

Примерное меню для организации питания в учреждениях начального и среднего профессионального образования со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные) (обеды, возрастная категория 15-18 лет 24 дня).

День: 1 Понедельник  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Обед</b>																	
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	1,070	1,070	15,160	10,400	182,320	0,027	2,465	0,000	0,034	1,528	177,883	76,933	13,726	0,856	0,007
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,073	3,550	0,050	0,068	0,218	73,209	266,200	22,146	0,557	0,008
7014	Гуляш из мяса отварного	100	17,625	0,675	18,300	13,880	4,000	214,500	0,046	3,090	0,040	0,221	0,166	31,068	230,300	26,527	1,649	0,019
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	2,430	9,342	9,270	45,900	309,150	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	17,280	221,526	147,726	4,878	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,018	0,800	0,000	0,045	0,978	36,100	29,780	11,098	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,021	8,000	0,000	0,021	0,310	28,320	20,745	7,793	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,550</b>	<b>16,861</b>	<b>56,410</b>	<b>46,826</b>	<b>149,636</b>	<b>1252,570</b>	<b>0,736</b>	<b>17,917</b>	<b>0,144</b>	<b>0,714</b>	<b>5,001</b>	<b>437,547</b>	<b>887,697</b>	<b>249,459</b>	<b>10,206</b>	<b>0,041</b>

День: 2 Вторник  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,018	2,467	0,000	0,034	1,196	48,438	113,067	20,307	0,535	0,007
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,067	8,650	0,000	0,141	0,175	134,597	80,750	18,009	0,851	0,008
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,009	0,000	0,010	0,067	0,000	28,882	50,001	3,786	0,045	0,014
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	15,180	1,390	16,570	18,670	10,200	288,920	0,062	0,330	0,010	0,215	0,480	51,093	187,270	23,227	1,168	0,019
8002	Рис отварной	180	0,036	4,410	4,446	8,010	45,072	270,162	0,048	0,000	0,054	0,029	0,079	81,757	276,300	11,370	0,481	0,012
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,023	15,500	0,100	0,029	0,210	17,477	4,400	3,991	0,178	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,058	0,200	0,020	0,051	0,419	26,969	44,650	7,009	0,397	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,495</b>	<b>17,788</b>	<b>37,283</b>	<b>51,036</b>	<b>165,517</b>	<b>1263,231</b>	<b>0,458</b>	<b>27,159</b>	<b>0,194</b>	<b>0,747</b>	<b>3,675</b>	<b>462,900</b>	<b>798,649</b>	<b>108,143</b>	<b>5,385</b>	<b>0,060</b>

День: 3 Среда  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,027	6,600	0,000	0,034	0,000	33,977	30,000	12,655	0,713	0,007
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,625	4,400	10,750	90,000	0,045	3,500	0,075	0,057	0,240	39,418	46,250	20,443	0,643	0,008
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	100 (2шт)	11,400	0,000	11,400	18,200	0,000	209,400	0,040	0,000	0,000	0,090	0,000	26,000	131,000	16,000	1,800	0,000
8005	Пюре картофельное	230	0,978	3,910	4,876	11,316	32,752	252,356	0,205	3,360	0,069	0,029	0,261	70,186	236,486	18,285	1,517	0,012
10011	Кисель п/я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,053	10,200	0,500	0,068	1,309	53,089	0,000	0,000	0,089	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	31,450	0,000	3,115	0,428	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,015	2,108	0,000	0,034	0,671	36,432	16,345	5,629	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,923</b>	<b>14,458</b>	<b>27,319</b>	<b>43,842</b>	<b>131,868</b>	<b>1028,056</b>	<b>0,558</b>	<b>25,780</b>	<b>0,644</b>	<b>0,493</b>	<b>3,599</b>	<b>364,239</b>	<b>502,293</b>	<b>96,569</b>	<b>6,921</b>	<b>0,027</b>

