

Примерное меню для организации питания в учреждениях начального и среднего профессионального образования со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатов (Столовые-догоотовочные) и столовыми предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (Буфеты-раздаточные) (обеда, возрастная категория 15-18 лет, 24 дня) 1-ый вариант.

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	0,380	0,380	15,130	10,330	183,950	0,030	24,650	0,000	0,030	2,750	213,859	76,933	14,100	0,960	0,010
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,275	2,000	0,000	0,053	2,450	49,425	129,825	43,450	2,525	0,003
7014	Гуляш из мяса отварного	100	14,780	0,675	15,430	9,160	3,940	160,560	0,080	2,970	0,300	0,160	0,470	21,000	185,210	23,530	2,370	0,010
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	15	0,000	1,695	1,695	0,215	10,350	50,111	0,035	0,000	0,000	0,014	0,279	6,300	18,660	7,080	0,429	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	22,058	221,526	147,726	4,878	0,008
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	43,402	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
	Итого:		23,610	20,240	43,825	38,675	182,745	1263,081	1,016	45,432	0,354	1,024	9,273	483,834	717,346	279,086	14,304	0,031
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,610	20,240	43,825	38,675	182,745	1263,081	1,016	45,432	0,354	1,024	9,273	483,834	717,346	279,086	14,304	0,031

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,020	10,467	0,000	0,030	5,370	58,235	113,067	20,860	0,600	0,010
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	161,819	80,750	38,500	2,275	0,015
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,059	0,000	34,723	50,001	3,890	0,051	0,014
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,070	0,330	0,010	0,190	0,550	61,426	187,270	23,860	1,310	0,025
8002	Рис отварной	180	0,036	4,248	4,284	7,974	35,028	257,706	0,054	0,000	0,054	0,025	0,090	9,880	276,300	31,680	0,540	0,020
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	75	1,133	4,643	5,775	5,700	41,880	241,920	0,098	0,300	0,030	0,068	0,720	38,100	66,975	10,800	0,668	0,000
	Итого:		12,863	19,781	32,643	54,624	161,717	1323,855	0,781	55,259	0,204	0,917	11,250	469,233	820,974	154,690	7,583	0,084
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,863	19,781	32,643	54,624	161,717	1323,855	0,781	55,259	0,204	0,917	11,250	469,233	820,974	154,690	7,583	0,084

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 (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,470	1,470	8,070	9,090	115,270	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	40,849	30,000	13,000	0,800	0,007
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,250	2,250	2,500	4,500	13,250	102,500	0,100	10,600	0,025	0,175	0,275	49,750	142,325	35,200	5,150	0,002
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,090	0,720	0,030	0,180	0,080	55,760	255,020	23,840	0,640	0,000
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,275	31,675	0,050	0,175	0,275	59,975	139,975	45,025	1,625	0,004
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	30,000	0,500	0,600	3,500	1,277	0,000	0,000	0,100	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	0,058	0,000	0,000	0,173	0,061	75,621	0,000	4,301	0,595	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,069	0,008	0,000	0,173	0,069	12,969	42,212	9,811	0,607	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,011	4,065	0,000	0,084	0,053	31,530	20,800	10,483	0,002	0,000
	Итого:		17,720	17,650	35,370	30,950	145,025	1044,980	0,693	86,668	0,605	1,590	4,313	357,350	630,332	144,859	9,999	0,013
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,720	17,650	35,370	30,950	145,025	1044,980	0,693	86,668	0,605	1,590	4,313	357,350	630,332	144,859	9,999	0,013

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,000	0,860	0,860	7,390	7,980	104,510	0,040	3,260	0,000	0,040	2,400	21,241	55,657	20,340	0,840	0,010
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	29,136	62,325	22,500	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,110	0,000	0,000	0,080	0,000	19,914	144,800	27,820	2,300	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	27,062	88,000	10,600	1,120	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,075	0,825	0,008	0,023	0,638	9,570	28,448	7,673	0,840	0,001
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	Итого:		14,850	20,975	35,825	41,255	173,743	1243,023	0,708	109,472	0,098	0,451	4,988	251,034	453,442	130,933	10,865	0,054
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,850	20,975	35,825	41,255	173,743	1243,023	0,708	109,472	0,098	0,451	4,988	251,034	453,442	130,933	10,865	0,054

