



Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12, 40, 43, 52, 53, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ (8-12 лет)
№29

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ п/п	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	7										8	9
	Завтрак																
267/2013	Каша молочная пшеница	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,0	193	43	1,2			
	Крупа пшеница-30																
	Молоко -84																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
193/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
111/2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-20																
112 4/2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт-200																
	ИТОГО за завтрак		12,52	21,91	103,27	700,5	0,296	21,46	60,06	1,3	178,96	269,38	130,56	2,99			
	Обед																
62/2013	Салат из моркови с курагой	100	1,0	0,1	13,1	68	0,02	2,64	0,06	0,16	21,55	22,11	15,51	0,65			
	морковь-116,8																
	сахар-5																
	курага-6,7																
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
	Вермишель -20																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре-1,5																
	Масло растительное-5																
466/2013	Плов из отварной птицы	210	16	5,08	12,99	117	0,03	1,45	0,02	0,2	38	113,6	19,68	0,49			
	курица-207																
	масло растительное-11																
	лук репчатый-22																
	морковь-14																
	рис-49																
11.11.5ст	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
109/2013	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
	Хлеб ржаной-38																
	ИТОГО за обед		23,08	11,1	86,37	598,12	0,9	9,04	0,08	0,94	141,45	262,4	88,01	4,28			
	Полдник																
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-2006																
311/2009	Булочка домашняя	60	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	мука пшеничная-32,75																
	сахар-5,83																
	масло сливочное-4,16																
	яйцо-3,6																
	соль-0,6																
	дрожжи-0,66																
	ванилин-0,025																
	Итого за полдник		13,14	8,7	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		48,74	41,71	226,79	1487,92	1,316	31,9	60,21	3,14	567,41	741,78	251,57	7,87			

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рецепта	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									9	10	11
	Завтрак																
537/2009	Суп молочный с макаронными изделиями макаронь, запих, вермишель-20 молоко -175 сахар -2,5 масло сливочное-2,5	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46			
969/2013	Сыр сычужный твердый порционный сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-16 Кофейный напиток с молоком	15	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
501/2013	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-25	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62			
111/2013	Батон пшеничный Батон пшеничный-55 ИТОГО за завтрак	55	54,9	4,13	1,61	143,84	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Обед																
9/2013	Салат из белокожанной капусты с морковью Капуста белокожанная-105,57 Морковь-13 Масло растительное-10 Сахар-4,98	100	1,59	10,06	9,56	135,45	0,039	27,69	0	4,48	43,83	31,87	16,93	0,59			
101/2015	Суп картофельный с крупой Картофель-100 Рис-5 Морковь-12,5 Лук репчатый-12 Масло растительное-2,5	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,06	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-186,42 Хлеб пшеничный-16,7 молоко-23,1 масло сливочное -5	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
429/2013	Пюре картофельное картофель-203,4 молоко-20 масло сливочное-8,1	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			
493/2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
1099/2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-25 ИТОГО за обед	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Полдник																
11115/1	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
335/2009	Пирожок печеный с повидлом мука пшеничная-34,38 сахар-2,5 масло сливочное-3,75 яйцо-3 соль-0,3 дрожжи-1 мука на полнды-1,12 масло растительное-0,9 яйцо для смазки пирожков-1,3 повидло-25,25	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4			
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2			
	ВСЕГО за день		99,88	61,44	193,52	1497,17	1,424	48,13	0,244	8,73	556,05	736,93	202,57	9,492			