День: 4 Четверг  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,000	0,860	0,860	7,390	7,980	104,510	0,036	3,260	0,000	0,045	1,222	17,668	55,657	19,800	0,749	0,007
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	14,000	1,400	15,400	17,000	8,300	250,000	0,110	0,000	0,000	0,080	0,000	15,600	144,800	27,820	2,300	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,054	6,228	6,282	8,046	41,760	264,600	0,096	0,000	0,054	0,020	0,079	62,645	79,200	9,287	0,488	0,012
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	1,816	59,459	3,740	2,979	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	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	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,783	0,000
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	50	0,344	2,942	3,285	1,630	23,750	122,810	0,060	1,730	0,010	0,045	0,425	23,959	39,850	7,564	0,238	0,001
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,043	13,900	0,000	0,041	0,210	43,320	27,600	15,186	0,000	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,590</b>	<b>19,958</b>	<b>35,548</b>	<b>41,097</b>	<b>176,501</b>	<b>1225,040</b>	<b>0,618</b>	<b>41,277</b>	<b>0,094</b>	<b>0,505</b>	<b>5,118</b>	<b>319,164</b>	<b>455,384</b>	<b>125,579</b>	<b>8,746</b>	<b>0,049</b>

День: 5 Пятница

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,370	1,370	10,090	8,320	130,580	0,018	7,380	0,000	0,045	0,999	40,592	77,990	18,574	0,664	0,007
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,111	4,250	0,000	0,113	0,633	62,963	133,500	13,969	0,844	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,020
8007	Капуста тушеная	180	0,054	4,212	4,266	7,668	17,604	156,492	0,064	8,375	0,053	0,102	0,424	105,116	83,160	9,988	0,440	0,012
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,018	0,800	0,000	0,045	0,978	36,100	29,780	11,098	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,021	8,000	0,000	0,021	0,310	28,320	20,745	7,793	0,001	0,000
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	4,425	0,000	4,425	3,690	25,630	153,500	0,049	0,519	0,003	0,017	0,000	91,313	43,856	3,879	0,212	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>15,419</b>	<b>16,540</b>	<b>31,959</b>	<b>41,214</b>	<b>152,040</b>	<b>1105,822</b>	<b>0,504</b>	<b>32,696</b>	<b>0,106</b>	<b>0,585</b>	<b>4,731</b>	<b>469,721</b>	<b>523,843</b>	<b>106,614</b>	<b>5,626</b>	<b>0,047</b>

День: 6 Суббота

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Обед</b>																	
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,950	2,220	14,230	2,690	147,710	0,009	7,000	0,020	0,091	1,213	44,595	118,627	11,526	0,661	0,007
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	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,700	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,080	2,600	0,050	0,204	1,510	56,062	200,220	22,390	0,856	0,019
8006	Картофель отварной	180	0,000	0,000	3,582	8,136	28,872	208,296	0,176	11,244	0,054	0,143	1,618	23,374	157,950	8,072	0,875	0,009
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,005	0,000	71,139	19,200	2,920	0,134	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	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	31,450	0,000	3,115	0,428	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,771</b>	<b>10,680</b>	<b>50,003</b>	<b>40,532</b>	<b>123,084</b>	<b>1058,803</b>	<b>1,524</b>	<b>46,692</b>	<b>0,174</b>	<b>1,140</b>	<b>8,134</b>	<b>351,703</b>	<b>631,112</b>	<b>312,978</b>	<b>8,890</b>	<b>0,041</b>

