

Примерное меню для организации питания обучающихся, осваивающие образовательные программы в учреждениях с интернатом, со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовая-догоготовочная, возрастная категория 12-18 лет, завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин, 10 дней) 1-ый вариант

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	126,669	17,562	0,942	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,100	2,500	0,050	0,030	0,250	249,900	219,576	31,575	0,350	0,007
10032.1	Чай с лимоном	200 /7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14009-14008	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		12,845	9,712	22,557	28,116	85,090	687,012	0,364	2,618	0,104	0,234	1,258	390,925	346,445	62,037	3,814	0,007
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	14,365	10,800	0,002	0,000
	Итого:		0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,056	14,000	0,000	0,044	0,240	61,200	49,188	232,800	2,202	0,000
Обед																		
1026.1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	0,000	1,000	1,000	10,200	3,400	109,400	0,050	23,000	0,000	0,040	2,370	18,800	32,647	15,500	0,830	0,005
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,150	22,775	0,050	0,400	0,125	31,925	243,925	45,450	3,350	0,011
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	250	10,450	5,825	16,275	20,600	23,950	345,025	0,075	82,125	0,400	0,150	1,650	111,750	241,994	61,625	2,250	0,000
10009	Компот из плодов сухих (кваса)	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		10,975	19,325	30,300	34,990	125,330	937,560	0,739	128,878	0,450	0,870	6,065	314,175	622,509	181,275	10,120	0,016
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,065	0,200	0,020	0,045	0,480	25,400	48,589	7,200	0,445	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		6,555	3,095	9,650	10,200	37,320	277,280	0,145	2,800	0,020	0,345	0,480	255,400	48,589	7,200	0,645	0,001
Ужин 1																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	10,660	1,150	11,810	12,750	7,470	192,640	0,110	0,000	0,000	0,170	0,490	12,520	159,729	26,380	1,210	0,004
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	267,855	164,140	5,420	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	3,047	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,835	2,000	0,300	0,000
	Итого:		19,640	7,930	27,570	21,210	117,170	768,080	0,672	176,000	0,460	0,518	2,130	104,080	438,467	201,720	11,890	0,004
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,015	41,542	101,557	101,396	416,670	2994,332	2,036	325,496	1,434	2,311	10,173	1363,780	1703,255	713,032	28,871	0,028

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	2,068	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	250	6,050	5,000	11,050	13,900	49,300	366,500	0,200	2,850	0,050	0,350	0,650	280,300	292,623	50,425	1,375	0,015
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	115,134	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		8,900	8,440	17,340	26,590	89,620	667,420	0,376	4,250	0,110	0,600	1,350	472,740	409,825	86,825	2,475	0,011
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	30,035	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,068	74,000	0,000	0,056	0,240	82,800	64,858	237,600	2,200	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,020	23,800	0,000	0,030	5,370	45,620	50,494	20,860	0,600	0,005
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	38,650	0,000	0,125	1,200	78,750	87,874	58,500	2,275	0,016
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/(52)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,020	0,218	0,000	54,402	108,824	7,779	0,101	0,037
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	7,920	1,410	9,330	5,770	7,960	141,370	0,070	1,750	0,030	0,120	2,100	51,200	152,776	24,420	0,660	0,013
8005	Пюре картофельное	180	3,600	3,420	7,020	5,580	16,938	145,800	0,180	30,240	0,054	0,162	0,234	51,732	123,052	38,178	1,332	0,020
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	40,000	0,020	0,000	2,140	11,000	7,182	6,200	0,260	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		18,344	17,200	35,544	35,451	102,997	920,438	0,809	134,458	0,124	0,895	12,964	396,804	599,105	187,437	8,138	0,092
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	205,946	12,800	0,220	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,218	0,100	0,580	0,000
14009-14008	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		9,200	4,140	13,340	15,250	68,820	465,940	0,110	3,210	0,120	0,540	1,200	275,835	206,164	12,900	1,422	0,000
Ужин 1																		
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,080	0,000	0,000	0,110	0,000	15,600	157,575	27,820	2,300	0,022
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,270	6,228	6,498	8,046	34,704	240,228	0,072	0,000	0,054	0,018	0,090	7,110	45,718	9,216	0,900	0,058
10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
	Итого:		11,670	12,098	23,768	24,306	101,374	702,098	0,403	1,373	0,054	0,337	3,090	129,550	238,333	70,731	4,940	0,082
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,914	43,958	97,872	106,837	403,931	3009,496	1,806	217,891	0,808	2,688	18,844	1605,729	1718,518	623,493	19,375	0,185

