

Согласовано

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


Пугачева Е.В.
«25» августа 2025г.



Утверждаю

ИП Лисенков Н.Н.


Лисенков Н.Н.
«25» августа 2025г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 12-18 лет на осенне-зимний период период
с 01 сентября 2025г**

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

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	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													
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													
7//2013	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	морковь-88													
	сахар-3													
	масло растительное-10													
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													
108//2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	0	0,165	3	9,75	2,1	0,165
	Хлеб пшеничный-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													
	ИТОГО за завтрак	550	16,76	24,52	69,92	547,95	0,233	5,98	0,102	5,865	298,8	313,55	81,7	2,485
	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 соленные- 21													
	заправка для салатов -15													
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	855	30,65	42,23	102,39	906,84	0,224	13,71	0,04	16,395	112,72	329,89	84,05	4,905
	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	350	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	1755	60,01	71,91	261,29	1899,3	1,317	40,35	0,162	24,35	474,49	732,35	201,11	12,28

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ п.п.	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													
267//2013	Каша молочная пшенинная 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 пшенинная-40													
	Молоко -112													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"	100	1,4	1,25	5,5	38,85	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром "Снежок"-100													
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб ржаной-40													
108//2013	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	0	0,22	4	13	2,8	0,22
	Хлеб пшеничный-20													
	ИТОГО за завтрак	560	14,36	11,55	64,7	531,05	0,304	5,46	0,056	0,94	176,6	269,2	64,6	5,78
	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													
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
364//2013	Азу	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 соленные-20,3													
	картофель-164,3													
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	835	26,25	34,96	105,73	845,25	0,399	49,56	39,53	6,075	140,53	405,72	119,33	8,465
	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	350	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	1745	58,21	55,87	247,81	1826,81	1,583	57,08	39,65	8,705	588,1	921,83	229,29	14,935

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

День: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			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
	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
	крупа рисовая-30,8													
	молоко -118													
	сахар -5													
	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													
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													
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													
109//2013	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
	Хлеб ржаной-40													
	ИТОГО за завтрак	555	22,46	27,48	123	809,84	0,312	2,81	0,07	2,13	196,67	336,05	80,54	3,89
	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 соленные-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													
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													
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													
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	1080	52,78	36,9	107,04	971,33	0,734	6,47	0,182	6,445	222,76	646,29	200,25	11,125
	Полдник													
11.11.5ч	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 печенный 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 подпыл-1,68													
	масло растительное-1,68													
	яйцо для смазки пирожков-2,43													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник	350	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	1985	83,55	71,24	310,67	2202,62	2,076	13,37	1,402	10,645	478,64	1069,96	322,15	16,746

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)			ценность (ккал)	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														
9/14 4	Пюре яблочное	125	0,75	0,25	23,75	102,5	0,013	2	0	0	1,44	21,25	8,75	1,625	
	пюре яблочное-125														
108//2013	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275	
	Хлеб пшеничный-25														
	ИТОГО за завтрак	550	9,41	13,39	77,01	468,45	0,161	4,62	0,09	0,475	260,02	270,9	57,85	2,86	
	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														
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 соленные-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	
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														
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	815	30,29	28,33	96,87	850,86	0,479	13,62	10,08	3,665	103,4	463,83	223,31	11,665	
	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	350	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	1715	52,1	46,08	276,26	1805,82	1,48	30,9	10,19	5,83	404,39	831,64	322,52	15,415	

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

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
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													
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	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,028	0	0	0,275	5	16,25	3,5	0,275
	Хлеб пшеничный-25													
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,975
	Хлеб ржаной-25													
	ИТОГО за завтрак	550	22,5	37,4	49,87	624,4	0,233	28,42	0,4	6,045	231,99	398,75	57,89	5,23
	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													
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	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	915	30,15	38,17	90,71	817,9	0,477	34,95	10,28	5,975	186,66	401,78	129,45	7,105
	Полдник													
11.1.1.5/т	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 сдобное													
	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	375	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	1840	64,05	84,14	205,63	1852,93	1,45	67,5	10,74	24,14	467,96	914,58	220,25	14,017