День: 7 Понедельник  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,090	9,550	106,550	0,045	4,550	0,000	0,057	1,257	49,341	74,000	14,456	0,535	0,007
2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	0,013	2,153	2,165	11,025	14,750	192,025	0,089	2,150	0,025	0,170	0,109	18,050	138,600	20,686	0,312	0,008
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
6001	Запеканка из творога	200	32,080	0,820	32,900	23,640	32,880	486,380	0,100	0,960	0,100	0,035	0,700	487,867	781,333	33,333	1,080	0,025
9004	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,160	0,000	2,160	2,550	16,800	96,600	0,018	0,300	0,012	0,114	0,060	92,100	110,700	10,200	0,060	0,000
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,052	76,448	5,600	4,673	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,041	0,000	0,000	0,045	0,262	31,450	0,000	3,115	0,428	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	20	0,000	1,172	1,172	0,188	8,888	37,800	0,046	0,006	0,000	0,045	0,297	5,394	21,106	7,106	0,437	0,000
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	50	1,210	3,300	4,510	3,350	25,400	149,800	0,060	0,230	0,025	0,079	0,475	33,287	63,800	9,978	0,238	0,001
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	10,204	2,880	3,203	0,290	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,015	2,108	0,000	0,034	0,671	36,432	16,345	5,629	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,189</b>	<b>10,853</b>	<b>54,042</b>	<b>52,663</b>	<b>152,649</b>	<b>1368,447</b>	<b>0,445</b>	<b>13,245</b>	<b>0,162</b>	<b>0,627</b>	<b>3,982</b>	<b>843,543</b>	<b>1267,017</b>	<b>119,966</b>	<b>3,909</b>	<b>0,041</b>

День: 8 Вторник  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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
	<b>Обед</b>																	
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,027	6,600	0,000	0,034	0,000	33,977	30,000	12,655	0,713	0,007
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	14,590	1,860	16,450	7,100	13,750	187,050	0,138	15,750	0,153	0,465	0,250	32,950	213,875	39,575	3,450	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	100	17,625	0,675	18,300	13,880	4,000	214,500	0,052	3,090	0,040	0,195	0,190	29,260	230,300	27,250	1,850	0,019
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	2,430	9,342	9,270	45,900	309,150	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	17,280	221,526	147,726	4,878	0,007
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	7,610	0,000	0,113	0,244	105,116	2,800	2,726	0,864	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,058	0,200	0,020	0,051	0,419	26,969	44,650	7,009	0,397	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,882</b>	<b>15,308</b>	<b>55,190</b>	<b>40,186</b>	<b>157,746</b>	<b>1213,020</b>	<b>0,826</b>	<b>33,262</b>	<b>0,267</b>	<b>1,183</b>	<b>2,905</b>	<b>319,239</b>	<b>785,363</b>	<b>257,384</b>	<b>13,881</b>	<b>0,037</b>

День: 9 Среда  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,370	1,370	10,090	8,320	130,580	0,018	7,380	0,000	0,045	0,999	40,592	77,990	18,574	0,664	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,050	15,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,015
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042
8005	Пюре картофельное	230	0,978	3,910	4,876	11,316	32,752	252,356	0,230	15,364	0,069	0,207	0,299	66,102	236,486	48,783	1,702	0,023
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	1,816	59,459	3,740	2,979	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	75	4,905	5,003	9,908	5,130	40,425	247,500	0,105	0,263	0,041	0,150	0,750	61,950	89,775	15,600	0,356	0,001
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,043	13,900	0,000	0,041	0,210	43,320	27,600	15,186	0,000	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,183</b>	<b>19,351</b>	<b>35,522</b>	<b>36,652</b>	<b>160,093</b>	<b>1113,096</b>	<b>0,729</b>	<b>61,369</b>	<b>0,110</b>	<b>0,759</b>	<b>8,335</b>	<b>401,711</b>	<b>684,878</b>	<b>173,715</b>	<b>6,287</b>	<b>0,087</b>

