

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) 2-ой 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 (ккал)	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																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	1шт/52	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,036	0,000	0,130	0,229	0,312	28,600	101,085	6,240	1,300	0,012
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	300	6,978	2,700	9,678	10,920	29,760	259,680	0,334	4,765	0,015	0,019	0,032	6,597	30,580	3,373	0,410	0,006
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	24,765	0,000	2,705	0,410	0,000
	Итого:		13,977	8,440	22,417	20,961	83,389	615,858	0,533	4,781	0,145	0,325	1,319	134,722	131,911	20,516	3,368	0,018
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,944	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,064	24,694	0,000	0,049	0,240	75,916	67,386	34,196	1,878	0,000
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,014	2,931	0,000	0,029	1,081	33,939	96,126	15,700	0,567	0,005
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	0,525	2,500	3,025	2,850	19,800	118,175	0,119	9,044	0,024	0,257	0,135	26,692	276,276	38,417	2,860	0,008
7014	Гуляш из мяса отварного	100	14,780	0,675	15,455	9,160	3,940	160,560	0,041	1,227	0,019	0,205	0,206	24,464	191,415	23,033	1,580	0,017
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	249,209	164,140	5,420	0,008
10008 -																		
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,016	0,318	0,000	0,013	1,212	28,427	36,705	18,088	0,512	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		24,005	17,415	41,420	30,840	165,440	1106,275	0,965	13,526	0,104	0,818	5,472	219,761	927,774	286,003	13,424	0,038
Полдник																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,104	0,159	0,019	0,058	1,039	42,474	110,067	12,172	0,760	0,002
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:		7,310	6,190	13,500	14,000	65,240	438,560	0,184	2,759	0,019	0,358	1,039	272,474	110,067	12,172	0,960	0,002
Ужин 1																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,048	0,191	0,020	0,183	0,758	246,315	374,707	34,340	0,748	0,005
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,002	0,000	0,000	0,022	2,487	3,908	0,370	0,099	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,451	2,367	3,415	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,019	0,005	0,000	2,676	8,874	1,691	0,256	0,000
	Итого:		28,080	5,520	33,600	20,120	92,840	700,255	0,161	70,083	0,039	0,304	1,732	309,302	390,940	44,177	5,339	0,005
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,372	39,645	123,017	92,561	456,629	3180,548	1,954	116,321	0,326	1,872	9,801	1211,166	1852,401	420,731	25,310	0,063

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	Са	Р	Мg	Fe	І
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	0,019	0,006	0,108	1,003	2,342	0,000	0,017	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,175	3,575	9,750	15,250	34,050	312,450	0,159	1,132	0,048	0,224	0,622	237,661	377,191	61,619	0,961	0,005
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,622	7,460	0,323	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		7,625	6,915	14,540	25,520	66,190	552,870	0,284	1,308	0,069	0,304	1,380	341,371	427,154	74,489	2,120	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	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,018	0,076	0,000	0,007	0,384	22,300	19,462	5,925	0,001	0,000
	Итого:		0,000	1,480	1,480	0,480	34,760	150,400	0,034	0,871	0,000	0,020	0,384	57,417	58,904	24,521	1,879	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,016	9,451	0,000	0,019	5,812	38,143	57,190	17,632	0,512	0,004
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,075	26,375	0,050	0,500	0,100	50,525	235,931	40,025	3,825	0,019
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	53,310	7,587	0,458	0,000
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания	100(2шт)	11,000	0,000	11,000	23,900	1,600	266,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,263	149,170	14,802	1,321	0,000
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,159	13,343	0,029	0,115	0,281	48,059	154,857	35,856	1,264	0,017
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,021	6,155	0,048	0,017	2,208	13,762	5,423	3,466	0,171	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		37,947	14,945	52,892	52,654	117,070	1157,330	0,656	55,442	0,127	0,853	10,578	269,762	733,924	145,992	10,035	0,040
Полдник																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,087	0,412	0,002	0,020	0,000	14,472	108,109	6,736	0,406	0,001
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	23,600	0,000	23,600	6,400	9,000	188,000	0,006	1,200	0,400	0,320	0,000	244,000	186,294	28,000	0,200	0,000
	Итого:		29,970	2,480	32,450	13,780	60,260	495,000	0,093	1,612	0,402	0,340	0,000	258,472	294,404	34,736	0,606	0,001
Ужин 1																		
4007	Макаронны, запеченные с сыром	250	5,850	9,800	15,650	14,750	47,275	384,450	0,075	0,200	0,125	0,100	0,300	256,275	218,213	23,600	1,475	0,012
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,191	0,000	0,257	0,000	16,722	0,000	0,000	0,512	0,000
	Итого:		6,250	13,140	19,390	15,200	94,225	591,590	0,183	1,407	0,125	0,408	0,949	322,991	218,459	29,094	2,826	0,012
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	18,380	147,900	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,683	226,789	23,667	0,190	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		87,592	38,960	126,552	112,634	390,885	3095,090	1,282	60,879	0,918	2,092	13,292	1457,695	1959,633	332,498	17,655	0,058