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	5,325	7,675	13,000	13,175	49,000	367,900	0,525	19,000	0,025	0,125	0,075	12,600	189,895	116,325	3,925	0,005
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	133,590	35,260	1,230	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		9,325	11,275	20,600	17,585	101,940	650,100	0,666	22,800	0,045	0,765	0,692	218,540	323,485	157,985	6,715	0,005
Завтрак 2																		
10054,1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	22,635	15,600	0,003	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,046	8,500	0,000	0,059	0,520	66,700	57,458	237,600	2,203	0,000
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками растительным маслом	100	0,000	0,860	0,860	7,390	7,980	104,510	0,050	6,400	0,000	0,050	3,380	21,290	66,469	25,190	1,170	0,008
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,075	17,250	0,225	0,075	0,300	37,700	172,374	34,900	2,100	0,006
7071-7071,1	Филе отварное из мяса птицы	100	30,150	0,050	30,200	1,760	0,360	138,000	0,130	0,290	0,000	0,270	0,000	21,820	240,508	26,490	1,800	0,011
3001	Рагу из овощей	230	0,012	4,152	4,163	9,062	24,150	194,810	0,115	41,285	0,000	0,069	3,657	62,583	122,893	51,405	1,403	0,011
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,788	4,100	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,180	7,500	0,000	0,110	0,000	44,000	0,000	0,000	0,220	0,000
	Итого:		33,232	15,862	49,093	30,537	137,010	1021,955	1,254	98,243	0,325	1,074	11,297	307,953	675,937	173,585	9,803	0,035
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,120	0,420	0,070	0,138	1,200	58,190	118,997	16,350	1,140	0,001
10060	Йогурт или биойогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	Итого:		16,370	2,480	18,850	13,780	68,260	481,000	0,180	1,620	0,470	0,438	1,200	296,190	317,054	44,350	1,340	0,001
Ужин 1																		
6001	Запеканка из творога	200	30,740	0,820	31,560	20,840	33,340	464,640	0,100	0,960	0,100	0,520	0,700	321,200	487,524	50,000	1,080	0,011
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,015	0,060	0,055	46,430	39,644	6,255	0,100	0,003
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,048	15,000	0,000	0,030	0,300	24,360	17,956	13,500	3,336	
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		33,640	4,980	38,620	26,345	111,250	855,270	0,379	23,910	0,118	1,150	1,655	534,830	595,883	86,235	6,516	0,014
Ужин 2																		
10035,1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		98,367	36,117	134,483	95,037	464,250	3279,425	2,605	157,673	0,958	3,786	15,364	1654,213	1969,817	699,755	26,777	0,054

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5004	Омлет с сыром запеченный	200	26,220	0,000	26,220	50,160	2,460	568,400	0,080	2,600	0,120	0,160	0,260	301,680	219,016	17,800	0,280	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,280	0,200	0,000	171,600	146,475	23,200	0,340	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		31,020	3,440	34,460	56,780	56,940	879,260	0,636	19,400	0,400	0,660	0,860	620,520	365,490	47,400	3,780	0,000
Завтрак 2																		
10054,1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
10055																		
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	18,500	11,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,080	40,000	0,000	0,050	0,200	77,000	53,323	233,000	2,200	0,000
Обед																		
1025,1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,000	0,860	0,860	15,130	2,790	150,770	0,030	16,800	0,000	0,020	2,940	18,870	32,048	15,510	0,620	0,005
2074,1	Суп с клецками на мясном бульоне	250	2,475	3,600	6,075	2,475	24,250	144,575	0,150	6,200	0,000	0,150	0,575	36,350	166,716	34,900	2,475	0,013
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	22,876	6,076	28,952	16,100	46,816	449,848	0,420	47,880	0,056	0,448	1,148	57,148	480,790	96,852	4,704	0,062
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,788	5,400	0,900	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		25,351	19,456	44,807	35,125	143,716	1073,273	1,064	74,898	0,056	0,858	6,663	231,188	753,246	184,162	11,609	0,080
Полдник																		
13036	Оладьи	100	2,820	5,530	8,350	6,180	39,400	246,620	0,160	0,700	0,050	0,170	0,880	84,100	144,734	32,300	1,330	0,005
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,002	0,036	0,000	0,004	0,000	4,156	3,426	2,318	0,104	0,000
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	Итого:		8,620	5,542	14,162	11,184	50,750	366,746	0,202	1,336	0,450	0,434	0,880	336,256	348,392	62,618	1,634	0,005
Ужин 1																		
1037	Огурцы консервированные без уксуса	30	0,000	0,240	0,240	0,030	0,480	3,150	0,006	1,500	0,000	0,006	0,030	6,900	7,835	4,200	0,180	0,000
7018	Суфле из печени	100	17,090	0,640	17,730	8,250	9,570	183,860	0,260	27,780	7,110	1,920	2,210	52,300	340,265	21,440	6,050	0,005
8014	Вермишель отварная	200	0,040	7,920	7,960	8,340	50,820	310,680	0,140	0,000	0,520	0,000	1,160	18,440	70,822	11,740	1,140	0,022
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		18,170	13,240	31,410	17,740	121,770	773,450	0,562	44,240	7,630	2,046	4,000	184,480	453,962	70,980	11,110	0,027
Ужин 2																		
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	206,762	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	206,762	28,000	0,200	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			88,961	43,478	132,439	127,429	411,676	3342,729	2,604	181,274	8,936	4,388	12,603	1689,444	2181,176	626,160	30,533	0,112