День: 10 Четверг  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,018	2,467	0,000	0,034	1,196	48,438	97,067	20,307	0,535	0,007
2043.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,610	1,240	19,850	7,900	6,425	177,325	0,100	22,800	0,188	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,008
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	18,020	0,480	18,500	8,000	5,640	179,180	0,130	1,620	0,120	0,130	0,180	79,100	231,600	35,700	1,760	0,022
8002	Рис отварной	180	0,036	4,410	4,446	8,010	45,072	270,162	0,048	0,000	0,054	0,029	0,079	81,757	276,300	11,370	0,481	0,012
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,018	0,800	0,000	0,045	0,978	36,100	29,780	11,098	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,021	8,000	0,000	0,021	0,310	28,320	20,75	7,79	0,00	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,666</b>	<b>13,818</b>	<b>50,484</b>	<b>37,926</b>	<b>131,353</b>	<b>1077,247</b>	<b>0,508</b>	<b>35,699</b>	<b>0,362</b>	<b>0,965</b>	<b>4,047</b>	<b>392,102</b>	<b>926,304</b>	<b>144,586</b>	<b>8,917</b>	<b>0,049</b>

День: 11 Пятница  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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
	<b>Обед</b>																	
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	56,760	24,950	0,840	0,004
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом	280	16,716	5,376	22,092	27,216	25,984	437,248	0,116	15,222	0,006	0,096	2,121	106,191	241,344	52,635	2,815	0,000
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,023	15,500	0,100	0,029	1,781	38,702	4,400	3,991	0,178	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,015	2,108	0,000	0,034	0,671	36,432	16,345	5,629	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,729</b>	<b>19,202</b>	<b>50,930</b>	<b>45,852</b>	<b>137,880</b>	<b>1154,268</b>	<b>0,580</b>	<b>53,392</b>	<b>0,156</b>	<b>0,521</b>	<b>10,501</b>	<b>355,142</b>	<b>627,261</b>	<b>160,398</b>	<b>8,188</b>	<b>0,019</b>

День: 12 Суббота

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	0,000	1,230	1,230	7,080	13,670	123,320	0,053	4,200	0,000	0,068	1,266	51,496	70,230	33,935	0,624	0,007
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	1,950	5,075	7,025	8,550	21,775	192,500	0,134	2,200	0,053	0,283	0,070	222,177	193,250	17,352	0,579	0,008
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,070	0,430	14,500	10,200	4,000	167,240	0,200	5,227	3,211	0,995	0,890	43,500	260,720	29,800	3,600	0,025
8014	Вермишель отварная	200	0,044	8,136	8,180	8,200	41,680	276,500	0,071	0,000	0,040	0,023	0,087	88,481	50,200	10,767	0,963	0,013
10011	Кисель п/я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,053	10,200	0,050	0,068	1,309	53,089	19,200	0,000	0,089	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,064</b>	<b>21,369</b>	<b>37,433</b>	<b>35,466</b>	<b>134,601</b>	<b>1006,160</b>	<b>0,685</b>	<b>21,839</b>	<b>3,354</b>	<b>1,617</b>	<b>4,740</b>	<b>532,430</b>	<b>635,812</b>	<b>112,297</b>	<b>7,585</b>	<b>0,053</b>

День: 13 Понедельник  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,950	2,220	14,230	2,690	147,710	0,007	2,780	0,010	0,058	1,313	37,285	144,412	9,742	0,099	0,005
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,111	4,250	0,000	0,113	0,633	62,963	133,500	23,704	0,245	0,008
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского 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	37,162	159,000	19,469	0,695	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	2,430	9,342	9,270	45,900	309,150	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	17,280	221,526	147,726	4,878	0,007
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,052	76,448	5,600	4,673	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	50	4,425	0,000	4,425	3,690	25,630	153,500	0,049	0,519	0,003	0,018	0,000	91,313	43,856	3,879	0,212	0,001
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,607</b>	<b>11,218</b>	<b>39,825</b>	<b>56,376</b>	<b>147,126</b>	<b>1255,290</b>	<b>0,719</b>	<b>10,361</b>	<b>0,066</b>	<b>0,514</b>	<b>3,800</b>	<b>396,139</b>	<b>750,106</b>	<b>229,636</b>	<b>7,930</b>	<b>0,021</b>