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рецепта	Пример меню, 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	7									8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
313/2013	Запеканка из творога	75	12,72	13,42	17,49	245,3	0,34	0,29	0,09	0,34	147	171,76	18,81	0,49	
	творог-66,79														
	крупа манная-4,8 или мука пшеничная-6														
	молоко-17,77														
	яйцо-1,98														
	сахар-4,8														
	сметана-2,55														
	сметана-2,55														
	масло сливочное-2,55														
481/2013	молока сгущенное	10	0,95	1,15	8,32	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04	
266/2013	Молоко сгущенное-10														
266/2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	100	3,58	4,7	14,4	114,2	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93	
	крупа геркулес-15,28														
	молоко-58,47														
	сахар-2,47														
	масло сливочное-2,47														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	33	3,48	1	17,88	91,17	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26	
	Батон нарезной-33														
	ИТОГО за завтрак		20,83	20,27	73,09	576,27	0,506	1,645	0,139	1,13	340,76	385,94	70,88	2,02	
347/2013	Огурец соевый	30	0,34	3,43	1,13	36,97	0	8,4	0	2,8	7,28	13,44	10,07	0,46	
	Огурец соевый-32														
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,23	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох-20,25 или вареный консерв-28,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное-5														
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-147(113)														
	морковь-3,9														
	лук репчатый-3														
414/2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за обед		25,45	14,68	72,18	597,23	0,371	21,78	0,09	7,94	88,29	403,44	112,97	4,16	
	Полдник														
503/2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	0	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	97	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
335/2009	Пирожок печеный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3,75														
	соль-0,37														
	дрожжи-1,25														
	мука на пшеница-1,12														
	масло растительное-1,12														
	яйцо для смазки пирожков-1,62														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,3	
	ВСЕГО за день		54,98	41,81	202,29	1498,62	1,647	23,9	1,109	10,63	572,5	924,22	214,42	7,68	

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										В
1	Завтрак														
1-4/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	240,5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52	
	Крупа гречневая-45														
	Молоко -140														
	Сахар-5,52													0,03	
	Масло сливочное -5								60		3,6	4,5			
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99									
495/2013	Масло сливочное-15	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	Чай с молоком														
	чай-1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
111/2013	Батон пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,04	0	0	0,02	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон ватруш.-25														
96/2013	сыр сырный твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сырный твердый с жирностью не более 33%-10														
	ИТОГО за завтрак		11,44	21,11	64,07	491,67	0,21	3,45	60,05	0,88	345,25	302,23	53,07	1,38	
	Обед														
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-7														
140/2013	Суп картофельный	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														
276/2015	Котлеты Мясковые	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	говядина-74,63														
	яйр-сырец, топкожий-10,98														
	хлеб пшеничный-15,41														
	лук репчатый-1,35														
	сухари-4,38														
	масло растительное-4,38														
	масло сливочное -11,02														
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14	
	картофель-64,2														
	морковь-20														
	лук репчатый-14,4														
	ячмень демолочная-63,9														
	масло сливочное -6														
	соус красный основной														
	охлажден или вода-30														
	масло сливочное -0,9														
	мука пшеничная-2,25														
	томатная паста-1,35														
	морковь-4,5														
	лук репчатый-1,08														
	Сахар-0,08														
	льняной жир-0,012														
	соль-0,9														
403/2013	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	35	2,31	0,42	11,69	66,12	69,6	0	0	0,46	11,71	52,91	15,73	1,29	
	Хлеб ржаной-15														
	ИТОГО за обед		18,83	38,08	70,51	707,57	69,97	50,45	46,1	6,05	126,71	330,58	106,34	6,74	
	Полдник														
318/2015	Козинот из курицы	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курица-20														
	Сахар-20														
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,06	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,3														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78	
	ВСЕГО за день		38,13	61,87	304,01	1533,11	70,25	34,54	106,2	7,95	522,94	695,02	187,43	8,9	

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
268/2013	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41			
	крупа рисовая-30,8																
	молоко -106,7																
	сахар -5																
	масло сливочное -5																
497/2013	Какао с молоком	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																
96/2013	сыр сычужный твердый порционный	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4																
14/2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66				80	4,8	6		0,04			
	Масло сливочное-10																
111/2013	Батон нарезной	29	2,26	0,88	15,42	78,6	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-29																
	ИТОГО за завтрак		15,94	23,58	79,86	589,33	0,13	3,01	80,08	0,63	208,32	272,43	60,35	2,35			
	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	16,12	0,66			
	картофель-29,4																
	свекла-19																
	морковь-13																
	огурцы соленные-38																
	лук репчатый-18																
	масло растительное-10																
142/2013	Шницель 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																
1421	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
345/2013	Катлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
	минтай-131(80)																
	хлеб пшеничный-19																
	молоко-14																
	яйцо-0																
	масло сливочное -2																
429/2013	Пюре картофельное	186	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-29																
	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																
111/2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,034	0	0	0,32	3,76	12,88	2,56	0,26			
	Батон нарезной-10																
109/2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		24,12	27,33	77,48	653,96	0,431	27,4	10,19	8,84	170,31	411,06	114,23	5,05			
	Подшипе																
1111,5/1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
311/2009	Булочка дорожная	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																
	Итого за подшипе		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6			
	ВСЕГО за день		55,34	58,71	248,24	1741,89	0,681	34,41	90,33	11,27	432,63	767,49	202,58	9			