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	20	0,100	0,000	0,100	16,500	0,160	149,600	0,000	0,000	0,080	0,020	0,200	2,400	4,135	0,000	0,040	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	250	6,400	3,950	10,350	13,575	45,025	346,225	0,025	2,850	0,850	0,425	0,650	250,125	254,100	37,850	0,575	0,005
10032.1	Чай с лимоном	200/7	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		6,500	7,290	13,790	30,515	74,835	631,965	0,161	2,890	0,930	0,525	1,450	312,320	258,435	44,350	2,177	0,005
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	57,132	21,900	1,710	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	78,600	0,060	0,000	0,270	68,400	57,132	21,900	1,710	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	100	0,000	1,350	1,350	7,210	9,080	106,610	0,060	19,750	0,000	0,010	0,220	61,970	53,029	24,240	0,610	0,005
2081.1	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	250	0,200	2,400	2,600	3,725	11,950	97,050	0,100	13,850	0,025	0,075	0,350	40,300	71,306	27,525	1,200	0,014
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,046	0,000	0,000	0,018	0,000	6,580	27,075	9,440	0,572	0,000
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	20	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	37,913	4,841	0,353	0,002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,090	0,720	0,030	0,180	0,080	55,760	277,519	23,840	0,640	0,000
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,028	257,706	0,036	0,000	0,036	0,018	0,090	1,404	77,471	22,374	0,612	0,018
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		16,653	21,053	37,706	27,904	159,943	1119,705	1,188	41,938	0,091	1,371	2,665	275,754	613,216	143,760	6,897	0,040
Полдник																		
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	22,635	15,600	0,003	0,000
10054.2	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,835	2,000	0,300	0,000
	Итого:		0,280	1,800	2,080	1,050	51,850	225,100	0,052	8,500	0,400	0,067	0,520	69,900	65,293	239,600	2,503	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	200	31,420	2,980	34,400	20,480	41,140	498,720	0,120	0,900	0,120	0,080	0,900	309,000	447,400	54,800	1,200	0,011
9005	Соус сметанный	30	0,789	0,159	0,948	5,757	2,127	64,770	0,009	0,102	0,033	0,024	0,120	23,256	17,565	2,973	0,063	0,002
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	176,000	0,000	0,100	0,280	9,920	3,047	2,800	4,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		32,209	6,939	39,148	26,637	82,307	736,930	0,265	177,002	0,153	0,284	1,900	401,416	468,012	66,973	6,223	0,013
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,942	37,832	100,774	92,456	390,145	2903,000	1,706	309,530	2,034	2,507	6,805	1375,790	1662,321	544,583	19,709	0,058

