

Примерное 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций (возрастная категория 12-18 лет)

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: понедельник, 1 день
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев, 200/5/5	210	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	15,43	21,29	84,83	599,93	0,32	18,81	140,50	1,66	319,15	361,56	61,88	6,41
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	6,08	8,50	94,10	0,01	24,40	0,00	2,30	43,00	28,30	16,00	8,50
99/М	Суп из овощей со свиной со сметаной, 250/10/10	270	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39,5	90,39	25,5	1,08
245/М	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		1 070	36,71	36,10	138,42	1 012,31	1,32	63,59	254,65	8,63	198,39	637,06	246,40	23,23
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		430	9,46	9,81	63,24	383,04	0,14	14,53	52,36	2,62	216,60	202,87	48,94	5,74
Итого за день		2 105	61,60	67,20	286,49	1 995,28	1,78	96,93	447,51	12,91	734,14	1 201,49	357,22	35,38

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда, 3 день
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 200/30	230	29,29	13,40	23,85	339,6	0,08	4,07	65,82	0,47	249,36	334,05	42,99	1,01
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		555	44,05	26,55	95,95	807,35	0,32	5,11	129,14	2,53	636,94	634,79	124,18	4,47
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
96/М	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,47	1,45
265/М	Плов из свинины	280	23,33	47,4	51,5	726,13	0,87	7,77	816,66	2,53	35,52	350,18	76,32	4,35
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	36,05	66,15	136,65	1 270,02	1,31	76,00	1 201,89	11,10	148,28	619,92	175,87	12,57
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		300	13,30	10,20	44,83	325,57	8,34	4,28	44,30	1,35	27,88	144,36	24,04	2,75
Итого за день		1 785	93,40	102,90	277,43	2 402,94	9,97	85,39	1 375,33	14,98	813,10	1 399,07	324,09	19,79

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник, 2 день
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смен)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	23,88	30,72	107,18	802,12	0,23	1,48	195,46	2,98	425,81	373,72	62,29	4,81
Обед														
43/М	Салат из овощей с кукурузой	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
234/М	Котлета рыбная	100	12,10	13,3	14,22	274,0	7,00	1,75	33,20	0,07	67,25	191,58	35,00	1,06
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,02	0,0	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		945	27,72	40,31	135,36	1 047,54	7,47	87,30	294,36	7,80	186,52	497,44	145,16	6,78
Полдник для ГПД														
222/М	Пудинг творожный	100	17,18	12,50	16,4	251,80	0,05	0,40	87,30	0,45	147,30	210,02	23,50	0,72
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за Полдник		300	25,38	15,50	28,20	365,80	0,11	1,60	107,30	0,45	395,30	400,02	53,50	0,92
Итого за день		1 795	76,98	86,53	270,74	2 215,46	7,81	90,38	597,12	11,23	1 007,63	1 271,18	260,95	12,51

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг, 4 день
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М	Омлет натуральный	200	18,16	23,2	3,6	300,76	0,12	0,68	411,44	0,96	144,00	106,20	8,12	1,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		580	22,18	31,40	47,05	569,75	0,21	16,58	463,44	1,85	184,48	168,08	38,31	5,82
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
98/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
297/М	Фрикадельки из кур с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,20	24,20	9,50	321,40	0,04	1,2	94	4,30	57,20	126,50	17,04	1,34
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		1 105	36,72	40,11	155,19	1 111,57	0,59	55,03	487,44	12,30	207,23	477,04	142,23	10,97
Полдник для ГПД														
592/М	Пища с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,83	9,87	57,13	375,06	0,12	17,23	71,83	1,54	217,36	177,05	35,17	6,35
Итого за день		2 090	70,73	81,38	259,37	2 056,38	0,92	88,84	1 022,71	15,69	609,07	822,17	215,71	23,14