Цели: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	8									9	10
	Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
262/2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09		
	Крупа манная-30,72															
	Молоко -105,73															
	Сахар-5															
	Масло сливочное -5															
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03		
	Масло сливочное-10															
497/2013	Какао с молоком (Вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,05	0	163	150	39	1,3		
	Какао-порошок-5															
	Молоко-130															
	Сахар-25															
109/2013	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62		
	Хлеб ржаной-10															
111/2013	Батон пшеничный	50	3,76	1,47	25,7	131	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2		
	Батон пшеничный-50															
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4		
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4															
	Обед															
48/2013	Салат из квашеной капусты	100	1,59	10,06	2,09	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59		
	капуста квашеная-115,53															
	лук репчатый-12															
	масло растительное-10															
101/2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875		
	Картофель-100															
	Рис-5															
	Морковь-12,5															
	Лук репчатый-12															
	Масло растительное-2,5															
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
	минтай-113(87) или треска-112(87)															
	морковь-32															
	лук репчатый-17															
	томат-пюре-9															
	масло растительное-7,5															
	сахар-3,5															
	цедрушка - 5															
142/2015	Картофель, тушеный 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-277,2															
	Морковь-12,6															
	Лук репка-10,8															
	Лавровый лист -0,018															
	Соус сметанный	30														
	сметана-7,5															
	мука пшеничная-2,25															
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	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62		
	Хлеб ржаной-33															
	ИТОГО за обед			22,4	32,96	70,08	670,73	1,115	51,7	25,21	9,26	162,68	448,82	128,77	5,385	
	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 ванильная	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,059	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7		
	мука пшеничная-35															
	сахар-3,6															
	масло растительное-3,17															
	яйцо для смазки-1,08															
	сода-0,3															
	дрожжи-1,08															
	изюм-1,75															
	Итого за полдник			9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9	
	ВСЕГО за день			32,04	41,64	107,49	936,81	1,265	53,2	25,25	9,857	412,15	666,76	170,88	6,285	

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	Запеканка из творога творог -70,05 крупа манная-4,82 или мука пшеничная-5,97 молоко-17,92 яйцо-1,97 сахар-4,82 сметана-2,61 сухари-2,61 масло сливочное-1,93	75	13,67	14,55	25,81	457,8	0,041	0,39	0,14	0,44	197,2	229,97	25,25	0,64
437//2013	Молоко сгущенное Молоко сгущенное-10	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02
262//2013	Каша манная молочная Крупа манная-15,25 Молоко -52,47 Сахар -2,47 Соль-0,5 Масло сливочное -2,47	100	3,06	3,68	15,27	106,62	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
493//2013	Чай с сахаром чай-1 Сахар-15	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-41	41	3,08	1,2	15,8	107,42	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	ИТОГО за завтрак Обед		20,21	20,18	47,07	743,69	0,205	1,535	0,187	1,02	328,63	394,82	61,6	2,06
48//2013	Салат из квашеной капусты-60 капуста квашеная-69,6 лук репчатый-7,2 масло растительное-6	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками картофель-133,25 томатное пюре-2,5 говядина-26,25 хлеб пшеничный-3,75 Масло сливочное-7,5 лук репчатый-12 морковь-12,5 петрушка(корень)-3,25 масло растительное-2,5	250/25	5,75	6,1	16,4	143,5	0,024	11,07	0,005	1,39	18,5	105,25	33,5	1,6
214//2009	Рагу из птицы Грудка куриная-76,8 масло растительное-6,17 томатное пюре-2,4 лук репчатый-12,24 мука пшеничная-1,02 морковь-23,4 картофель-136,8	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
282//2009	Компот из яблок яблоки-45,4 сахар-15	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-10	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-53	53	3,49	0,63	17,76	92,22	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456
	ИТОГО за обед Полдник		26,95	33,15	74,72	704,4	1,023	48,12	22,31	5,06	106,59	397,59	114,41	6,866
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 "Веснушка" мука пшеничная-65,24 сахар-11,62 масло сливочное-8,3 яйцо-7,2 соль-1,2 дрожжи-1,32 изюм -7	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	Итого за полдник ВСЕГО за день		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1
			66,32	72,31	205,55	2030,73	1,388	51,06	22,59	7,88	689,22	1032,41	214,01	9,926