День: 6 Понедельник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52г	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	108,648	6,240	1,300	0,012
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,750	4,425	11,175	14,000	44,000	349,675	0,150	2,850	0,850	0,425	0,175	277,800	315,122	62,875	1,225	0,005
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	115,134	30,000	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,096	0,000	0,000	0,036	0,900	13,800	52,200	19,800	1,200	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	Итого:		16,549	10,265	26,814	28,041	108,219	795,833	0,322	4,250	1,000	0,850	1,387	481,820	591,104	122,115	4,325	0,017
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	30,035	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,068	74,000	0,000	0,056	0,240	82,800	64,858	237,600	2,200	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,940	1,940	10,190	9,490	139,200	0,170	17,000	0,000	0,120	4,560	31,180	61,768	24,950	0,840	0,004
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	150,828	21,250	5,350	0,011
7025 - 7026	Рагу из птицы	250	9,725	3,200	12,925	23,475	24,600	364,025	0,125	27,300	0,100	0,275	0,650	137,025	337,703	67,650	2,900	0,055
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	6,094	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		10,925	16,580	27,505	39,675	120,860	956,535	0,839	49,268	0,125	0,785	7,315	296,505	625,296	150,150	12,080	0,070
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	86,731	15,540	1,470	0,005
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		8,060	3,900	11,960	9,420	48,890	345,070	0,200	6,060	0,019	0,380	0,850	275,130	86,731	15,540	1,670	0,005
Ужин 1																		
4007	Макароны, запеченные с сыром	200	4,680	7,840	12,520	11,800	37,820	307,560	0,060	0,160	0,100	0,080	0,240	205,020	187,631	18,880	1,180	0,010
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,218	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	3,134	3,290	0,290	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		10,080	11,180	21,260	16,750	88,270	589,200	0,196	3,230	0,100	0,560	0,840	301,815	190,983	28,670	3,632	0,010
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,614	44,005	99,619	100,526	415,959	3006,238	1,685	138,008	1,644	2,931	10,632	1676,070	1757,029	582,075	24,107	0,102

День: 7 Вторник
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
7023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для детского питания отварные	2шт/100	11,000	0,000	11,000	23,900	1,600	266,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	35,000	173,027	20,000	1,800	0,000
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	93,060	0,060	0,100	0,540	110,000	100,552	45,600	1,660	0,011
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
14001-14002	Пастила(зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
Итого:			12,860	6,440	19,300	33,570	60,340	647,760	0,236	97,260	0,063	0,640	1,140	287,840	324,339	82,080	5,460	0,011
Завтрак 2																		
10054,1 10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	14,365	10,800	0,002	0,000
Итого:			0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,056	14,000	0,000	0,044	0,240	61,200	49,188	232,800	2,202	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,020	9,300	0,000	0,040	0,090	71,240	43,855	20,510	1,360	0,022
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,125	19,750	0,025	0,075	0,300	22,750	84,337	26,375	1,125	0,005
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,090	2,600	0,050	0,180	1,730	52,800	217,884	35,500	0,960	0,011
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,200	33,600	0,060	0,180	0,260	57,480	136,724	42,420	1,480	0,022
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,000	40,000	0,020	0,000	2,140	11,000	7,182	6,200	0,260	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
Итого:			17,085	17,300	34,385	27,430	117,435	880,740	0,879	105,268	0,155	0,715	6,440	319,370	558,887	162,505	8,095	0,060
Полдник																		
13020	Плюшка «Эстонская с сыром»	100	8,800	4,000	12,800	15,200	41,510	354,000	0,110	0,170	0,120	0,140	1,200	255,280	189,250	12,800	0,220	
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,788	4,100	0,200	0,000
Итого:			8,800	4,180	12,980	15,220	73,950	484,660	0,370	25,670	0,220	0,400	3,240	271,740	194,038	16,900	0,420	0,000
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,060	1,300	0,120	0,500	0,700	294,600	434,636	46,400	1,020	0,011
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,015	0,060	0,055	46,430	39,644	6,255	0,100	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	146,475	23,200	0,340	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
Итого:			34,200	5,060	39,260	27,455	90,950	784,150	0,331	20,850	0,163	0,840	1,355	571,870	620,755	82,255	4,420	0,014
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
Итого:			5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			78,745	34,460	113,205	109,155	385,835	3055,710	1,912	263,648	1,001	2,899	12,415	1760,020	1947,440	604,540	20,797	0,085