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: пятница, 5 день
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,0	6,9	7	4,20	0,18
394/М	Биточки из филе куриного	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,02	0,0	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	26,24	14,81	91,18	601,17	0,20	2,59	28,72	1,05	165,25	347,16	88,06	3,32
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	280	29,63	17,94	30,16	401,38	1,12	41,24	354,9	2,4	43,26	375,06	81,26	5,59
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	44,32	30,14	112,90	884,19	1,48	101,04	821,20	7,85	134,66	653,20	176,56	10,75
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,30	37,30	0,00	17,30	46,50	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 790	75,69	50,05	251,95	1 743,96	1,76	104,20	887,22	8,90	330,81	1 068,99	294,55	17,64

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник,6 день
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы,200/5/5	210	6,00	3,00	43,40	225,00	0,22	2,8	45,30	0,69	146,67	224,68	26,4	1,6
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,49	15,60	94,91	594,80	0,38	15,91	140,00	2,17	320,27	386,58	69,84	6,31
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) со свиной, 250/10	260	7,74	8,8	19,28	188,01	0,45	11,9	210,7	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
268/М	Котлеты домашние с соусом томатным, 100/30	130	18,55	17,22	15,72	292,66	0,62	3,41	8	1,52	27,36	205,40	35,02	2,95
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		1 090	42,91	38,79	155,91	1 130,39	1,60	37,02	698,18	8,66	165,29	715,36	286,50	16,54
Полдник для ГПД														
412/М	Пицца Школьная	100	11,90	16,20	27,80	297,3	0,18	2,98	57,2	2,06	183,6	185,2	23,20	1
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		430	12,68	16,75	51,80	406,19	0,21	18,88	64,20	2,33	212,48	209,28	40,14	4,80
Итого за день		2 125	69,08	71,14	302,62	2 131,38	2,19	71,81	902,38	13,16	698,04	1 311,22	396,48	27,65

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: среда, 8 день
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смен)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным,200/30	230	37,80	15,60	61,20	476,42	0,127	0,766	51,11	0,61	288,77	416,55	58,77	12,78
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		555	52,56	28,75	133,30	944,17	0,37	1,81	114,43	2,67	676,35	717,29	139,96	16,24
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
291/М	Плов с отварной птицей, 100/180	280	27,56	11,79	42,94	390,97	0,14	1,48	539,42	1,05	29,34	288,46	62,97	1,73
348/М	Компот из изюма	200	0,78	0,00	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	41,91	25,53	127,72	895,76	0,51	89,70	992,05	8,38	124,09	562,02	168,03	7,38
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	13,01	12,17	52,16	369,92	0,15	2,61	79,36	2,36	341,51	303,69	49,01	0,86
Итого за день		1 795	107,48	66,45	313,18	2 209,85	1,03	94,12	1 185,84	13,41	1 141,95	1 583,00	357,00	24,48

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник, 7 день
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смен)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,0	6,9	7	4,20	0,18
268/М	Шницель рубленый из свинины	100	12,30	23,10	16,6	323,60	0,76	0,00	13	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	24,15	24,47	96,66	703,96	0,95	1,32	12,60	1,71	66,42	249,95	65,06	5,78
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 250/15	265	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
229/М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	0,01	5,26	0,01	0,00	37,94	213,93	35,15	1,02
128/М	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		935	25,71	25,85	121,07	799,86	0,64	100,69	422,78	7,44	205,48	595,28	169,35	8,94
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	14,04	10,37	53,77	369,78	8,36	5,38	43,80	1,54	33,80	148,58	26,80	4,65
Итого за день		1 785	63,90	60,69	271,50	1 873,60	9,95	107,39	479,18	10,69	305,70	993,81	261,21	19,37

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: четверг. 9 день
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		590	9,76	14,73	88,89	533,13	0,16	17,20	96,50	1,20	167,05	213,76	64,33	5,18
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,51	9,18	8,17	85,90	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
268/М	Биточек рубленый из свинины	100	12,30	23,10	16,6	323,60	0,76	0,00	13	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		1 075	32,14	46,34	158,39	1 130,36	1,40	46,84	516,09	7,56	161,09	459,48	140,79	10,87
Полдник для ГПД														
592/М	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,08	9,67	56,25	377,06	0,16	13,23	71,83	1,86	212,56	197,85	40,37	4,35
Итого за день		2 070	52,98	70,74	303,53	2 040,55	1,72	77,27	684,42	10,62	540,70	871,09	245,49	20,40