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,020	7,380	0,000	0,040	3,144	48,801	77,990	19,080	1,230	0,010
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,100	8,900	0,025	0,100	0,725	102,150	165,400	54,350	1,325	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	44,678	159,000	20,000	1,800	0,013
8007	Капуста тушеная	180	0,054	2,790	2,844	6,876	8,442	130,626	0,072	8,375	0,053	0,090	0,486	126,375	83,160	10,260	1,494	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	43,402	29,780	11,400	0,600	0,000
													0,000					
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	4,778	1,860	6,638	5,535	38,445	230,250	0,090	0,315	0,053	0,104	0,900	43,643	82,013	12,263	0,855	0,001
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,001	3,001	0,000	0,146	0,004	24,018	18,804	5,992	0,001	0,000
	Итого:		22,082	17,750	39,832	52,376	145,577	1259,416	0,498	28,784	0,131	0,679	7,659	521,657	658,359	154,345	9,245	0,043
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,082	17,750	39,832	52,376	145,577	1259,416	0,498	28,784	0,131	0,679	7,659	521,657	658,359	154,345	9,245	0,043

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	47,596	144,412	9,742	0,099	0,004
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,050	11,450	0,000	0,050	2,575	51,525	75,750	26,775	0,875	0,008
2037	Фрикадельки мясные к супу	15	2,180	0,021	2,201	2,481	0,020	31,671	0,017	0,150	0,026	0,035	0,056	2,670	28,154	4,400	0,210	0,004
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,670	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,090	2,600	0,050	0,180	1,730	67,400	200,220	23,000	0,960	0,015
8006	Картофель отварной	250	0,075	4,675	4,750	11,075	26,400	265,050	0,275	15,616	0,075	0,175	2,575	39,029	219,375	44,125	2,225	0,020
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	0,004	0,000	8,553	19,200	3,000	0,150	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	40	0,800	0,000	0,800	0,020	34,600	142,000	0,000	1,504	0,000	0,462	0,000	54,220	0,000	0,000	0,486	0,000
	Итого:		17,420	14,786	32,206	39,426	135,555	1083,461	0,638	37,112	0,160	1,124	9,529	359,583	729,323	132,042	6,945	0,050
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,420	14,786	32,206	39,426	135,555	1083,461	0,638	37,112	0,160	1,124	9,529	359,583	729,323	132,042	6,945	0,050

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,200	1,200	6,800	9,500	104,000	0,050	4,550	0,000	0,050	3,440	59,320	74,000	34,850	0,600	0,005
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	21,701	138,600	21,250	3,350	0,015
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,050	0,152	0,650	19,556	18,460	19,590	1,280	0,004
8002	Рис отварной	250	0,050	5,900	5,950	11,075	48,650	357,925	0,075	0,000	0,075	0,035	0,125	13,723	383,750	44,000	0,750	0,020
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	9,191	5,600	4,800	0,080	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	75	1,815	5,003	6,818	5,055	38,745	227,468	0,090	0,293	0,038	0,090	0,870	117,360	89,918	14,595	0,998	0,004
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,003	6,500	0,000	0,000	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
	Итого:		9,585	21,783	31,368	42,610	183,545	1285,203	0,669	18,425	0,188	0,637	7,070	354,140	773,340	175,685	9,000	0,048
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		9,585	21,783	31,368	42,610	183,545	1285,203	0,669	18,425	0,188	0,637	7,070	354,140	773,340	175,685	9,000	0,048

