

Управление  
Муниципальное бюджетное учреждение  
"МБОУ Центр образования и МБОУ СОШ №12"  
"Согласовано"  
Директор школы МБОУ СОШ №12  
"01" января 2024г

Российская Федерация г. Пенза  
Общество с ограниченной ответственностью  
"Титан-2001"  
"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Титан-2001"  
Рыбин В.Н.  
"01" января 2024г

**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, 56, 57, 58, Центр Образования и МБОУ ФЭЛ №29 (12-18 лет)**

ия: первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6	8								
	Завтрак													
267//2013	Каша молочная пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	Крупа пшеничная-30													
	Молоко -84													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
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	1,6	0,1	15,1	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													
406//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													
11.1.1.5/т	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	33	2,64	0,48	13,36	69,6	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-33													
111//2013	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
	ИТОГО за обед		23,97	11,42	92,18	537,8	0,917	9,04	0,08	1,1	143,33	268,84	89,29	4,41
	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	Будочка домашняя	50	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		49,63	42,03	232,6	1517,6	1,333	31,9	60,21	3,3	569,29	748,22	252,85	8

и: первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ 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									9	10	11
	<b>Завтрак</b>																
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями макароны, лапша, вермишель-20 молоко -175 сахар -2,5 масло сливочное -2,5	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46			
300//2013	Яйцо вареное яйцо-40 Кофейный напиток с молоком	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1			
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 нарезной Батон нарезной-50 ИТОГО за завтрак	50	3,76	1,47	25,7	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	<b>Обед</b>																
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста белокочанная-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	0,09	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	Шюре картофельное картофель-203,4 молоко-29 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			
109//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			
	<b>Подник</b>																
11.1.1.5/г	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-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 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			
	<b>Итого за подник</b>		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2			
	<b>ВСЕГО за день</b>		50,36	58,95	217,91	1492,73	1,434	48,03	0,314	8,77	572,05	801,93	204,57	10,092			

категория: старшие 12-18 лет

№ п/п	№ блюда	Примем 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
		<b>Завтрак</b>															
313//2013		<b>Запеканка из творога</b>	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-69,79															
		крупа манная-4,8 или мука пшеничная-6															
		молоко-17,77															
		яйцо-1,98															
		сахар-4,8															
		сметана-2,55															
		сухари-2,55															
481//2013		<b>масло сливочное-2,55</b>	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		
		молоко сгущенное															
		Молоко сгущенное-10															
266//2013		<b>Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая</b>	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 -58,42															
		сахар -2,47															
		масло сливочное -2,47															
493//2013		<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
		чай-1															
		Сахар-15															
111//2013		<b>Батон нарезной</b>	35	3,48	1	17,88	91,17	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26		
		Батон нарезной-35															
		<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,83	20,27	73,09	576,27	0,506	1,645	0,139	1,13	340,76	385,94	70,88	2,02		
		<b>Обед</b>															
247//2009		<b>Огурец соленый</b>	30	0,34	3,43	1,13	36,97	0	8,4	0	2,8	7,28	13,44	10,07	0,46		
		Огурц соленый-32															
144//2013		<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	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 -38,75															
		лук репчатый-12															
		морковь-12,5															
		петрушка(корень)-3,25															
		Масло сливочное -5															
331//2013		<b>Рыба отварная</b>	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8		
		минтай-147(111)															
		морковь-3,9															
		лук репчатый-3															
414//2013		<b>Рис отварной</b>	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		<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3		
		чай-1															
		Сахар-15															
109//2013		<b>Хлеб ржаной</b>	22	1,510,2	7,68	40,02	91,17	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
		Хлеб ржаной-22															
		<b>ИТОГО за обед</b>		24,13	22,12	105,52	654,1	0,371	21,78	0,09	7,94	88,29	403,44	112,97	4,16		
		<b>Подлинк</b>															
503//2013		<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8		
		Кофейный напиток-5															
		молоко сгущенное-40															
335//2009		<b>Пирожок печеный со сгущенным</b>	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 поднял-1,12															
		масло растительное-1,12															
		яйцо для смазки пирожков-1,62															
		молоко сгущенное вареное-25															
		<b>Итого за подлинк</b>		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5		
		<b>ВСЕГО за день</b>		53,66	49,25	235,63	1554,99	1,647	23,9	1,109	10,63	572,5	924,22	214,42	7,68		