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

День: понедельник

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
112//2013	Фрукт сезонный	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
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													
	ИТОГО за завтрак	615	10,59	11,94	72	442,74	0,29	22,84	0,064	1,2	318,65	330,76	90,55	6,24
	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													
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
	крупка 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	925	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	350	14,16	14,78	95,36	576,66	0,14	20	0,06	2,2	46	82	28	5,2
	ВСЕГО за день	1890	60,6	67,04	299,04	2048,58	0,864	55,79	0,222	10,085	491,69	905,45	341,48	22,135

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний 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)				В 1	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														
248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2	112	24,64	3,44
	крупка гречневая-50														
	молоко -100														
	масло сливочное -10														
	вода -50														
	Напиток кисломолочный йогуртный с сахаром	150	2,1	1,875	8,25	58,275	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток кисломолочный														
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	0	2,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200														
96//2013	сыр сычужный твердый	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														
109//2013	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,975	
	Хлеб ржаной-25														
	ИТОГО за завтрак	590	17,71	19,16	49,4	528,275	0,265	5,46	0,11	1,05	164,55	51,5	39,39	7,615	
	Обед														
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														
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	
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														
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	915	27,95	37,06	99,24	804,5	0,427	30,54	10,11	6,415	190,5	391,78	116,1	6,525	
	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	350	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	1855	63,26	65,58	226,02	1783,29	1,572	38,06	10,28	9,155	626,02	690,19	200,85	14,83	

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний 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)				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													
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	
	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	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,045	0	0	0,35	8,75	39,5	11,75	0,975
	Хлеб ржаной-25													
111//2013	Батон нарезной	20	1,51	0,59	10,27	52,45	0,03	0	0	0,35	3,8	13,01	2,6	0,27
	Батон нарезной-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	550	19,14	17,04	58,58	465,55	0,175	0,55	0,15	1,53	230,95	282,66	47,33	3,405
	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													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	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													
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													
	ИТОГО за обед	905	33,45	33,25	119,57	912,51	1,104	8,7	0,17	7,045	110,9	383,03	96,24	6,925
	Полдник													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	250	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-250													
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	350	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	1805	60,47	62,47	272,09	1898,4	1,469	13,45	0,32	9,775	400,85	765,87	189,91	12,55

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	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													
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-10	10	0,72	0,85	5,55	32,8	0,005	0,1	0,004	0,02	30,7	21,9	3,4	0,02
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
09.04.2014	Пюре яблочное	125	0,75	0,25	23,75	102,5	0,013	2	0	0	1,44	21,25	8,75	1,625
	пюре яблочное-125													
109//2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,027	0	0	0,21	5,25	23,7	7,05	0,585
	Хлеб ржаной-15													
	ИТОГО за завтрак	550	34,56	34,88	81,18	788,07	0,135	2,9	0,304	1,13	444,39	532,85	70,9	3,83
	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 соленные- 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
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													
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	955	27,88	38,53	121,02	971,87	0,349	23,95	10,06	15,285	166,8	478,83	153,19	5,615
	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	350	20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1
	ВСЕГО за день	1855	82,92	85,81	270,1	2224,54	0,644	29,45	10,46	18,215	865,19	1251,68	262,09	10,445

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

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	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													
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													
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													
10. 6 3	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	0	0	0	0	12,5	6	3	0,7
	зефир-50													
	ИТОГО за завтрак	550	13,94	23,67	126,5	861,54	0,25	5,52	0,08	1,4	172,08	222,58	61,94	5,48
	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	975	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 слобного 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	350	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	1875	63,83	67,37	277,84	2060,2	0,795	53,1	0,202	11,455	571,9	844,36	229,88	13,135