День: 8 Среда
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001,1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	2,068	0,000	0,020	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,440	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	234,098	40,340	1,100	0,012
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		4,890	7,340	12,230	19,810	69,170	504,140	0,296	2,320	0,080	0,370	1,220	285,235	236,366	46,840	2,682	0,012
Завтрак 2																		
10054,1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,520	24,700	22,635	15,600	0,003	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,046	8,500	0,000	0,059	0,520	66,700	57,458	237,600	2,203	0,000
Обед																		
1026,1	Салат из помидоров с маслом растительным	100	0,000	1,000	1,000	10,200	3,400	109,400	0,050	23,000	0,000	0,040	2,370	18,800	32,647	15,500	0,830	0,005
2038,1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	4,100	5,750	9,850	9,750	17,200	209,150	0,175	5,500	0,025	0,150	0,250	41,800	174,034	43,725	5,950	0,039
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,046	0,000	0,000	0,018	0,000	6,580	27,075	9,440	0,572	0,000
7019	Азу из мяса отварного	100	14,720	1,000	15,720	10,040	5,360	175,740	0,110	8,396	0,034	0,256	2,340	27,640	257,125	76,780	2,632	0,011
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	17,280	241,070	147,726	4,878	0,000
10010	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		26,650	22,440	49,090	38,276	167,620	1224,864	1,223	37,874	0,113	0,888	7,564	263,800	835,895	351,871	18,552	0,055
Полдник																		
13036	Оладьи	100	2,820	5,530	8,350	6,180	39,400	246,620	0,160	0,700	0,050	0,170	0,880	84,100	144,734	32,300	1,330	0,005
9008	Соус клюквенный	20	0,000	0,012	0,012	0,004	2,950	12,126	0,002	0,036	0,000	0,004	0,000	4,156	3,426	2,318	0,104	0,000
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	206,762	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	Итого:		8,620	5,542	14,162	12,584	60,330	416,646	0,222	2,136	0,450	0,514	0,880	328,651	354,922	62,618	1,656	0,005
Ужин 1																		
1044	Огурцы свежие	40	0,000	0,280	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800	0,000	0,008	0,040	6,800	13,059	5,600	0,200	0,000
7027	Суфле из отварной птицы	100	10,240	0,320	10,560	20,140	4,140	239,200	0,080	0,420	0,790	0,200	0,200	62,880	195,325	20,390	1,440	0,018
8002	Рис отварной	100	0,020	2,360	2,380	4,430	19,460	143,170	0,020	0,000	0,020	0,010	0,050	0,780	43,039	12,430	0,340	0,010
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,400	7,600	0,000	0,800	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,835	2,000	0,300	0,000
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	3,134	3,290	0,290	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,048	15,000	0,000	0,030	0,300	24,360	17,956	13,500	3,336	0,000
	Итого:		15,540	7,040	22,580	30,770	106,360	808,970	0,702	25,850	1,210	1,136	1,190	176,660	280,348	63,610	6,866	0,028
Ужин 2																		
10035,1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,500	43,882	105,382	108,230	449,270	3225,720	2,569	79,280	1,853	3,267	11,374	1351,046	1764,989	762,539	32,159	0,101

День: 9 Четверг
Неделя: 2-ая Неделя
Сезон: Ноябрь-март
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,175	3,575	9,750	15,250	34,050	312,450	0,200	2,850	0,100	0,350	0,575	284,250	333,023	72,900	1,125	0,005
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	133,590	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	Итого:		10,175	7,175	17,350	19,660	86,990	594,650	0,341	6,650	0,120	0,990	1,192	490,190	466,614	114,560	3,915	0,005
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,030	0,200	35,000	18,500	11,000	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,080	40,000	0,000	0,050	0,200	77,000	53,323	233,000	2,200	0,000
Обед																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с маслом растительным	100	0,000	1,350	1,350	7,210	9,080	106,610	0,060	19,750	0,000	0,010	0,220	61,970	53,029	24,240	0,610	0,005
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	0,050	18,500	0,075	0,050	0,275	37,125	50,330	21,000	1,000	0,011
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	100,769	20,870	1,200	0,000
8014	Вермишель отварная	180	0,036	7,128	7,164	7,506	45,738	279,612	0,072	0,000	0,036	0,018	0,090	7,578	49,166	9,954	0,972	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,788	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
	Итого:		5,166	21,468	26,634	35,396	151,098	1003,212	0,696	45,628	0,161	0,378	2,855	257,123	326,987	112,964	7,592	0,036
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000	82,600	130,260	20,800	1,240	0,005
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,400	0,340	0,000	240,000	206,762	28,000	0,200	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	61,440	451,780	0,200	1,750	0,454	0,540	1,000	322,600	337,023	48,800	1,440	0,005
Ужин 1																		
5004	Омлет с сыром запеченый	250	32,775	0,000	32,775	62,700	3,075	710,500	0,100	3,250	0,150	0,200	0,325	377,100	273,770	22,250	0,350	0,000
10008	Компот из плодов сухих (изюм)	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,960	0,000	0,040	0,000	47,600	35,040	27,200	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14007	Джем (повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,095	0,000	0,001
	Итого:		32,775	4,540	37,315	63,180	61,135	963,060	0,351	4,623	0,150	0,409	3,325	483,940	308,810	55,945	2,090	0,001
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,400	0,300	0,000	238,000	198,057	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,666	41,953	112,619	138,326	408,163	3318,702	1,728	99,851	1,285	2,667	8,572	1868,853	1690,812	593,269	17,437	0,047

