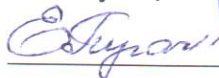


Согласовано

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



Пугачева Е.В.

«01» ноября 2022г.



Утверждаю

ИП Лисенков Н.Н.



Лисенков Н.Н.

«01» ноября 2022г.



**Примерное 12-ти дневное меню
для организации горячего питания
учащихся 12-18 лет на осенне-зимний период
с 01 ноября 2022г**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ 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	8								
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
			20,52	18,84	60,48	472,8	0,106	2,6	0,04	5,68	166	254,6	54,4	2,18
1//2009	Винегрет овощной картофель-29,4 свекла-19 морковь-13 огурцы соленные-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	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 Полдник		50,57	50,04	106,71	1079,05	0,724	6,51	48,07	5,805	203,27	645,67	198,89	11,955
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 ВСЕГО за день		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

№ рецепта	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	8									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
267//2013	Каша молочная пшенная 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 пшенная-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 (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														
2	Салат витаминный	100	0,66	6,06	6,36	82,8	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	
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		30,01	30,56	121,26	881,73	0,939	20,3	10,04	7,675	153,05	332,98	93,43	7,045	
	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		66,73	62,12	280,22	1953,64	2,125	25,62	10,25	10,105	875,62	1053,49	240,19	11,315	

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

День: суббота

№ 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	8									
Завтрак															
260/2013	Каша Дружба	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56	
	Крупа рисовая-15														
	Крупа пшено - 11														
	Молоко -102														
	Сахар -5														
	Масло сливочное -10														
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8	
	морковь-116,8														
	курага-6,7														
	сахар -5														
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Российский" 16														
	хлеб пшеничный-15														
	масло сливочное -5														
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	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		14,18	20,28	54,44	544	0,216	9,02	0,14	1,18	327,58	328	90	5,24	
Обед															
119//2013	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7	
	свекла-96														
	лук репчатый-21														
	томатное пюре-28														
	масло растительное-8														
	лимонная кислота-0,45														
	сахар-1,2														
142//2013	ЩИ из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	картофель-40														
	капуста свежая-62,5														
	лук репчатый-12														
	морковь-15,75														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
423//2013	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8	
	капуста белокачанная свежая-236,34														
	масло сливочное -8,1														
	морковь-9														
	лук репчатый-12,78														
	томат-пюре-14,4														
	мука пшеничная-2,16														
	сахар-5,4														
	петрушка-4,86														
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5	
	Печень говяжья -89														
	Масло растительное-6														
330//2015	Соус сметанный														
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200														
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495	
	Хлеб пшеничный-45														
	ИТОГО за обед		30,72	32,21	61,43	762,35	0,437	69,48	67,88	8,355	263,54	526,35	134,32	13,765	
Полдник															
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
335,343//2009	Пирожок печеный с капустой	100	8,88	9,29	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,2	9,31	39,9	6,65	0,53	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3														
	соль-0,3														
	дрожжи-1														
	мука на подпыл-1,12														
	масло растительное-0,9														
	яйцо для смазки пирожков-1,3														
	капуста свежая-37,5														
	масло сливочное-1,75														
	яйцо-2,5														
	Итого за полдник		14,68	14,29	58,38	420,97	0,13	1,4	0,08	1,2	249,31	219,9	34,65	0,73	
	ВСЕГО за день		59,58	66,78	174,25	1727,32	0,783	79,9	68,1	10,735	840,43	1074,25	258,97	19,735	

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

№ реп.	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	8										9	10
	Завтрак																
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных крупа геркулес-30,8 молоко -118 сахар -5 масло сливочное -5	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24			
91//2013	Бутерброд с сыром сыр "Российский" 16 хлеб пшеничный-15 масло сливочное -5	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3			
495//2013	Чай с молоком чай -1 Молоко-50 Сахар-15	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4			
112//2013	Фрукт сезонный фрукт сезонный 200	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4			
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			
			15,78	19,84	78,38	561,2	0,326	22,94	0,124	1,52	459,8	451,6	108	7,12			
4	Салат из белокочанной капусты с морковью капуста белокочанная свежая-106 масло растительное-10 сахар - 5 морковь-13 лимонная кислота-0,1 вода для разведения лимонной кислоты-5	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6			
156	Суп-лапша домашняя 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	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,37	0,01	2,5	9	29,75	4,5	0,4			
404	Птица отварная Курица, 1 категория -32 Морковь-0,86 Петрушка -0,86	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			
405	Курица в соусе томатном 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	100	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,9	0,03	0,4	28,3	75	13,3	0,83			
237//2013	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая -82,8 масло сливочное-8,1	180	10,26	9,41	44,49	303,66	0,24	0	0,048		17,1	243,18	162,36	5,45			
512//2013	Компот из смеси сухофруктов смесь сухофруктов-25 Сахар-15	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
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 ИТОГО за обед Полдник	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495			
			36,35	40,32	130,68	1027,18	0,454	31,51	0,098	8,425	153,04	507,29	229,13	10,755			
516//2013	Ряженка ряженка-205	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
311//2009	Булочка ванильная 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 ВСЕГО за день	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
			19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1			
			71,29	79,14	292,82	2171,04	0,94	55,85	0,322	11,745	866,84	1198,89	375,13	18,875			