я: первая

растная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	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										9	10	11
	<b>Завтрак</b>																	
104/2009	Каша 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																	
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03				
	Масло сливочное-15																	
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	27	2,03	0,79	13,87	70,74	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43				
	Батон нарезной-27																	
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	15	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%-16																	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,59	21,17	65,09	496,91	0,21	3,45	60,05	0,88	345,25	302,23	53,07	1,38				
	<b>Обед</b>																	
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-3																	
149/2013	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																	
270/2015	Котлеты Московские	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																	
	жир-свиной говяжий-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-30																	
	лук репчатый-14,4																	
	капуста белокочанная-63,9																	
	масло сливочное -6																	
	<b>соус красный основной</b>																	
	бульон или вода-30																	
	масло сливочное -0,9																	
	мука пшеничная-2,25																	
	томатная паста-1,35																	
	морковь-4,5																	
	лук репчатый-1,08																	
	Сахар-0,68																	
	лавровый лист-0,012																	
	соль-0,9																	
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	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13				
	Батон нарезной-10																	
109/2013	Хлеб ржаной	38	2,5	0,45	12,69	66,12	69,6	0	0	0,46	11,71	52,91	15,73	1,29				
	Хлеб ржаной-38																	
	<b>ИТОГО за обед</b>		19,77	38,4	76,65	733,77	69,99	50,45	46,1	6,21	128,59	337,02	107,62	6,87				
	<b>Полдник</b>																	
348/2015	Котлет 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				
	Курага -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	18,66	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																	
	<b>Итого за полдник</b>		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78				
	<b>ВСЕГО за день</b>		39,22	62,25	211,17	1564,55	70,27	54,54	106,2	8,11	524,82	701,46	188,71	9,03				

ля: первая

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)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	<b>Завтрак</b>																
268//2013	Каша рисовая молочная крупа рисовая-30,8 молоко -106,7 сахар -5 масло сливочное -5	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			
497//2013	Какао с молоком Какао-порошок-5 Молоко-130 Сахар-25	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
96//2013	сыр сычужный твердый порционным сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-11,4	10	3,48	4,43	0	54,6	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
14//2015	Масло сливочное Масло сливочное-10	10	0,08	7,25	0,13	66				80	4,8	6		0,04			
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-30	30	2,26	0,88	15,42	78,6	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,94	23,58	79,86	589,33	0,13	3,01	80,08	0,63	208,32	272,43	60,35	2,35			
	<b>Обед</b>																
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	16,12	0,66			
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем картофель-40 капуста свежая-62,5 лук репчатый-12 морковь-15,75 томатное пюре-2,5 масло растительное-5	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8			
1.4.2.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
345//2013	Котлеты или биточки рыбные минтай-131(80) хлеб пшеничный-19 молоко-14 яйцо-6 масло сливочное -2	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6			
429//2013	Пюре картофельное картофель-203,4 молоко-29 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			
494//2013	Чай с лимоном чай-1 Сахар-15 лимон - 8	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
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			
	<b>ИТОГО за обед</b>		23,04	26,98	70,67	620,06	0,397	30,2	10,19	8,52	169,75	399,18	112,67	4,89			
	<b>Полдник</b>																
11.1.1.5/г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
311//2009	Булочка дорожная мука пшеничная-65,5 сахар-11,66 масло сливочное-8,32 яйцо-7,2 соль-1,2 дрожжи-1,32	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
	<b>Итого за полдник</b>		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6			
	<b>ВСЕГО за день</b>		54,26	58,36	241,43	1707,99	0,647	37,21	90,33	10,95	432,07	755,61	201,02	8,84			

ля: 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)				В	I	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														
262//2013	Каши 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)	15	0,12	10,87	0,19	99				60	3,6	4,5		0,03	
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														
111//2013	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-20														
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	2,99	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, 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														
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-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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62	
	Хлеб ржаной-40														
	Итого за обед			22,86	33,05	72,42	682,91	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 веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	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														
	соль-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			32,5	41,73	109,83	948,99	1,265	53,2	25,25	9,857	412,15	666,76	170,88	6,285



деля: вторая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рецеп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	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	
	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														
437//2013	<b>Молоко сгущенное</b>	10	0,3	0,75	1	11,85	0,004	0,05	0,005	0,2	9,1	7,3	1,15	0,02	
	Молоко сгущенное-10														
262//2013	<b>Каша манная молочная</b>	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	
	Крупа манная-15,25														
	Молоко -52,47														
	Сахар -2,47														
	Соль-0,5														
	Масло сливочное -2,47														
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	4	1,16	20,56	104,8	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-40														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,13	20,14	51,83	741,07	0,205	1,535	0,187	1,02	328,63	394,82	61,6	2,06	
	<b>Обед</b>														
48//2013	<b>Салат из квашеной капусты-60</b>	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36	
	капуста квашеная-69,6														
	лук репчатый-7,2														
	масло растительное-6														
149//2013	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	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	
	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														
214//2009	<b>Рагу из птицы</b>	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67	
	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														
282//2009	<b>Компот из яблок</b>	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65	
	яблоки-45,4														
	сахар-15														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13	
	Батон нарезной-10														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	55	3,63	0,66	18,37	95,7	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456	
	Хлеб ржаной-55														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,09	33,18	75,33	707,88	1,023	48,12	22,31	5,06	106,59	397,59	114,41	6,866	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	<b>Ряженка</b>	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
311//2009	<b>Булочка "Веснушка"</b>	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,24														
	сахар-11,62														
	масло сливочное-8,3														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	изюм -7														
	<b>Итого за полдник</b>		19,16	18,98	83,76	582,66	0,16	1,4	0,1	1,8	254	240	38	1	
	<b>ВСЕГО за день</b>		67,38	72,3	210,92	2031,61	1,388	51,06	22,59	7,88	689,22	1032,41	214,01	9,926	