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: пятница, 10 день
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
306/М	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,90	3,02	22,76	0,00	1,44	4,32	0,002	2,89	15,41	0,06	0,13
394/М	Котлета из филе куриного	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,02	0,0	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	26,63	15,68	93,69	620,93	0,19	2,98	33,04	1,04	161,24	355,37	83,92	3,27
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	280	29,63	17,94	30,16	401,38	1,12	41,24	354,9	2,4	43,26	375,06	81,26	5,59
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	45,10	32,28	113,89	906,73	1,61	90,69	854,50	8,65	162,55	709,55	183,21	11,62
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,30	37,30	0,00	17,30	46,50	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 780	76,86	53,06	255,45	1 786,26	1,88	94,24	924,84	9,69	354,69	1 133,55	297,06	18,46

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник, 11 день
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, 200/5/5	210	6,1	6,89	38,84	242,54	0,13	1,30	45,1	0,26	127,78	156,77	36,80	0,80
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,61	19,52	82,29	566,13	0,23	17,31	140,27	1,23	300,26	293,65	72,24	5,57
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24	0,0	2,31	43	28,32	16,00	0,52
82/М	Борщ с капустой и картофелем со свиной со сметаной, 250/10/10	270	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
260/М	Гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	0,56	4,72		2,71	12,83	166,21	22,72	2,45
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		1 070	36,13	38,68	137,29	1 028,22	1,30	63,17	254,08	9,72	184,20	622,74	250,80	15,60
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		430	9,46	9,81	63,24	383,04	0,14	14,53	52,36	2,62	216,60	202,87	48,94	5,74
Итого за день		2 105	59,20	68,01	282,82	1 977,39	1,67	95,01	446,71	13,57	701,06	1 119,26	371,98	26,91

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда, 13 день
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смен)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М	Запеканка из творога с вареньем ягодным, 200/30	230	29,29	13,40	23,85	339,6	0,08	4,07	65,82	0,47	249,36	334,05	42,99	1,01
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,30	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		555	44,05	26,55	95,93	807,35	0,32	5,11	129,14	2,53	636,94	634,79	124,18	4,47
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,51	9,18	8,17	85,90	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
96/М	Суп крестьянский с рисом с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
268/М	Шницель рубленый из свинины	100	12,30	23,10	16,6	323,60	0,76	0,00	13	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
128/М	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		945	28,78	49,36	130,53	1 028,81	1,37	65,96	555,73	6,96	170,63	502,42	156,69	10,62
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		300	13,30	10,20	44,83	325,57	8,34	4,28	44,30	1,35	27,88	144,36	24,04	2,75
Итого за день		1 800	86,13	86,11	271,29	2 161,73	10,03	75,35	729,17	10,84	835,45	1 281,57	304,91	17,84

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник, 12 день
Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,0	6,9	7	4,20	0,18
294/М	Биточки из филе куриного	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	26,50	6,94	88,06	517,86	0,26	1,56	6,60	2,02	56,92	254,91	58,82	5,13
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
102/М	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей, 250/15	265	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
229/М	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,10	4,80	4,80	99,00	0,01	5,26	0,01	0,00	37,94	213,93	35,15	1,02
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,02	0,0	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		935	25,52	20,67	133,99	803,36	0,48	81,95	293,20	4,75	131,96	540,74	151,59	7,16
Полдник для ГПД														
222/М	Пудинг творожный	100	17,18	12,50	16,4	251,80	0,05	0,40	87,30	0,45	147,30	210,02	23,50	0,72
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
Итого за Полдник		300	25,38	15,50	28,20	365,80	0,11	1,60	107,30	0,45	395,30	400,02	53,50	0,92
Итого за день		1 785	77,40	43,11	250,25	1 687,02	0,85	85,11	407,10	7,22	584,18	1 195,67	263,91	13,21