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																		
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	250	6,400	3,950	10,350	13,575	45,025	346,225	0,080	1,092	0,040	0,208	0,081	227,628	271,777	30,006	0,320	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	130,404	25,358	0,102	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	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		9,740	7,390	17,130	19,755	99,605	647,545	0,580	16,648	0,050	0,582	0,731	475,523	402,180	60,774	3,442	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	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,021	2,581	0,000	0,025	0,563	20,652	25,637	13,186	0,002	0,000
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,037	3,375	0,000	0,038	0,563	55,768	65,079	31,781	1,881	0,000
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,200	1,200	6,800	9,500	104,000	0,040	1,807	0,000	0,038	3,723	38,853	61,627	29,457	0,512	0,000
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,075	7,150	0,025	0,050	0,300	35,900	74,594	27,725	0,925	0,004
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	20,290	20,290	10,270	262,420	0,100	1,810	0,063	0,200	0,570	49,800	160,780	23,860	1,370	0,004
8002	Рис отварной	150	0,030	3,540	3,570	6,645	29,190	214,755	0,030	0,000	0,030	0,015	0,075	1,170	60,065	18,645	0,510	0,015
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	1,112	0,000	0,000	0,065	6,020	6,902	4,057	0,068	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,143	2,978	0,000	0,071	0,000	36,788	0,000	0,000	0,188	0,000
	Итого:		8,885	16,920	36,545	40,865	137,725	1071,335	0,742	14,864	0,118	0,528	6,811	255,570	442,011	130,370	6,058	0,023
Полдник																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,096	0,183	0,024	0,090	1,028	52,423	157,273	17,328	1,050	0,004
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	Итого:		12,420	6,670	19,090	13,140	68,660	477,290	0,143	0,659	0,044	0,109	1,028	251,415	381,597	40,995	1,392	0,004
Ужин 1																		
6001	Залепанка из творога	200	30,740	0,820	31,560	20,840	33,340	464,640	0,080	0,381	0,048	0,333	0,758	268,555	552,182	42,263	0,922	0,008
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,893	0,004	0,023	0,036	23,292	26,941	3,172	0,051	0,001
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,048	1,191	0,024	0,385	3,788	0,836	0,000	0,000	0,085	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,038	5,957	0,000	0,019	0,325	20,367	20,337	11,411	2,848	0,000
	Итого:		31,400	4,752	36,152	23,565	101,270	780,746	0,310	8,423	0,077	0,812	5,555	362,581	599,460	62,255	4,727	0,010
Ужин 2																		
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,060	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	0,060	0,300	0,000	230,000	0,000	0,000	0,200	0,000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																		
			68,245	37,252	116,237	104,115	453,050	3248,016	1,891	46,569	0,348	2,369	14,688	1630,856	1890,326	326,175	17,700	0,048