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,470	1,470	8,070	9,090	115,270	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	40,849	30,000	13,000	0,800	0,003
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,138	15,750	0,153	0,465	0,250	42,061	213,875	39,575	3,450	0,004
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,016
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,010	0,910	0,000	0,080	2,310	27,510	157,450	15,480	0,170	0,059
8005	Пюре картофельное	250	5,000	4,750	9,750	7,750	23,525	202,500	0,275	31,675	0,050	0,175	0,275	59,975	139,975	45,025	1,625	0,004
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	12,663	2,800	2,800	0,969	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13008	Булочка (Сдобная) из дрожжевого теста собственного производства	75	1,133	4,643	5,775	5,700	41,880	241,920	0,098	0,300	0,030	0,068	0,720	38,100	66,975	10,800	0,668	0,000
	Итого:		22,160	19,578	41,737	39,014	145,150	1129,280	0,757	75,857	0,233	1,108	5,120	312,988	688,126	152,521	9,974	0,086
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,160	19,578	41,737	39,014	145,150	1129,280	0,757	75,857	0,233	1,108	5,120	312,988	688,126	152,521	9,974	0,086

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,018	8,100	0,000	0,046	4,490	54,622	46,990	23,770	1,570	0,012
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	33,955	56,775	23,950	0,700	0,000
7014	Гуляш из мяса отварного	100	14,780	0,675	15,430	9,160	3,940	160,560	0,080	2,970	0,300	0,160	0,470	21,000	185,210	23,530	2,370	0,010
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	246,140	164,140	5,420	0,000
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	4,400	5,400	0,900	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,001	18,008	0,000	0,146	0,006	51,038	39,318	8,656	0,000	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20																
	Итого:		24,620	13,995	38,590	33,530	154,410	1081,120	0,784	72,740	0,360	0,697	7,361	283,126	621,045	270,446	14,900	0,021
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,620	13,995	38,590	33,530	154,410	1081,120	0,784	72,740	0,360	0,697	7,361	283,126	621,045	270,446	14,900	0,021

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,020	10,467	0,000	0,030	5,370	58,235	97,067	20,860	0,600	0,010
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,100	22,175	0,025	0,175	2,700	96,250	93,950	69,325	2,700	0,010
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,018	0,000	0,065	0,114	0,156	14,300	49,920	3,120	0,650	0,003
7007	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	7,920	1,410	9,330	5,770	7,960	141,370	0,060	0,700	0,030	0,090	0,350	43,560	153,310	16,400	0,410	0,006
8002-10008-10010	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	10,978	307,000	35,200	0,600	0,020
10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	43,402	29,780	11,400	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,001	3,001	0,000	0,146	0,004	24,018	18,804	5,992	0,001	0,000
12008	Ватрушка с сыром собственного производства	100	6,170	6,280	12,450	13,550	29,290	289,000	0,002	0,120	0,074	0,091	0,364	276,969	242,886	10,675	0,379	0,001
	Итого:		17,654	23,460	41,114	49,380	154,149	1306,419	0,476	37,275	0,254	0,875	11,444	656,302	1034,928	193,972	7,881	0,050
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,654	23,460	41,114	49,380	154,149	1306,419	0,476	37,275	0,254	0,875	11,444	656,302	1034,928	193,972	7,881	0,050

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	39,802	56,760	24,950	0,840	0,003
2085	Суп с горохом	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	88,016	266,200	52,750	2,625	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	10,660	1,150	11,810	12,750	7,470	192,640	0,110	0,000	0,000	0,170	0,490	12,520	146,780	26,380	1,210	0,004
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,002
10030-10040	Компот из смеси плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,340	0,000	0,000	0,380	10,200	12,880	6,180	0,660	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,203	0,000	0,107	0,000	27,110	0,000	0,000	0,392	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,011	4,065	0,000	0,084	0,053	31,530	20,800	10,483	0,002	0,000
Итого:			11,72	20,59	32,31	38,06	129,02	1019,48	0,63	47,47	0,09	0,76	7,55	379,83	615,29	176,94	9,13	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			11,720	20,590	32,310	38,060	129,015	1019,480	0,628	47,470	0,090	0,761	7,553	379,828	615,292	176,943	9,129	0,024

