	59,98	426,97	0,13	2,6	0,08	1,19	249,31	219,9	34,65	0,73			
	<b>ВСЕГО за день</b>		65,89	70,08	257,24	1917,2	0,766	75,53	10,53	9,415	742,26	946,09	258,78	16,265			



Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3
	курица-207,5													
	масло растительное-11													
	лук репчатый-22													
	морковь-14													
	рис-49													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Российский"-16													
	хлеб пшеничный-15													
	масло сливочное -5													
503//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	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		25,52	26,94	67,88	595,8	0,126	2,7	0,1	5,98	303	353,6	64,4	2,48
	Обед													
50//2013	Салат из свежко отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	свекла-121													
	масло растительное-5													
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
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	203	39	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													
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-28,8													
	масло сливочное-8,1													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
	Хлеб пшеничный-45													
	ИТОГО за обед		25,26	22,32	90,07	624,42	0,419	21,17	10,08	7,695	155,8	444,25	121,85	5,225
	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													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная-59,6													
	сахар-3,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарин творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	Итого за полдник		12,4	4,36	102,38	486,51	0,84	12,66	0,02	1,69	40,97	96,91	41,36	0,89
	ВСЕГО за день		63,18	53,62	260,33	1706,73	1,385	36,53	10,2	15,365	499,77	894,76	227,61	8,595



Неделя: вторая

Сезон: весенний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
	творог -152													
	крупа манная-14,67													
	ванилин-0,03													
	яйцо-10,67													
	сахар-14,67													
	изюм-20,53													
	масло сливочное-6													
	сухари-4,93													
	сметана-4,93													
481//2013	молоко сгущеное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	молоко сгущеное-20													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>34,89</b>	<b>25,48</b>	<b>100,48</b>	<b>771,24</b>	<b>0,286</b>	<b>5,5</b>	<b>0,148</b>	<b>1,78</b>	<b>485,15</b>	<b>614,16</b>	<b>115,85</b>	<b>4,12</b>
	Обед													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
391//2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
226//2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-246(124)													
	морковь-6													
	лук репка-6													
142//2015	Картофель, тушеный 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-221,76													
	Морковь-10,08													
	Лук репка-8,64													
	масло растительное - 10,08													
	Лавровый лист -0,01													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
	Хлеб пшеничный-45													
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>17,01</b>	<b>21,82</b>	<b>96,12</b>	<b>790,45</b>	<b>0,543</b>	<b>39,03</b>	<b>25,23</b>	<b>3,72</b>	<b>162,55</b>	<b>487,96</b>	<b>148,36</b>	<b>8,665</b>
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Булочка весушка	100	7,68	7,36	58,82	332,16	0,14	0,198	0	1,194	18,84	75,88	28,22	1,4
	мука пшеничная-70													
	сахар-7,2													
	масло растительное-6,34													
	яйцо для смазки -2,16													
	соль-0,6													
	дрожжи-2,16													
	изюм-3,5													
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,48</b>	<b>12,36</b>	<b>66,82</b>	<b>432,16</b>	<b>0,22</b>	<b>1,598</b>	<b>0,04</b>	<b>1,194</b>	<b>258,84</b>	<b>255,88</b>	<b>56,22</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>65,38</b>	<b>59,66</b>	<b>263,42</b>	<b>1993,85</b>	<b>1,049</b>	<b>46,13</b>	<b>25,42</b>	<b>6,694</b>	<b>906,54</b>	<b>1358</b>	<b>320,43</b>	<b>14,385</b>