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	Са	Р	Мg	Fe	І
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 запеченый	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	203,770	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	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	165,901	19,610	0,290	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20																
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	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:		31,520	3,440	34,960	55,680	59,740	882,460	0,236	17,315	0,256	0,340	0,909	494,685	369,671	42,819	3,390	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	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,048	15,090	0,000	0,019	0,216	29,263	20,953	9,298	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,064	15,884	0,000	0,032	0,216	64,380	60,395	27,893	1,878	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	0,048	2,908	0,000	0,011	3,572	31,387	45,792	17,925	0,521	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	0,040	2,724	0,012	0,018	0,298	31,040	43,391	15,542	0,734	0,005
7068	Макароник с печенью	200	17,160	6,660	23,980	16,700	46,520	433,600	0,340	34,600	3,300	2,040	2,000	39,020	400,108	34,500	7,760	0,017
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,016	0,118	0,000	0,015	1,212	28,427	27,939	8,437	0,294	0,396
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		17,410	20,260	37,830	29,750	147,030	1007,670	0,797	40,357	3,312	2,238	9,159	216,912	595,272	103,029	11,793	0,420
Полдник																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,111	0,336	0,007	0,078	0,563	187,487	275,830	5,186	0,416	0,015
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,451	2,367	3,415	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	20	0,000	1,600	1,600	0,200	9,820	47,600	0,054	0,000	0,000	0,026	0,325	24,765	0,000	2,705	0,410	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,559	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,708	0,000
	Итого:		5,880	6,200	12,080	11,960	85,480	497,440	0,166	75,785	0,007	0,168	1,191	220,546	279,281	10,257	5,949	0,015
Ужин 1																		
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	
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	2,916	3,290	0,290	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
	Итого:		13,800	4,140	17,940	19,740	55,020	469,440	0,110	0,216	0,120	0,140	1,200	272,744	192,412	16,175	0,529	0,000
Ужин 2																		
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,048	0,556	0,194	0,218	0,000	200,664	234,184	23,667	0,171	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,048	0,556	0,194	0,218	0,000	200,664	234,184	23,667	0,171	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,410	35,840	110,410	123,730	385,770	3107,010	1,420	150,113	3,888	3,135	12,676	1469,931	1731,216	223,841	23,710	0,435

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

№ Рес.	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	Мg	Fe	l
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	0,019	0,006	0,108	1,003	2,342	0,000	0,017	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,334	10,841	0,029	0,192	0,065	244,107	360,594	56,319	1,178	0,012
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	124,291	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		11,750	8,910	20,660	29,450	88,520	705,610	0,447	11,641	0,068	0,410	0,840	421,341	487,227	96,989	3,245	0,012
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	200	2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	41,616	0,039	0,000	0,390	76,252	86,278	24,681	1,947	0,000
	Итого:		2,000	1,000	3,000	1,800	17,080	108,400	0,000	41,616	0,039	0,000	0,390	76,252	86,278	24,681	1,947	0,000
Обед																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	100	1,270	0,810	2,080	14,280	1,910	144,480	0,007	2,780	0,010	0,058	1,313	37,285	146,213	9,742	0,099	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	1,050	22,725	0,050	0,470	2,575	48,425	40,752	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	53,310	7,587	0,458	0,000
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	150	21,150	0,285	21,435	12,600	6,195	282,300	0,036	0,216	0,005	0,055	0,227	58,694	224,093	14,398	0,099	0,000
8019	Картофель в молоке	250	2,060	2,691	4,751	11,075	26,400	265,050	0,199	13,611	0,024	0,096	0,406	19,544	160,108	40,445	1,622	0,000
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,191	0,000	0,003	0,000	59,479	23,665	2,468	0,114	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		45,302	14,806	60,108	48,554	118,985	1255,370	1,680	40,641	0,089	0,884	6,698	313,437	726,183	338,192	8,627	0,010
Полдник																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	21,004	8,006	0,001	0,000
10054	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,915	19,640	1,594	0,000
14006	Вафли	40	0,560	0,560	1,120	1,320	30,920	140,000	0,010	0,000	0,387	0,010	0,000	5,351	17,749	3,381	0,512	0,000
	Итого:		0,560	2,040	2,600	1,800	65,680	290,400	0,049	12,752	0,387	0,042	0,355	68,508	81,667	31,027	2,107	0,000
Ужин 1																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	200	31,420	2,980	34,400	20,480	41,140	498,720	0,096	0,357	0,058	0,051	0,974	258,354	551,442	46,320	1,025	0,008
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,545	107,950	0,012	0,068	0,027	0,026	0,216	32,407	36,083	4,188	0,090	0,002
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,622	7,460	0,323	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		34,135	6,585	40,720	32,095	76,745	772,290	0,232	0,602	0,086	0,150	1,840	393,468	635,147	63,378	2,257	0,010
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	18,380	147,900	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,683	226,789	23,667	0,190	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		99,547	33,341	132,888	118,699	385,390	3279,970	2,440	107,490	0,864	1,653	10,122	1480,688	2243,291	577,934	18,372	0,033