День: 14 Вторник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,200	1,200	4,700	7,700	78,000	0,027	6,600	0,000	0,034	0,000	33,977	30,000	12,655	0,713	0,003
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	16,850	3,075	19,925	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,070	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,007
7025- 7026	Рагу из птицы	280	23,352	3,612	26,964	30,912	27,272	495,152	0,140	19,376	0,112	0,308	0,728	75,768	517,496	89,863	2,128	0,037
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	1,816	59,459	3,740	2,979	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	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	31,450	0,000	3,115	0,428	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,021	8,000	0,000	0,021	0,310	28,320	20,745	7,793	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,602</b>	<b>14,755</b>	<b>55,357</b>	<b>48,543</b>	<b>128,808</b>	<b>1170,547</b>	<b>0,436</b>	<b>56,663</b>	<b>0,182</b>	<b>0,794</b>	<b>4,096</b>	<b>365,336</b>	<b>871,893</b>	<b>232,449</b>	<b>10,110</b>	<b>0,047</b>

День: 15 Среда

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,018	2,467	0,000	0,034	1,196	48,438	97,067	20,307	0,535	0,007
2013	Суп картофельный с фасолью	250	0,025	5,575	5,600	4,750	19,350	142,550	0,175	15,375	0,030	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	13,100	1,200	14,300	16,000	7,200	231,100	0,070	0,000	0,000	0,100	0,050	12,700	134,400	25,610	2,200	0,033
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,107	0,000	0,060	0,023	0,087	69,700	88,000	10,319	0,998	0,013
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,018	2,000	0,000	0,023	0,000	44,595	32,000	11,790	0,713	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13,185</b>	<b>20,883</b>	<b>34,068</b>	<b>43,226</b>	<b>137,406</b>	<b>1067,830</b>	<b>0,561</b>	<b>19,854</b>	<b>0,090</b>	<b>0,443</b>	<b>3,951</b>	<b>297,770</b>	<b>533,779</b>	<b>128,043</b>	<b>8,101</b>	<b>0,069</b>

День: 16 Четверг  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,370	1,370	10,090	8,320	130,580	0,018	7,380	0,000	0,045	0,999	40,592	72,573	18,574	0,205	0,007
2006	Рассольник домашний	250	0,100	1,950	2,050	4,400	13,100	104,225	0,075	32,575	0,025	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,020
7069- 7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	15,180	1,390	16,570	18,670	10,200	288,920	0,070	0,330	0,010	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,025
8005	Пюре картофельное	230	0,978	3,910	4,876	11,316	32,752	252,356	0,230	15,364	0,069	0,207	0,299	66,102	236,486	48,783	1,702	0,023
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,018	0,800	0,000	0,045	0,978	89,773	29,780	11,098	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
12007	Ватрушка с джемом(повидлом, вареньем)	50	0,748	2,538	3,286	3,750	28,440	164,995	0,040	0,310	0,005	0,017	1,087	59,459	18,600	4,804	0,276	0,001
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,005</b>	<b>17,626</b>	<b>34,620</b>	<b>49,662</b>	<b>152,888</b>	<b>1213,876</b>	<b>0,624</b>	<b>56,771</b>	<b>0,109</b>	<b>0,736</b>	<b>5,180</b>	<b>426,009</b>	<b>647,996</b>	<b>153,611</b>	<b>6,583</b>	<b>0,076</b>

День: 17 Пятница  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Обед</b>																	
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	100	0,000	0,860	0,860	15,130	2,790	150,770	0,027	16,800	0,000	0,023	1,694	20,036	81,960	11,526	0,116	0,007
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,045	2,600	0,000	0,028	0,240	28,243	56,775	23,315	0,624	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,045	3,360	0,050	0,068	0,236	33,584	92,600	20,316	1,070	0,019
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,052	76,448	5,600	4,673	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,015	2,108	0,000	0,034	0,671	36,432	16,345	5,629	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>13,720</b>	<b>13,428</b>	<b>27,148</b>	<b>44,356</b>	<b>143,636</b>	<b>1083,350</b>	<b>0,724</b>	<b>27,680</b>	<b>0,110</b>	<b>0,494</b>	<b>4,770</b>	<b>287,630</b>	<b>541,632</b>	<b>250,041</b>	<b>9,031</b>	<b>0,042</b>

