

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ  
им.С.Е.Кузнецова с.Чемодановка



Пугачева Е.В.

ИП Лисенков Н.Н



Лисенков Н.Н.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации горячего питания  
учащихся 12-18 лет на весенне-летний период  
с 01 сентября 2023г**

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
94//2013	<b>Бутерброд с маслом</b>	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	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	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	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	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	<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														
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	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														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,72	26,8	60,94	527,7	0,196	2,78	0,192	1,3	276,8	267,8	48,6	1,92	
	<b>Обед</b>														
24//2015	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	100	0,96	6,08	3,65	70,7	0,041	8,251	0	0	19	33,92	16,04	0,74	
	огурец свежий -43,8														
	помидоры свежие - 56,5														
	лук зеленый - 15														
	Масло растительное-6														
156	<b>Суп-лапша домашняя</b>	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,37	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4	
	Лук репчатый -12														
	Пшеничная мука, в/с-17,5														
	Мука пшеничная-1,2														
	Соль пищевая йодированная-0,3														
	Яйцо- 5														
	Масло растительное-5														
	Бульон куриный -237,5														
	Вода - 3,5														
404	<b>Птица отварная</b>	20	4,71	3,26	0,11	48,57	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,71	4,57	0,31	
	Курица, 1 категория -32														
	Морковь-0,86														
	Петрушка -0,86														
406//2013	<b>Плов из отварной птицы</b>	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														
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
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														
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														
	<b>ИТОГО за обед</b>		29,72	31,54	102,72	808,22	0,215	13,66	0,04	8,925	101,8	309,03	78,51	4,815	
	<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	271	246,91	45,36	0,69	
	<b>ВСЕГО за день</b>		63,04	67,7	241,04	1786,43	1,291	18,5	0,292	11,915	649,6	823,74	172,47	7,425	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

N 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
			Б	Ж	У	4								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		19,12	22,2	81,58	621,4	0,306	3,26	0,146	0,74	451,6	473,6	101,4	3,58
	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													
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
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													
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													
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													
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		29,43	29,5	116,7	854,7	1,051	18,03	10,04	4,915	168,75	338,65	96,43	7,165
	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		66,15	61,06	275,66	1926,61	2,237	23,35	10,25	7,345	891,32	1059,16	243,19	11,435

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний 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
			Б	Ж	У	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	Плов из отварной птицы курица-207,5	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3
	масло растительное-11													
	лук репчатый-22													
	морковь-14													
	рис-49													
503//2013	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток-5	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	сахар-10													
	молоко-100													
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		20,52	18,84	60,48	472,8	0,106	2,6	0,04	5,68	166	254,6	54,4	2,18
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной картофель-29,4 свекла-19 морковь-13 огурцы соленые-38 лук репчатый-18 масло растительное-10	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
50//2009	Суп картофельный с рыбой минтай-76,25(53,75) картофель-150 лук репчатый-12,5 морковь-12,5 соль-2,5 масло растительное-5	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
125//2013	бульон рыбный пищевые рыбные отходы-65,6 петрушка(корень)-1,9 яйцо-5,25 лук-5,25	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
270//2015	Котлеты Московские говядина-82,93 жир-сырец говяжий-12,19 хлеб пшеничный-17,07 лук репчатый-1,46 сахари- 4,87 соль-1,46 масло растительное-4,87 масло сливочное -5	100	12,36	29,6	9,61	353,8	0,06	0,23	47,93	0	17,71	117,41	16,89	2,03
418//2013	Пюре из гороха с маслом горох- 90,9 масло сливочное-4,8	180	17,54	5,4	34,92	258,3	0,37	0	0,02	0	100,8	281,7	94,5	5,94
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108//2013	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный-45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО за обед		50,57	50,04	106,71	1079,05	0,724	6,51	48,07	5,805	203,27	645,67	198,89	11,955
	Полдник													
11.1.1.5/т	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
335//2009	Пирожок печенный с повидлом 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 повидло-25,25	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
	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		79,4	75,74	247,82	1973,3	1,86	13,2	49,26	13,555	428,48	987,89	294,65	15,866