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	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																		
5008	Цветная капуста запеченная под омлетом	200	15,460	1,700	17,160	17,840	6,820	255,880	0,080	1,191	0,000	0,000	0,000	0,803	1,479	0,000	0,000	0,009
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	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	2,916	3,290	0,290	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,191	0,000	0,257	0,000	16,722	0,000	0,000	0,512	0,000
	Итого:		20,860	5,040	25,900	22,790	57,270	537,520	0,188	2,428	0,000	0,308	0,649	84,519	4,641	8,784	1,641	0,009
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,944	15,600	0,000	0,000
	Итого:		0,000	2,080	2,080	0,240	32,720	145,600	0,064	24,694	0,000	0,049	0,240	75,916	67,386	34,196	1,878	0,000
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,200	1,200	6,800	9,500	104,000	0,040	1,807	0,000	0,038	3,723	38,853	61,627	29,457	0,512	0,000
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,089	1,688	0,000	0,073	0,685	52,644	164,545	11,808	0,721	0,005
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,088	0,328	0,005	0,059	0,574	32,926	37,180	6,424	0,227	0,010
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,270	6,228	6,498	8,046	34,704	240,228	0,077	0,000	0,026	0,013	0,085	52,377	97,618	7,850	0,416	0,008
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	4,455	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		14,690	21,728	36,418	41,131	141,184	1102,928	0,666	7,830	0,031	0,337	7,225	278,558	443,468	87,564	5,262	0,023
Полдник																		
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,096	1,374	0,009	0,051	0,920	37,733	98,234	13,135	1,255	0,004
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	0,176	3,974	0,009	0,351	0,920	267,733	98,234	13,135	1,455	0,004
Ужин 1																		
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	5,325	7,675	13,000	13,175	49,000	367,900	0,179	0,993	0,024	0,208	0,406	199,577	350,044	85,920	2,220	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	130,404	25,358	0,102	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		8,925	14,315	23,240	24,615	126,660	822,820	0,374	1,549	0,034	0,388	1,380	433,768	480,447	124,801	4,372	0,010
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,535	47,063	109,598	104,596	423,724	3127,938	1,515	40,952	0,094	1,452	10,414	1339,485	1318,500	292,147	14,949	0,047