День: 18 Суббота  
 Неделя: 3-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	1,070	1,070	15,160	10,400	182,320	0,030	24,650	0,000	0,030	4,417	167,533	76,933	14,100	0,960	0,012
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,067	8,650	0,000	0,141	0,175	134,597	80,750	18,009	0,245	0,008
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	14,000	1,400	15,400	17,000	8,300	250,000	0,098	0,000	0,000	0,091	0,000	16,564	144,800	17,328	1,159	0,019
8006	Картофель отварной	230	0,000	0,000	4,577	10,396	36,892	266,156	0,225	14,367	0,069	0,182	2,068	29,867	201,825	21,509	0,713	0,012
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,005	0,000	71,139	19,200	2,920	0,134	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
10061	Йогурт или биойогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	10,204	2,880	3,203	0,259	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,040	0,009	0,000	33,977	7,200	1,947	0,267	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>17,305</b>	<b>10,843</b>	<b>32,725</b>	<b>51,892</b>	<b>140,878</b>	<b>1202,526</b>	<b>0,603</b>	<b>50,709</b>	<b>0,109</b>	<b>0,639</b>	<b>7,777</b>	<b>537,568</b>	<b>575,800</b>	<b>99,459</b>	<b>5,467</b>	<b>0,050</b>

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	100	0,000	0,860	0,860	7,390	7,980	104,510	0,036	3,260	0,000	0,045	1,222	17,668	55,657	19,800	0,749	0,007
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,055	3,175	2,925	13,375	92,500	0,045	1,682	0,020	0,028	0,109	53,859	81,525	15,430	0,468	0,008
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского 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	37,162	159,000	19,469	0,695	0,000
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,107	0,000	0,060	0,023	0,087	50,208	88,000	10,319	0,223	0,010
10005- 10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	1,816	59,459	3,740	2,979	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	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	1,400	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,783	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,043	13,900	0,000	0,041	0,210	43,320	27,600	15,186	0,000	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12,220</b>	<b>17,503</b>	<b>29,723</b>	<b>45,611</b>	<b>150,691</b>	<b>1135,230</b>	<b>0,403</b>	<b>25,854</b>	<b>0,080</b>	<b>0,318</b>	<b>4,561</b>	<b>335,364</b>	<b>457,734</b>	<b>103,626</b>	<b>6,183</b>	<b>0,025</b>

День: 20 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1013	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	0,000	1,620	1,620	10,080	9,580	135,520	0,023	3,750	0,600	0,077	1,641	94,519	62,157	16,899	1,248	0,007
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса	250	8,215	1,860	10,075	9,900	14,125	186,875	0,120	15,950	0,208	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,004
7025- 7026	Рагу из птицы	280	23,352	3,612	26,964	30,912	27,272	495,152	0,140	19,376	0,112	0,308	0,728	75,768	517,468	89,863	3,248	0,037
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,023	15,500	0,100	0,029	1,781	17,477	4,400	3,991	0,178	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,021	8,000	0,000	0,021	0,310	28,320	20,745	7,793	0,001	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,567</b>	<b>13,200</b>	<b>44,767</b>	<b>52,828</b>	<b>134,253</b>	<b>1173,267</b>	<b>0,500</b>	<b>62,588</b>	<b>1,020</b>	<b>0,766</b>	<b>5,952</b>	<b>321,596</b>	<b>790,733</b>	<b>172,565</b>	<b>8,355</b>	<b>0,048</b>