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)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	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														
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	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														
	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	
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
	ИТОГО за завтрак		19,33	17,03	39,54	475,74	0,176	4,55	0,15	1,37	231,25	268,51	43,33	5,64	
	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														
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														
	ИТОГО за обед		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/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи -1,66														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,34	2,22	
	ВСЕГО за день		60,36	64,69	246,05	1899,59	1,333	27,3	10,28	11,765	425,15	739,42	183,16	14,685	

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 (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													
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	морковь -110													
	масло растительное -10													
	сахар -3													
248	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,6	283	0,18	1,36	0,08	0,5	135,8	237,2112	24,64	3,44
	крупа гречневая-50													
	молоко -100													
	масло сливочное -10													
	вода -50													
501//2013	Кофейный напиток с	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	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													
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		18,39	30,02	65,3	584,84	0,3	5,96	0,13	5,66	294,65	160,76	76,59	4,74
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
	капуста квашеная-116													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-10													
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													
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 соленые-20,3													
	картофель-164,3													
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		27,14	32,67	96,26	749,68	0,533	56,97	29,57	5,625	123,86	410,99	116,22	7,015
	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		63,13	72,05	238,94	1785,03	1,713	64,99	29,76	12,975	689,48	818,66	238,17	12,445

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)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
290//2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
	Масло растительное-2														
330//2015	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	37,05	0,01	0,019	16,9		13,65	11,36	2,64	0,1	
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94	
	макаронные изделия-61,2														
	масло сливочное-8,1														
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59	
	капуста квашеная-116														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-10														
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	чай -1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		27,03	27,59	86,83	704,11	0,869	21,53	73,01	6,4	246,32	334,29	70,05	4,43	
	Обед														
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 - 1,65														
	крупа рисовая - 1,65														
	крупа пшеничная - 1,65														
	лук репчатый-6														
	морковь-12,5														
	огурцы соленые-16,75														
	масло растительное-5														
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
343//2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-113(87) или треска-112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат-пюре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
414//2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	0,04	0	0,05	0,3	6,6	85,04	27,4	0,64	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
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		27,71	27,51	131,7	917,8	0,359	18,72	10,06	10,065	150,92	472,05	150,61	5,805	
	Полдник														
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	молоко -210														
311//2009	Булочка ванильная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	ванилин-0,05														
	Итого за полдник		20,48	12,4	67,9	464,6	0,16	2,6	0,1	1,8	254	240	38	1	
	ВСЕГО за день		75,22	67,5	286,43	2086,51	1,388	42,85	83,17	18,265	651,24	1046,34	258,66	11,235	

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

День: пятница

№ рецепта	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	4									
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 (I 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														
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															
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														
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		35,5	36,07	85,08	805,01	0,425	25,48	0,042	11,835	136,39	424,66	137,87	7,155	
Полдник															
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	молоко -210														
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		66,97	67,97	223,54	1767,02	0,721	31,09	0,202	13,935	596,22	942,59	242,27	10,975	

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

День: суббота

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
	творог -152													
	крупа манная-14,67													
	ванилин-0,03													
	яйцо-10,67													
	сахар-14,67													
	изюм-20,53													
	масло сливочное-6													
	сухари-4,93													
	сметана-4,93													
481/2013	молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	молоко сгущеное-20													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		34,89	25,48	100,48	771,24	0,286	5,5	0,148	1,78	485,15	614,16	115,85	4,12
	Обед													
2	Салат витаминный	100	0,66	6,06	6,36	82,8	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													
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
391//2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-246(124)													
	морковь-6													
	лук репка-6													
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	180	3,26	12,6	22,66	216	0,156	19,93	25,2		32,55	89,06	31,46	1,2
	картофель-221,76													
	Морковь-10,08													
	Лук репка-8,64													
	масло растительное - 10,08													
	Лавровый лист -0,01													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
518//2013	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Соки овощные, фруктовые и ягодные-200													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
108//2013	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,495	9	29,25	6,3	0,495
	Хлеб пшеничный-45													
	ИТОГО за обед		16,07	27,78	87,38	805,25	0,503	44,67	25,23	6,08	137,55	448,36	119,16	8,405
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Булочка веснушка	100	7,68	7,36	58,82	332,16	0,14	0,198	0	1,194	18,84	75,88	28,22	1,4
	мука пшеничная-70													
	сахар-7,2													
	масло растительное-6,34													
	яйцо для смазки -2,16													
	соль-0,6													
	дрожжи-2,16													
	изюм-3,5													
	Итого за полдник		13,48	12,36	66,82	432,16	0,22	1,598	0,04	1,194	258,84	255,88	56,22	1,6
	ВСЕГО за день		64,44	65,62	254,68	2008,65	1,009	51,77	25,42	9,054	881,54	1318,4	291,23	14,125