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	Мg	Fe	І	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак 1																			
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,800	1,400	29,200	19,060	25,520	406,080	0,048	0,516	0,058	0,321	0,758	246,315	492,280	39,220	0,871	0,008	
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,893	0,004	0,023	0,036	23,292	26,941	3,172	0,051	0,001	
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000	
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,559	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,708	0,000
	Итого:		29,500	4,872	34,372	21,865	77,200	659,026	0,192	6,985	0,062	0,395	1,443	319,601	519,467	47,886	3,468	0,010	
Завтрак 2																			
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000	
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,549	5,782	0,001	0,000	
	Итого:		0,000	1,520	1,520	0,390	36,390	155,100	0,033	2,903	0,000	0,043	0,769	69,428	55,990	24,378	1,879	0,000	
Обед																			
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,014	2,931	0,000	0,029	1,081	33,939	96,126	15,700	0,567	0,005	
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	63,102	22,500	0,925	0,004	
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,072	1,032	0,024	0,115	1,872	44,146	246,781	30,006	0,820	0,008	
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,200	162,000	0,159	13,343	0,029	0,115	0,281	48,059	154,857	35,856	1,264	0,017	
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,016	0,118	0,000	0,015	1,212	28,427	27,939	8,437	0,294	0,396	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000	
	Итого:		17,085	18,420	35,505	27,470	123,755	909,300	0,715	32,806	0,083	0,521	6,775	264,434	666,848	139,124	6,354	0,429	
Полдник																			
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,143	0,079	0,020	0,109	0,649	41,345	183,650	16,905	1,358	0,000	
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	165,901	19,610	0,290	0,000	
	Итого:		9,915	4,265	14,180	16,790	43,080	389,010	0,191	0,794	0,155	0,237	0,649	184,820	349,551	36,515	1,648	0,000	
Ужин 1																			
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,042	0,000	0,000	0,048	0,041	7,964	124,241	16,235	1,409	0,003	
8014	Вермишель отварная	180	0,036	7,128	7,164	7,506	45,738	279,612	0,126	0,000	0,468	0,000	1,044	16,596	59,302	10,566	1,026	0,020	
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,451	2,367	3,415	0,000	
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000	
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	50	0,748	2,538	3,286	3,750	28,450	160,500	0,036	0,123	0,002	0,010	1,347	4,757	22,925	4,171	0,265	0,000	
	Итого:		8,779	14,329	23,107	21,219	118,831	758,032	0,312	70,013	0,470	0,173	3,384	87,142	209,920	38,749	6,934	0,023	
Ужин 2																			
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	0,000	
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	0,000	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,079	43,406	114,484	92,734	407,656	2978,468	1,474	113,739	0,965	1,536	13,020	1132,777	2028,565	310,318	20,454	0,462	