День: 10 Пятница
 Неделя: 2-ая Неделя
 Сезон: Ноябрь-март
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	2,068	0,000	0,020	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	280	6,132	2,590	8,722	14,252	37,240	313,684	0,168	2,744	0,092	0,336	0,182	260,736	266,340	48,160	0,784	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	146,475	23,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		10,442	6,030	16,472	27,382	77,460	624,144	0,364	4,544	0,160	0,626	0,882	492,776	414,883	77,760	2,104	0,003
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	200	2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	104,800	0,080	0,000	0,360	91,200	76,176	29,200	2,280	0,000
	Итого:		2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	104,800	0,080	0,000	0,360	91,200	76,176	29,200	2,280	0,000
Обед																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,940	1,940	10,190	9,490	139,200	0,030	9,300	0,000	0,010	1,850	29,900	52,126	20,200	0,670	0,005
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	0,105	22,725	0,050	0,470	2,113	48,425	257,827	40,250	3,750	0,024
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	20	5,796	0,020	5,816	1,932	0,126	41,220	0,016	0,000	0,000	0,040	0,006	4,320	50,550	6,454	0,470	0,003
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,010	0,990	0,040	0,150	1,310	49,290	217,819	34,090	1,060	0,005
8010	Картофель тушеный с луком	200	0,027	3,564	3,591	9,432	20,520	188,946	0,126	11,628	0,036	0,090	1,890	30,672	104,815	33,372	1,368	0,040
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	6,094	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,204	0,000	0,000	0,120	0,900	88,860	0,000	9,600	1,440	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,960	3,960	0,660	24,600	120,000	0,240	0,018	0,000	0,120	1,020	15,240	68,904	21,900	1,470	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	Итого:		34,908	18,609	53,517	38,404	141,251	1178,661	1,091	62,461	0,126	1,220	9,149	361,907	758,135	170,666	10,748	0,078
Полдник																		
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	30,035	15,600	0,000	0,000
10054.2-10055.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	34,823	222,000	2,200	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	40	2,080	0,000	2,080	1,280	34,280	156,800	0,000	28,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,000	0,000
	Итого:		2,080	2,080	4,160	1,520	67,000	302,400	0,068	102,000	0,000	0,056	0,240	82,800	64,858	237,600	6,200	0,000
Ужин 1																		
6002	Пудинг из творога запеченный	200	30,480	2,120	32,600	19,740	39,560	486,760	0,120	0,420	0,100	0,440	0,480	275,140	424,124	46,000	1,620	0,000
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,545	107,950	0,020	0,200	0,060	0,055	0,220	44,900	36,836	5,600	0,155	0,001
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,218	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Итого:		31,795	5,725	37,520	29,775	72,755	730,850	0,276	0,660	0,160	0,575	1,300	379,835	461,178	58,100	3,337	0,001
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,400	0,260	0,000	248,000	200,233	28,000	0,200	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,025	33,444	120,469	103,881	383,946	3052,455	1,839	275,065	0,926	2,737	11,931	1656,518	1975,463	601,326	24,869	0,081

(подпись)

(подпись)

/ Гребенщикова Наталья Исаковна/

Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню для обучающихся ,осваивающих образовательные программы в учреждениях с интернатом

Столовая-догоотовочная

1 вариант

12-18 лет

Ноябрь- Март

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X						X			
Груша			X		X			X		
Мандарин				X					X	
Апельсин		X				X				X
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Апрель

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X			X			
Груша			X		X			X		X
Киви		X				X			X	
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Май

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X				X		x			
Груша		X				x				X
Киви			X					X		
Апельсин				X					X	
Салат фруктовый										X
Яблоко печеное			X					X		

Июнь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Банан			X					X		
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					

Июль-Август

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X			X		X			X	
Груша		X			X		X			X
Абрикос			X					X		
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					

Сентябрь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X					X				
Груша		X			X		X			X
Персик			X					X		
Нектарин				X					X	
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Октябрь

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко	X				X				X	
Груша		X				X				X
Слива			X					X		
Апельсин				X			X			
Яблоко печеное			X					X		
Салат фруктовый					X					X

Сезонная замена салатов (после 1 марта)

Школы-интернаты 1-ый вариант

Заменяемый салат	Сезонный салат
Салат из моркови с растительным маслом (сахаром) 3-й	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным