

Согласовано



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

Пугачева Е.В.

«31» октября 2023г.

Утверждаю



ИП Лисенков Н.Н.

Лисенков Н.Н.

«31» октября 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 12-18 лет на осенне-зимний период период
с 01 ноября 2023г**

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний 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)			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		15,72	26,8	60,94	527,7	0,196	2,78	0,192	1,3	276,8	267,8	48,6	1,92
	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													
	Соль пищевая йодированная-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													
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													
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													
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		29,86	35,56	109,67	875,52	0,194	14,65	0,04	11,685	100,84	292,51	73,27	4,615
	Полдник													
112//2013	Фрукт сезонный	250	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	фрукт сезонный 250													
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		12,6	5,16	88,98	444,51	0,86	20,66	0,02	2,09	62,97	88,91	35,36	4,89
	ВСЕГО за день		58,18	67,52	259,59	1847,73	1,25	38,09	0,252	15,075	440,61	649,22	157,23	11,425

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	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	Каша с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	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													
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													
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	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
	курица-207,14													
	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		31,24	41,27	118,22	968,25	0,969	19,36	10,04	12,385	164,93	370,36	104,21	7,335
	Полдник													
516//2013	Кефир	250	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-256													
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		67,96	72,83	277,18	2040,16	2,155	24,68	10,25	14,815	887,5	1090,87	250,97	11,605

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	7									
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 масло растительное-11 лук репчатый-22 морковь-14 рис-49	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3	
503//2013	Кофейный напиток с молоком 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	
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-20 ИТОГО за завтрак Обед	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
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 сухари- 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 ИТОГО за обед Полдник	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
11.1.1.5/т	Сок виноградный сок виноградный-250	250	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 Итого за полдник ВСЕГО за день	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	
			8,31	6,86	80,63	421,45	1,03	4,09	1,15	2,07	59,21	87,62	41,36	1,731	
			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: осенне-зимний 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)				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														
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														
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														
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														
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		13,08	21,28	55,04	465	0,176	2,72	0,15	0,78	397,58	364	65	2,04	
	Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	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	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, 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														
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		26,21	21,92	90,27	779,75	0,309	19,05	10,06	7,815	118,6	423,69	114,05	7,105	
	Полдник														
11.1.1.11	Сок персиковый	250	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4	
	Сок персиковый-250														
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		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		51,69	47,56	247,69	1731,26	1,325	34,43	10,23	10,285	557,15	884,6	220,41	10,035	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
			Б 4	Ж 5	У 6										
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	163,24	308	24,64	3,08	
	молоко -76,9														
	масло сливочное -15,4														
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-20														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	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		19,96	41,98	34,26	592,29	0,176	0,62	80,4	1,46	188,89	358,36	36,99	4,4	
	Обед														
50//2013	Салат из свеклы отварной 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														
147//2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	0,1	8,25	0	1,37	15,25	63,5	24	0,95	
	картофель-100														
	макаронные изделия-10														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,50														
	масло растительное-2,5														
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														
	крупа рисовая - 9,29														
	масло сливочное -4														
	вода -10,71														
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														
	ИТОГО за обед		31,1	36,04	101,75	846,15	0,519	24,72	10,28	4,965	167,91	417,78	131,2	7,255	
	Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	250	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-250														
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 слоное														
	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														
	Итого за полдник		11,4	8,57	65,05	410,63	0,74	4,13	0,056	12,12	49,31	114,05	32,91	1,682	
	ВСЕГО за день		62,46	86,59	201,06	1849,07	1,435	29,47	90,74	18,545	406,11	890,19	201,1	13,337	

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
	крупа 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													
	Вола - 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
	крупа 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
	Полдник													
112//2013	Фрукт сезонный	250	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	фрукт сезонный -250													
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		14,16	14,78	95,36	576,66	0,14	20	0,06	2,2	46	82	28	5,2
	ВСЕГО за день		64,99	74,14	285,82	2073,04	0,84	35,89	0,282	10,005	600,84	1004,29	340,93	18,615

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	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														
248	Каша гречневая вязкая крупя гречневая-50	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,21	12	24,64	3,44
	молоко -100														
	масло сливочное -10														
	вода -50														
501//2013	Кофейный напиток с молоком 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	
	ИТОГО за завтрак		17,29	19,92	56,2	452,84	0,26	2,76	0,13	0,96	270,65	111,76	43,59	4,14	
	Обед														
50//2013	Салат из свеклы отварной свекла-121 масло растительное-5	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3	
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	
	ИТОГО за обед		27,05	28,11	101,67	730,12	0,534	43,85	29,57	3,445	114,03	417,12	120,28	7,725	
	Полдник														
516//2013	Кефир Кефир-256	250	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	
	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		61,94	57,39	235,25	1633,47	1,674	48,67	29,76	6,095	655,65	775,79	209,23	12,555	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 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									
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 молоко -175 сахар -2,5 масло сливочное -2,5	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	
300//2013	Яйцо вареное яйцо-40	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
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	
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	
96//2013	сыр сычужный твердый порциями сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	ИТОГО за завтрак Обед		18,43	16,83	54,34	443,74	0,156	0,55	0,15	1,37	228,25	271,51	44,33	3,14	
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	
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем картофель-40 капуста свежая-62,5 лук репчатый-12 морковь-15,75 томатное пюре-2,5 масло растительное-5	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
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 говядина-116 масло сливочное-7 хлеб пшеничный-19 сухари-10,9 молоко-23	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46	
291//2013	Макаронные изделия отварные макаронные изделия-61,2 масло сливочное-8,1	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94	
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
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	
	ИТОГО за обед Полдник		33,15	35,48	112,57	903,51	0,967	18,55	10,13	9,195	134,9	370,73	93,49	6,825	
11.1.1.5/г	Сок виноградный сок виноградный-250	250	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
312//2009	Булочка домашняя мука пшеничная-68,34 сахар-15 масло растительное-15 яйцо для смазки -2 соль-0,6 дрожжи -1,66	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42	
	Итого за полдник ВСЕГО за день		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,34	2,22	
			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: осенне-зимний 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)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	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																
	крупя 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	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	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		37,86	36,7	85,25	831,87	0,18	1	0,308	1,9	483	567,4	73,1	2,9			
	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																
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																
	крупя 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			
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																
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		26,37	40,18	117,61	938,32	0,289	17,92	10,02	16,135	139,2	333,79	117,79	5,195			
	Полдник																
515//2013	Молоко кипяченое	250	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2			
	молоко -260																
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		84,71	89,28	270,76	2234,79	0,629	21,52	10,43	19,835	876,2	1141,19	228,89	9,095			

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний 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	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														
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 (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	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													
	ИТОГО за завтрак		16,79	17,6	78,48	535,04	0,166	3,01	0,08	0,91	210,52	298,03	69,75	3,09
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	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													
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													
407	Рагу из птицы	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	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													
	ИТОГО за обед		35,21	29,4	91,36	771,69	0,415	44,98	0,042	8,865	150,51	401,88	133,29	6,925
Полдник														
515//2013	Молоко кипяченое	250	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -260													
335//2009	Пирожок печеный из слоеного 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													
	Итого за полдник		14,68	14,3	59,98	426,97	0,13	2,6	0,08	1,19	249,31	219,9	34,65	0,73
	ВСЕГО за день		66,68	61,3	229,82	1733,7	0,711	50,59	0,202	10,965	610,34	919,81	237,69	10,745