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг, 14 день
Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
210/М	Омлет натуральный	200	18,16	23,2	3,6	300,76	0,12	0,68	411,44	0,96	144,00	106,20	8,12	1,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		580	22,18	31,40	47,05	569,75	0,21	16,58	463,44	1,85	184,48	168,08	38,31	5,82
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой консервированной и морковью	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,0	2,38	33,90	47,43	22,20	0,83
265/М	Плов из свинины	280	23,33	47,41	51,52	726,13	0,87	7,8	817	2,53	35,52	350,18	76,3	4,35
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		1 075	33,65	59,38	143,95	1 230,16	1,20	47,92	1 272,36	9,56	157,01	593,62	183,22	12,14
Полдник для ГПД														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,3	13,74	0,9
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	14,90	23,06	63,53	521,04	0,14	17,11	151,50	6,03	185,39	162,61	33,44	6,63
Итого за день		2 060	70,73	113,84	254,53	2 320,95	1,55	81,61	1 887,30	17,44	526,88	924,31	254,97	24,59

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: пятница, 15 день
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	27,22	33,82	113,90	871,57	0,27	2,51	217,58	3,09	537,66	467,79	81,56	3,69
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
96/М	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,5	1
245/М	Бефстроганов из куриного филе	100	15,69	15,8	6,03	226,66	0,09	2,54	36,6	2,63	38,4	162,54	20,71	0,87
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	36,08	36,89	124,29	948,94	0,80	57,29	561,48	9,96	146,64	620,15	239,24	10,37
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,30	37,30	0,00	17,30	46,50	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 780	68,43	75,81	286,06	2 079,11	1,15	60,37	816,36	13,05	715,20	1 156,57	350,73	17,63

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: понедельник, 16 день
 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		605	13,23	19,13	96,95	633,94	0,23	14,41	139,20	1,79	300,17	313,78	77,54	5,23
Обед														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	6,08	8,50	94,10	0,01	24,40	0,00	2,30	43,00	28,30	16,00	8,50
99/М	Суп из овощей со свиной со сметаной, 250/10/10	270	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39,5	90,39	25,5	1,08
251/М	Поджарка из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	239,23	36,66	3,61
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		1 070	42,36	30,46	150,48	1 032,65	1,39	70,30	317,35	8,21	191,16	573,24	155,34	20,71
Полдник для ГПД														
412/М	Пицца Школьная	100	11,90	16,20	27,80	297,3	0,18	2,98	57,2	2,06	183,6	185,2	23,20	1
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
Итого за Полдник		430	12,68	16,75	51,80	406,19	0,21	18,88	64,20	2,33	212,48	209,28	40,14	4,80
Итого за день		2 105	68,27	66,34	299,23	2 072,78	1,83	103,59	520,75	12,33	703,81	1 096,30	273,02	30,74

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда. 18 день
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным,200/30	230	37,80	15,60	61,20	476,42	0,127	0,766	51,11	0,61	288,77	416,55	58,77	12,78
378/М	Чай с молоком	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,5	0,15	0,10	7,3	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		555	52,56	28,75	133,30	944,17	0,37	1,81	114,43	2,67	676,35	717,29	139,96	16,24
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,51	9,18	8,17	85,90	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
268/М	Шницель рубленый из свинины	100	12,30	23,10	16,6	323,60	0,76	0,00	13	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
321/М	Капуста тушеная	180	5,18	14,40	39,80	309,80	0,07	38,88	0,00	1,98	136,40	107,10	51,48	4,14
348/М	Компот из изюма	200	0,78	0,00	18,63	78,69	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		930	33,00	55,74	146,54	1 163,90	1,35	61,74	595,25	8,93	279,47	582,00	192,44	12,18
Полдник для ГПД														
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
Итого за Полдник		300	13,01	12,17	52,16	369,92	0,15	2,61	79,36	2,36	341,51	303,69	49,01	0,86
Итого за день		1 785	98,57	96,66	332,00	2 477,99	1,87	66,16	789,04	13,96	1 297,33	1 602,98	381,41	29,28

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник, 17 день
 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
70/М	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,0	0,006	1,05	0	0,0	6,9	7	4,20	0,18
291/М	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,13	20,49	47,47	493,57	0,2	3,73	907,08	4,04	34,29	358,82	74,47	2,07
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	35,06	20,92	76,77	630,57	0,27	5,05	907,08	4,57	63,99	422,95	103,60	5,18
Обед														
37/М	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
234/М	Котлета рыбная	100	12,10	13,3	14,22	274,0	7,00	1,75	33,20	0,07	67,25	191,58	35,00	1,06
128/М	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		940	29,98	32,76	127,90	960,36	7,55	120,87	436,67	6,98	209,15	573,03	168,89	8,69
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с мясом и рисом	100	13,04	10,17	33,57	277,78	8,34	1,38	43,8	1,34	19,80	134,58	18,80	1,85
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Полдник		300	14,04	10,37	53,77	369,78	8,36	5,38	43,80	1,54	33,80	148,58	26,80	4,65
Итого за день		1 790	79,08	64,05	258,44	1 960,71	16,18	131,30	1 387,55	13,09	306,94	1 144,56	299,29	18,52

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг, 19 день
Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
173/М	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Завтрак		590	12,63	15,81	84,99	538,53	0,32	17,20	97,40	1,40	172,85	287,86	134,33	7,79
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
82/М	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
322/К	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213	21,18	0,76
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Обед		1 075	37,93	37,45	138,09	1 027,54	0,70	83,70	466,73	9,92	322,62	544,63	139,85	10,36
Полдник для ГПД														
592/М	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
376/М	Чай с вареньем ягодным	200	0,25	0,00	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,0	6,5	0,26	20,80	14,30	11,70	2,9
Итого за Полдник		405	11,08	9,67	56,25	377,06	0,16	13,23	71,83	1,86	212,56	197,85	40,37	4,35
Итого за день		2 070	61,64	62,93	279,33	1 943,13	1,18	114,13	635,96	13,18	708,03	1 030,34	314,55	22,50

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница, 20 день
Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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 (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 180/20	200	13,50	15,90	34,10	334,10	0,08	0,20	115,10	0,00	295,10	202,10	20,30	1,20
398/М	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
382/М	Какао на молоке	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		550	27,22	33,82	113,90	871,57	0,27	2,51	217,58	3,09	537,66	467,79	81,56	3,69
Обед														
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) со свиной, 250/10	260	7,74	8,8	19,28	188,01	0,45	11,9	210,7	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
278/М	Тефтели из свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	15,50	18,40	15,20	309,60	0,02	1,7	22,7	2,02	53,60	109,4	35,36	6,08
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,02	0,0	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Морс из брусники	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		960	35,53	39,19	146,16	1 083,57	0,70	50,99	511,50	7,76	169,46	457,48	155,56	12,62
Полдник для ГПД														
406/М	Пирожок с яблоками	100	4,60	5,10	38,40	218,60	0,08	0,30	37,30	0,00	17,30	46,50	18,20	1,44
376/М	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,00	0,27	0	0	13,6	22,1	11,73	2,13
Итого за Полдник		300	5,13	5,10	47,87	258,60	0,08	0,57	37,30	0,00	30,90	68,63	29,93	3,57
Итого за день		1 810	67,88	78,11	307,93	2 213,74	1,05	54,07	766,38	10,85	738,02	993,90	267,05	19,88

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 20 дней	38 210	1 486,03	1 465,11	5 614,14	41 350,21	76,35	1 777,26	16 892,87	246,82	13 652,73	23 201,03	6 091,58	439,91
Средняя за день	1910,5	74,30	73,26	280,71	2067,51	3,82	88,86	844,64	12,34	682,64	1160,05	304,58	22,00
Норма		67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	675,00	7,50	900,00	900,00	225,00	13,50