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
301//2013	Омлет натуральный	160	8,65	13,44	163,86	188,35	0,089	0,45	0,29	0,68	121,93	230,07	18,4	2,29	
	яйцо-54,13														
	молоко -39,27														
	масло сливочное -7,87														
14//2015	Масло сливочное (порция)	15	0,12	10,87	0,19	99				80	4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-15														
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														
111//2013	Батон парезной	27	2,03	0,79	13,87	70,74	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон парезной-27														
	ИТОГО за завтрак		10,9	25,1	192,92	419,09	0,129	3,25	80,29	1,3	147,83	263,79	25,14	3,16	
	Обед														
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-55														
	яблоки свежие-23														
	масло растительное-3,19														
	сахар-1,91														
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875	
	Картофель-100														
	Рис-5														
	Морковь-12,5														
	Лук репчатый-12														
	Масло растительное-2,5														
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
	Грудка куриная-63														
	масло сливочное-9														
	морковь-9,3														
	томатная паста-9,3														
	мука пшеничная-1,9														
	сметана-5														
302//2015	Каша гречневая рассычатая	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупка гречневая -85,68														
	масло сливочное-6,3														
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	33	2,18	0,39	11,02	57,42	48,72	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-33														
	ИТОГО за обед		45,1	19,26	92,17	1026,78	49,14	11,85	0,03	2,2	119,68	537,37	234,07	11,295	
	Полдник														
11115//1	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 ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-1,5														
	масло растительное-1,5														
	яйцо для смазки -2														
	соли-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	46,354	2,22	
	ВСЕГО за день		63,88	56,54	379,03	1966,21	49,46	19,3	80,32	4,7	326,51	901,34	305,56	16,675	

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)					В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,02	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41		
	крупа рисовая-30,8															
	молоко -106,7															
	сахар -5															
	масло сливочное -5															
	сыр сымоужный твердый порциями															
96/2013	сыр сымоужный твердый с жирностью не белее 55%-15,2	16	2,5	2,57	0	33,99	0,01	0,06	0,02	0,13	4	7,92	2	0,27		
497/2013	Каша с молоком (твариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3		
	Какао-порошок-5															
	Молоко-120															
	Сахар-25															
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03		
	Масло сливочное-10															
111/2013	Батон нарезной	29	3,26	0,88	15,42	78,6	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64		
	Батон нарезной-29															
	ИТОГО за завтрак		14,96	21,72	79,86	568,72	0,164	2,97	60,07	1,132	211,39	288,32	63,64	2,65		
Обед																
325/2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59		
	картофель-49,8															
	масло растительное-3															
	лук репчатый-7,8															
	огурцы соленые-1,2 или капуста квашеная-11,4															
	морковь-15,6															
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67		
	капуста-25															
	картофель-66,25															
	морковь-12,5															
	лук репчатый-12															
	горошек зеленый консер.-11,5															
	масло растительное-5															
1,4,2,1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,25	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0		
209/2009	Котлета, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037		
	курица-186,42															
	хлеб пшеничный-16,7															
	молоко-23,1															
	масло сливочное -5															
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	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456		
	Хлеб ржаной-30															
	ИТОГО за обед		26,17	27,7	90,03	618,27	1,632	13,05	10,19	5,13	122,65	299,18	81,43	4,993		
Полдник																
303/2013	Кофейный напиток на стуженом молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8		
	Кофейный напиток-5															
	молоко стуженое-40															
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3		
	мука пшеничная-29,8															
	сахар-1,6															
	масло сливочное-1,3															
	яйцо-2,6															
	соль-0,5															
	дрожжи-0,9															
	масло растительное-0,2															
	фарш творожный-30															
	творог-27,45															
	яйцо-1,2															
	сахар-1,5															
	мука пшеничная-1,2															
	ванилин-0,1															
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1		
	ВСЕГО за день		51,11	54,05	232,59	1519,06	1,866	16,46	70,28	7,282	481,7	714,81	168,53	8,743		