День: 21 Среда

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
	<b>Обед</b>																	
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,018	2,467	0,000	0,034	1,196	48,438	97,067	20,307	0,535	0,007
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	13,100	1,200	14,300	16,000	7,200	231,100	0,070	0,000	0,000	0,100	0,050	12,700	134,400	25,610	2,200	0,033
8007	Капуста тушеная	180	0,054	4,212	4,266	7,668	17,604	156,492	0,064	8,375	0,053	0,102	0,424	105,116	83,160	9,988	0,797	0,012
10008- 10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,018	0,800	0,000	0,045	0,978	36,100	29,780	11,098	0,535	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
12007	Ватрушка с джемом(повидлом, вареньем)	75	1,121	3,807	4,928	5,625	42,660	247,493	0,060	0,465	0,008	0,025	1,630	89,189	27,900	7,206	0,415	0,001
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19,275</b>	<b>18,677</b>	<b>37,952</b>	<b>46,579</b>	<b>146,670</b>	<b>1160,015</b>	<b>0,528</b>	<b>26,369</b>	<b>0,061</b>	<b>0,588</b>	<b>6,121</b>	<b>424,531</b>	<b>648,019</b>	<b>109,001</b>	<b>8,286</b>	<b>0,068</b>

День: 22 Четверг  
Неделя: 4-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
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	56,760	24,950	0,840	0,004
2043	Щи из капусты свежей	250	0,135	1,240	1,375	4,275	5,950	68,500	0,053	22,325	0,030	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,020
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,053	0,000	0,060	0,032	0,087	90,841	107,000	12,633	0,535	0,013
10002- 10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,052	76,448	5,600	4,673	0,071	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,040	0,009	0,000	33,977	7,200	1,947	0,267	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>6,395</b>	<b>15,708</b>	<b>22,103</b>	<b>39,661</b>	<b>147,436</b>	<b>1031,360</b>	<b>0,505</b>	<b>45,497</b>	<b>0,180</b>	<b>0,454</b>	<b>6,277</b>	<b>369,463</b>	<b>345,897</b>	<b>101,541</b>	<b>5,268</b>	<b>0,045</b>

День: 23 Пятница

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,950	2,220	14,230	2,690	147,710	0,007	2,780	0,010	0,058	1,313	37,285	144,412	9,742	0,099	0,005
2013.2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,175	12,025	0,063	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,015
7053-7054	Филе птицы , тушенное в соусе томатном	100	14,350	0,640	14,990	16,750	4,640	229,280	0,156	2,120	0,050	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,004
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,107	0,000	0,060	0,023	0,087	22,510	88,000	10,319	0,998	0,013
10030- 10040	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	1,816	59,459	3,740	2,979	0,535	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,034	12,326	0,000	0,026	0,258	51,624	26,718	7,938	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,150</b>	<b>19,603</b>	<b>49,753</b>	<b>49,696</b>	<b>132,231</b>	<b>1172,010</b>	<b>0,653</b>	<b>34,863</b>	<b>0,182</b>	<b>0,890</b>	<b>6,117</b>	<b>309,536</b>	<b>593,542</b>	<b>121,011</b>	<b>14,242</b>	<b>0,037</b>

День: 24 Суббота

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 15-18 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
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,090	9,550	106,550	ё	4,550	0,000	0,057	1,257	49,341	74,000	14,456	0,535	0,007
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	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042
8006	Картофель отварной	230	0,000	0,000	4,577	10,396	36,892	266,156	0,225	14,367	0,069	0,182	2,068	29,867	201,825	10,314	1,118	0,012
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,005	0,000	71,139	19,200	2,920	0,134	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,081	0,000	0,000	0,091	0,524	62,900	0,000	6,230	0,856	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,093	0,012	0,000	0,091	0,594	10,788	42,212	14,213	0,874	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	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,001</b>	<b>9,290</b>	<b>45,868</b>	<b>32,822</b>	<b>137,704</b>	<b>1032,483</b>	<b>1,594</b>	<b>50,965</b>	<b>0,119</b>	<b>1,092</b>	<b>9,987</b>	<b>325,430</b>	<b>580,440</b>	<b>320,845</b>	<b>8,924</b>	<b>0,066</b>