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	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 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
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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	<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>		35,99	35,98	72,35	766,41	0,156	1	0,308	1,48	478,3	551,16	69,85	2,62
	<b>Обед</b>													
4	<b>Салат из белокоч капусты с морковью</b>	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
	капуста белокочанная свежая-106													
	масло растительное-10													
	сахар - 5													
	морковь-13													
	лимонная кислота-0,1													
	вода для разведения лимонной кислоты-5													
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	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	<b>Пюре картофельное</b>	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													
518//2013	<b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Соки -200													
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>		25,58	22,52	69,26	669,55	0,439	25,17	10,08	7,695	158,8	441,25	120,85	7,725
	<b>Полдник</b>													
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
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>		12,4	4,36	102,38	486,51	0,84	12,66	0,02	1,69	40,97	96,91	41,36	0,89
	<b>ВСЕГО за день</b>		73,97	62,86	243,99	1922,47	1,435	38,83	10,41	10,865	678	1089,32	232,06	11,235

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

N 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													
301//2013	Омлет натуральный яйцо-123,1	200	17,25	26,8	4,62	326,15	0,12	0,62	0,4	0,92	163,2	308	24,64	3,08
	молоко -76,9													
	масло сливочное -15,4													
14//2015	Масло сливочное Масло сливочное-20	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
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 Батон нарезной-15	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,76	43,98	40,16	645,29	0,196	1,02	80,41	1,46	306,9	442,36	48,99	4,9
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы свекла-121	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	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
411//2013	Кнели из кур с рисом курица, 1 категории - 220	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
	крупа рисовая - 9,29													
	масло сливочное -4													
	вода -10,71													
423//2013	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая-236,34	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,78													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,16													
	сахар-5,4													
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 Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
108//2013	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный-45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
	<b>ИТОГО за обед</b>		33,01	36,75	78,13	765,7	0,377	59,43	10,27	7,055	249,7	398,18	138,45	7,645
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
335//2009	Пирожок печеный с мясом													
	тесто дрожжевое слоное	100	5,14	4,3	32,02	270,2	0,05	0	0,04	11,97	9,31	39,9	6,65	0,532
	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 говядина-42,73	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
	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>		67,17	89,3	183,34	1821,62	1,313	64,58	90,74	20,635	605,9	954,59	220,35	14,227

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)			ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У										4	5	6	7
1	Завтрак																	
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24				
	крупя геркулес-30,8																	
	молоко -118																	
	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																	
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																	
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		14,98	19,04	58,78	467,2	0,266	2,94	0,124	1,12	427,8	429,6	90	2,72				
	Обед																	
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,02	9,24	0	2,76	18	17,4	10,8	0,54				
	яблоки -28																	
	капуста белокочанная -50																	
	сахарный песок -5																	
	морковь -32																	
	лимонная кислота -0,1																	
	масло растительное 10																	
	вода -5																	
156	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,37	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4				
	Лук репчатый -12																	
	Пшеничная мука, в/с-17,5																	
	Мука пшеничная-1,2																	
	0,3																	
	Яйцо- 5																	
	Масло растительное-5																	
	Бульон куриный -237,5																	
	Вода - 3,5																	
404	Птица отварная	20	4,71	3,26	0,11	48,57	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,71	4,57	0,31				
	Курица, 1 категория -32																	
	Морковь-0,86																	
	Петрушка -0,86																	
405	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,9	0,03	0,4	28,3	75	13,3	0,83				
	курица, 1 категории-173,33																	
	лук репчатый-7,75																	
	томат пюре-7,75																	
	масло сливочное-7,5																	
	морковь -7,75																	
	сметана - 4,17																	
	мука пшеничная -1,58																	
	чеснок -0,75																	
	вода -38,33																	
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				
	крупя гречневая -82,8																	
	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		35,85	40,32	131,68	1029,18	0,434	12,95	0,098	6,685	127,04	492,69	222,93	10,695				
	Подвиг																	
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 подвиг		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1				
	ВСЕГО за день		69,99	78,34	274,22	2079,04	0,86	17,29	0,322	9,605	808,84	1162,29	350,93	14,415				

Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний период  
 Возрастная категория: старшие 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>														
248	Каша гречневая вязкая крупа гречневая-50	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2112	24,64	3,44	
	молоко -100														
	масло сливочное -10														
	вода -50														
501//2013	Кофейный напиток с Кофейный напиток-5 сахар-10 молоко-100	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
96//2013	сыр сычужный твердый сыр сычужный твердый с	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-15	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		17,29	19,92	56,2	452,84	0,26	2,76	0,13	0,96	270,65	111,76	43,59	4,14	
	<b>Обед</b>														
17/2013	Салат из свежих огурцов огурец свежий-114	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
	Масло растительное-10														
144//2013	Суп картофельный с бобовыми картофель-83,25 горох -20,25 или горошек консерв.-38,5 лук репчатый-12 морковь-12,5 петрушка(корень)-3,25 Масло сливочное -5	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
364//2013	Азу 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	200	17,17	17,64	24,97	328,3	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56	
289//2009	Напиток из шиповника шиповник-20 сахар-15	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
108//2013	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный-45	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	<b>ИТОГО за обед</b>		26,25	32,71	95,27	743,12	0,544	43,15	29,57	5,645	99,03	412,12	114,28	6,925	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	Кефир Кефир-206	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
330//2009	Ватрушка с творогом 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	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	
	<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>		61,14	61,99	228,85	1646,47	1,684	47,97	29,76	8,295	640,65	770,79	203,23	11,755	



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

День: среда

№ реп.	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	4										5	6
	Завтрак	3															
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46			
	макароны, лапша, вермишель-20																
	молоко -175																
	сахар -2,5																
	масло сливочное -2,5																
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																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	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																
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																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		18,43	16,83	54,34	443,74	0,156	0,55	0,15	1,37	228,25	271,51	44,33	3,14			
	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																
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			
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																
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																
	<b>ИТОГО за обед</b>		33,15	35,48	112,57	903,51	0,967	18,55	10,13	9,195	134,9	370,73	93,49	6,825			
	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																
	<b>Итого за полдник</b>		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,34	2,22			
	<b>ВСЕГО за день</b>		59,46	64,49	260,85	1867,59	1,313	23,3	10,28	11,765	422,15	742,42	184,16	12,185			

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старшие 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									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
290/2015	Птица, тушеная 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													
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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		25,44	17,53	83,84	595,55	0,85	2,709	73,01	1,92	203,49	302,42	55,11	3,84
	<b>Обед</b>													
50//2013	Салат из свеклы 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													
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, рисовая, пшеничная -5													
	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, 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-поре-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													
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													
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,71	27,51	131,7	917,8	0,359	18,72	10,06	10,065	150,92	472,05	150,61	5,805
	<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													
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													
	<b>Итого за полдник</b>		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1
	<b>ВСЕГО за день</b>		73,63	57,44	283,44	1977,95	1,369	24,03	83,17	13,785	608,41	1014,47	243,72	10,645

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	7										8	9
	<b>Завтрак</b>																
268//2013	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	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	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	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	<b>Какао с молоком (Ивариант)</b>	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	<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																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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>		16,79	17,6	78,48	535,04	0,166	3,01	0,08	0,91	210,5	298,03	69,75	3,09			
	<b>Обед</b>																
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8			
	помидоры свежие - 108																
	масло растительное-10																
50//2009	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	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	<b>бульон рыбный</b>	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																
407	<b>Рагу из птицы</b>	175	13,8	14,4	15,9	248	0,12	10,4	0,02	3,1	25	139	39	1,8			
	курица, 1 категории - 81																
	масло растительное- 2																
	картофель -107																
	морковь -21																
	томатное пюре -6																
	лук репчатый -12																
	масло растительное -4																
	мука пшеничная -1																
512//2013	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0,5	0	27	110	0,001	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
	смесь сухофруктов-25																
	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>		34,61	29,5	85,26	745,69	0,415	33,68	0,042	9,365	119,5	393,88	134,29	7,125			
	<b>Полдник</b>																
515//2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	молоко -210																
335//2009	<b>Пирожок печеный из слоеного теста с ку</b>	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	249,3	219,9	34,65	0,73			
	<b>ВСЕГО за день</b>		66,08	61,4	223,72	1707,7	0,711	39,29	0,202	11,465	579,3	911,81	238,69	10,945			