деля: вторая

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
	<b>Завтрак</b>														
301//2013	Омлет натуральный	100	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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				80		4,8	6	0,04	
	Масло сливочное-10														
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	32	2,41	0,9416	83,6	52,4	0,04	0	0	0,62	6,9	23,72	4,74	0,43	
	Батон нарезной-32														
	ИТОГО за завтрак		11,24	20,69	262,59	367,75	0,129	3,25	80,29	1,3	147,83	263,79	25,14	3,16	
	<b>Обед</b>														
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 рассыпчатая	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупа 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	43	2,83	0,51	14,36	74,82	48,72	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-43														
	ИТОГО за обед		45,75	19,38	95,51	1044,18	49,14	11,85	0,03	2,2	119,68	537,37	234,07	11,295	
	<b>Полдник</b>														
11.1.1.5/т	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-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	46,354	2,22	
	<b>ВСЕГО за день</b>		64,87	52,25	452,04	1932,27	49,46	19,3	80,32	4,7	326,51	901,34	305,56	16,675	

для: вторая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	8									9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>																	
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	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				
	крупя рисовая-30,8																	
	молоко -106,7																	
	сахар -5																	
	масло сливочное -5																	
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	2,5	2,57	0	33,99	0,01	0,06	0,02	0,13	4	7,92	2	0,27				
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2																	
497//2013	Какао с молоком (Гварнант)	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																	
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	2,26	0,88	15,42	78,6	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64				
	Батон нарезной-29																	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		14,96	21,72	79,86	568,72	0,164	2,97	60,07	1,132	211,39	288,32	63,64	2,65				
	<b>Обед</b>																	
32//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-12 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	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0				
209//2009	Котлеты, 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	33	2,18	0,39	11,02	57,42	0,78	0	0	0,61	15,26	68,94	17,61	1,456				
	Хлеб ржаной-33																	
	<b>ИТОГО за обед</b>		26,37	27,73	91,03	623,49	1,632	13,05	10,19	5,13	122,65	299,18	81,43	4,993				
	<b>Подлник</b>																	
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8				
	Кофейный напиток-5																	
	молоко сгущеное-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																	
	<b>Итого за подлник</b>		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1				
	<b>ВСЕГО за день</b>		51,31	54,08	233,59	1524,28	1,866	16,46	70,28	7,282	481,7	714,81	168,53	8,743				

деля: 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)				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
	<b>Завтрак</b>													
	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-13,33													
	Сыр-22,67													
	Соль йодированная-2,89								60		3,6	4,5		0,03
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	99								
	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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,3	18,8	67,04	483,5	0,09	2,83	60,04	0,26	85,65	104,26	17,95	1,73
	<b>Обед</b>													
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 соленные-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													
1.4 2.1	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-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429/2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-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	45	3,03	0,55	15,36	80,04	0,76	0	0	0,58	14,6	65,92	19,6	1,62
	Хлеб ржаной-45													
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,91	17,05	70,56	529,64	1,055	16,87	10,09	4,16	150,9	390,52	105,05	4,98
	<b>Подник</b>													
11.1.1.11	Соk персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Соk персиковый-200													
335/2009	Пирожок печенный со сгущенны	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 подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	<b>Итого за подник</b>		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	<b>ВСЕГО за день</b>		40,61	40,71	206,72	1360,76	1,935	31,78	71	5,98	261	572,62	164,57	7,81

я: первая

возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота														
№ п/п	Применение 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	7								
	Завтрак													
104/2009	Каша гречневая вязкая на молоке	200/3	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 порциями	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													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
	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 нарезной	50	3,76	1,47	2507	131	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-50													
	Обед													
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	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-4,98													
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													
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 нарезной	10	0,75	0,29	5,14	26,2	0,017	0	0	0,16	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-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
	Подник													
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
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за подник		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