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	Мg	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	0,019	0,006	0,108	1,003	2,342	0,000	0,017	0,000
4019	Каша жидкая на молоке (манная)	230	5,888	3,634	9,522	12,489	41,423	318,527	0,073	1,005	0,037	0,192	0,075	209,418	250,035	27,606	0,295	0,010
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,622	7,460	0,323	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	2,916	3,290	0,290	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	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		12,338	6,974	19,312	27,259	77,063	633,447	0,198	1,211	0,058	0,271	0,832	330,127	302,914	43,766	1,744	0,010
Завтрак 2																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
11005	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,048	15,090	0,000	0,019	0,216	29,263	20,953	9,298	0,000	0,000
	Итого:		0,000	1,800	1,800	0,200	30,500	132,000	0,064	15,884	0,000	0,032	0,216	64,380	60,395	27,893	1,878	0,000
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,016	9,451	0,000	0,019	5,812	38,143	57,190	17,632	0,512	0,004
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	4,100	5,750	9,850	9,750	17,200	209,150	0,219	1,410	0,024	0,577	0,271	57,649	328,104	44,587	3,949	0,008
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,037	0,000	0,000	0,012	0,000	5,502	30,666	7,979	0,488	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	11,704	6,524	18,228	23,072	26,824	386,428	0,116	15,222	0,006	0,096	2,121	106,191	244,354	52,635	2,815	0,000
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	1,112	0,000	0,000	0,065	6,020	6,902	4,057	0,068	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	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		15,804	24,214	40,018	46,468	131,524	1116,332	0,741	27,202	0,030	0,858	10,347	300,542	745,259	153,516	10,317	0,012
Полдник																		
13036	Оладьи	100	2,820	5,530	8,350	6,180	39,400	246,620	0,127	0,278	0,024	0,109	0,952	70,316	163,929	27,302	1,136	0,004
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	20	0,000	0,016	0,016	0,000	5,128	20,294	0,000	0,001	0,000	0,000	0,009	0,995	1,563	0,148	0,040	0,000
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	124,291	35,260	1,230	0,000
	Итого:		6,420	5,946	12,366	10,180	60,528	382,914	0,132	1,079	0,044	0,269	0,978	198,011	289,783	62,710	2,405	0,004
Ужин 1																		
1038	Томаты свежие	30	0,000	0,330	0,330	0,060	1,140	6,420	0,011	0,830	0,000	0,004	0,227	2,850	6,770	3,976	0,180	0,000
7022	Пельмени для детского (школьного) питания из п/ф промышленного производства отварные с маслом сливочным	250	10,400	7,750	18,150	38,025	29,375	532,375	0,000	0,425	0,050	1,800	0,100	45,450	0,000	2,750	15,250	0,000
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,048	1,191	0,024	0,385	3,788	0,836	0,000	0,000	0,085	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	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,194	0,005	0,000	2,676	8,874	1,691	0,256	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	20,400	90,000	0,038	5,957	0,000	0,019	0,325	20,367	20,337	11,411	2,848	0,000
	Итого:		10,680	12,160	22,840	39,745	109,015	886,495	0,210	8,403	0,268	2,264	5,089	121,710	35,981	25,237	19,440	0,000
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:		51,042	51,094	102,136	130,252	418,030	3267,188	1,425	56,379	0,400	3,995	17,463	1244,770	1434,331	313,121	35,985	0,025

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																		
5004	Омлет с сыром запеченый	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	203,770	17,800	0,280	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	130,404	25,358	0,102	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	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		29,020	3,440	32,460	54,600	42,700	794,520	0,220	3,156	0,130	0,314	0,909	461,575	334,173	48,567	1,202	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	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	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	2,880	3,290	0,290	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,944	15,600	0,000	0,000
	Итого:		5,000	2,080	7,080	4,740	36,220	220,100	0,064	24,724	0,000	0,049	0,240	92,916	70,266	37,486	2,168	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	0,048	2,908	0,000	0,011	3,572	31,387	45,792	17,925	0,521	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,530	102,500	0,040	7,346	0,036	0,032	0,298	31,040	57,005	17,750	0,854	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,389	186,410	0,060	3,480	0,320	0,090	0,380	30,910	97,805	19,890	0,860	0,020
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,228	257,706	0,036	0,000	0,036	0,018	0,090	1,404	72,078	22,374	0,612	0,018
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	4,455	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	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
	Итого:		5,166	18,588	23,754	35,864	141,087	981,306	0,557	17,742	0,392	0,305	6,497	196,499	355,177	109,965	6,231	0,049
Полдник																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,910	333,780	0,111	0,139	0,026	0,128	1,082	69,062	147,536	17,581	1,059	0,004
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,048	0,556	0,194	0,218	0,000	200,664	234,184	23,667	0,171	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	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
	Итого:		12,550	6,970	19,520	13,490	71,890	491,680	0,159	0,695	0,220	0,346	1,082	270,056	381,720	41,248	1,248	0,004
Ужин 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	117,851	17,562	0,942	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,175	3,575	9,750	15,250	34,250	312,450	0,159	1,132	0,048	0,224	0,622	237,661	377,191	61,619	0,961	0,005
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,247	0,085	0,000	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	0,330	0,000	0,000	0,019	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	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,128	0,000	0,267	0,000	17,374	0,000	0,000	0,435	0,000
	Итого:		13,205	8,637	21,842	30,676	88,220	715,862	0,328	2,354	0,102	0,627	1,380	327,019	495,289	84,675	3,176	0,005
Ужин 2																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	Итого:		10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,941	39,715	114,656	145,770	397,117	3377,468	1,376	49,147	0,864	1,660	10,108	1547,057	1860,949	345,608	14,368	0,058