Неделя: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ 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	11
1	Завтрак																	
	Макароны отварные с сыром	200	9,2	7,2	39	258	0,07	0,03	0,04	0	65	86	14	1,1				
	Макароны -58,3																	
	Масло сливочное-15,33																	
	Сыр-22,67																	
	Соль йодированная-2,89																	
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03				
	Масло сливочное-15																	
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																	
111/2013	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2				
	Батон нарезной-25																	
	ИТОГО за завтрак		11,3	18,3	67,04	483,5	0,09	2,83	60,04	0,26	85,65	104,26	17,95	1,73				
	Обед																	
25/2004	Салат "Степной" из разных овощей	60	1,14	4,62	5,76	69,6	0,04	6	0		0,02	33,78	14,4	0,48				
	картофель-18																	
	горошек консервированный-10,2																	
	морковь-14,4																	
	огурцы соевые-12,6																	
	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																	
142/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0				
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6				
	минтай-13 (80)																	
	хлеб пшеничный-19																	
	молоко-14																	
	яйцо-6																	
	масло сливочное -2																	
120/2013	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-29																	
	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	43	2,83	0,51	14,36	74,82	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62				
	Хлеб ржаной-43																	
	ИТОГО за обед		22,71	17,01	69,56	524,42	1,055	16,87	10,09	4,16	150,9	390,52	105,05	4,98				
	Подник																	
111111	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4				
	Сок персиковый-200																	
335/2009	Пирожок печеный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7				
	мука пшеничная-34,38																	
	сахар-2,5																	
	масло сливочное-3,75																	
	яйцо-3,75																	
	соль-0,37																	
	дрожжи-1,25																	
	мука на подник-1,12																	
	масло растительное-1,12																	
	яйцо для смазки пирожков-1,62																	
	молоко сгущенное вареное-25																	
	Итого за подник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1				
	ВСЕГО за день		40,41	40,67	205,72	1355,54	1,935	31,78	71	5,98	261	572,62	164,57	7,81				

Неделя: первая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В 1	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
			Б 4	Ж 5	У 6	7										8	10
	Завтрак																
104/2009	Каши гречневая вязкая на молоке	200,5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,13	2,15	0,04	0,26	207,75	181,01	33,33	0,52			
	Крупа гречневая-45																
	Молоко -146																
	Сахар -5,52																
	Масло сливочное -5																
96/2013	сыр сычужный твердый поршанг	20	4,64	5,9	0	72	0,03	0,16	0,05	0,33	9,96	19,2	4,98	0,66			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20																
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																
	Хлеб ржаной-20																
109/2013	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456			
	Хлеб ржаной-15																
111/2013	Батон парезной	50	3,76	1,47	25,07	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон парезной-50																
	Обед																
4/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,36	135,45	0,039	27,69	0	4,48	43,83	31,87	16,93	0,59			
	Капуста белокочанная-																
	Морковь-13																
	Масло растительное-10																
	Сахар-1,98																
101/2015	Суп картофельный с крушой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
	минтай-131(80)																
	хлеб пшеничный-19																
	молоко-14																
	яйцо-6																
	масло сливочное -2																
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-6,75																
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	28	1,85	0,33	9,35	48,72	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-28																
111/2013	Батон парезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13			
	Батон парезной- 10																
	ИТОГО за обед		19,81	15,2	67,62	492,92	0,263	36,84	0,02	5,9	144,03	314,24	83,8	4,735			
	Полдник																
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311/2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	булочки ванильные-32,62																
	сахар-5,81																
	масло сливочное-4,15																
	яйцо-3,6																
	соль-0,6																
	дрожжи-0,66																
	ванилин-0,02																
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		32,29	27,19	113,5	834,25	0,383	38,24	0,09	6,8	391,03	524,24	116,8	5,335			