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	Са	Р	Мг	Fe	l
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	0,019	0,006	0,108	1,003	2,342	0,000	0,017	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,750	4,425	11,175	14,000	44,000	349,675	0,279	9,034	0,024	0,160	0,054	203,423	300,495	46,933	0,982	0,010
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	165,901	19,610	0,290	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		11,060	7,865	18,925	27,130	84,220	660,135	0,435	9,749	0,179	0,346	0,812	397,431	468,738	71,952	2,109	0,010
Завтрак 2																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	31,212	0,029	0,000	0,292	57,189	64,709	18,511	1,460	0,000
	Итого:		1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	81,300	0,000	31,212	0,029	0,000	0,292	57,189	64,709	18,511	1,460	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	57,468	24,950	0,840	0,004
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,000	9,362	0,000	0,000	2,273	32,984	79,099	17,814	0,555	0,010
2037	Фрикадельки мясные к супу	20	2,906	0,028	2,934	3,308	0,026	42,228	0,014	0,200	0,004	0,032	0,118	3,740	35,453	5,694	0,456	0,001
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,080	0,393	0,019	0,096	1,418	41,186	246,707	28,815	0,905	0,004
8010	Картофель тушеный с луком	200	0,030	3,960	3,990	10,480	22,800	209,940	0,080	5,131	0,019	0,064	2,273	28,494	131,907	31,342	1,298	0,033
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,191	0,000	0,003	0,000	59,479	23,665	2,468	0,114	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	60	0,000	4,800	4,800	0,600	29,460	142,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	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	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	78,042	18,511	1,255	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,287	5,957	0,000	0,141	0,000	73,577	0,000	0,000	0,376	0,000
	Итого:		15,971	18,928	34,899	38,868	142,071	1127,978	0,986	39,240	0,043	0,610	12,719	357,678	652,341	137,708	7,028	0,052
Полдник																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	21,004	8,006	0,001	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	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	39,442	18,596	1,878	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	40	2,080	0,000	2,080	1,280	34,280	156,800	0,000	11,119	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3,415	0,000
	Итого:		2,080	1,480	3,560	1,760	69,040	307,200	0,039	23,913	0,000	0,031	0,355	61,788	60,446	26,601	5,295	0,000
Ужин 1																		
6008	Вареники ленивые отварные	220	28,028	3,080	31,108	17,424	31,196	413,402	0,088	0,157	0,032	0,254	0,810	157,748	366,419	31,780	0,808	0,010
9005	Соус сметанный	50	1,315	0,265	1,580	9,595	3,545	107,950	0,012	0,068	0,027	0,026	0,216	32,407	36,083	4,188	0,090	0,002
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	224,324	23,667	0,342	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	Итого:		39,343	6,545	45,888	33,819	71,381	790,552	0,256	0,701	0,078	0,350	1,675	438,677	626,826	65,045	2,059	0,012
Ужин 2																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	0,000
	Итого:		5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	226,789	23,667	0,171	0,000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		75,754	35,568	111,322	107,927	387,922	3075,165	1,748	105,054	0,523	1,505	15,853	1520,116	2099,848	343,484	18,122	0,075

(подпись)

(подпись)

/ Гребенщикова Наталья Исааковна/

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

Столовая-догоготовочная

2 вариант

12-18 лет

Ноябрь-март

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Яблоко		X			X					
Груша			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			X		
Салат фруктовый										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					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					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					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 2-ой вариант**

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