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	100	0,000	1,230	1,230	7,080	13,670	123,320	0,060	4,200	0,000	0,060	3,450	61,911	70,230	34,860	0,700	0,005
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,625	2,300	5,925	6,300	20,650	165,550	0,150	2,200	0,053	0,250	0,080	267,111	193,250	17,825	0,650	0,007
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	20,425	5,425	25,850	14,375	41,800	401,650	0,325	45,000	0,425	0,425	1,050	65,134	396,350	86,475	4,475	0,055
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	10,200	0,050	0,060	3,500	1,277	19,200	0,000	0,100	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13008	Булочка сдобная собственного производства	75	1,133	4,643	5,775	5,700	41,880	241,920	0,003	0,563	0,012	0,018	0,124	12,009	56,786	4,207	0,379	0,018
	Итого:		25,183	19,438	44,620	34,295	177,040	1200,140	0,793	62,175	0,540	0,973	9,484	496,032	778,028	164,367	8,244	0,085
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,183	19,438	44,620	34,295	177,040	1200,140	0,793	62,175	0,540	0,973	9,484	496,032	778,028	164,367	8,244	0,085

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	47,596	144,412	9,742	0,099	0,004
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,100	8,900	0,025	0,100	0,725	102,150	165,400	54,350	1,325	0,000
7016	Печень по-строгановски	100	14,300	0,510	14,810	10,330	7,820	179,500	0,220	5,227	3,420	0,850	0,830	47,614	257,430	18,420	3,670	0,024
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,830	2,430	10,260	6,660	49,680	298,800	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	22,058	221,526	147,726	4,878	0,008
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	9,191	5,600	4,800	0,080	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,003	0,153	0,016	0,578	0,005	20,728	80,786	6,647	0,416	0,000
	Итого:		32,070	20,440	52,510	43,425	181,220	1339,230	0,903	19,871	3,525	1,890	4,897	337,927	917,366	262,685	12,408	0,036
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,070	20,440	52,510	43,425	181,220	1339,230	0,903	19,871	3,525	1,890	4,897	337,927	917,366	262,685	12,408	0,036

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,470	1,470	8,070	9,090	115,270	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	40,849	30,000	13,000	0,800	0,002
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,125	9,825	0,025	0,175	0,300	61,725	184,925	43,550	5,650	0,000
7005	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	12,070	2,020	14,090	6,000	12,930	205,310	0,090	0,720	0,030	0,180	0,080	55,760	255,020	23,840	0,640	0,000
8005	Пюре картофельное	300	6,000	5,700	11,700	9,300	28,230	243,000	0,330	38,010	0,060	0,210	0,330	71,970	167,970	54,030	1,950	0,004
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	4,400	5,400	0,900	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
Итого:			18,730	19,300	38,030	31,090	145,690	1060,660	0,794	74,167	0,115	0,779	2,310	352,814	697,727	171,620	11,882	0,006
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,730	19,300	38,030	31,090	145,690	1060,660	0,794	74,167	0,115	0,779	2,310	352,814	697,727	171,620	11,882	0,006

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,020	10,467	0,000	0,030	5,370	58,235	97,067	20,860	0,600	0,010
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,025	5,525	5,550	4,725	19,250	144,500	0,175	15,375	0,030	0,083	1,500	62,103	140,100	39,575	1,925	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	100	10,660	1,150	11,810	12,750	7,470	192,640	0,070	0,000	0,000	0,100	0,050	16,212	134,400	25,610	2,200	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	27,062	88,000	10,600	1,120	0,020
10054.1	Сок фруктовый или нектар (фруктовый, овощной, фруктово-овощной)нектар)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	53,614	32,000	12,111	1,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	75	5,063	5,228	10,290	5,318	40,080	250,335	0,090	0,263	0,038	0,128	0,900	62,655	119,760	15,773	0,870	0,002
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		17,088	26,403	43,490	45,313	183,920	1323,375	0,690	28,116	0,128	0,540	9,200	368,470	653,539	145,529	9,855	0,072
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,088	26,403	43,490	45,313	183,920	1323,375	0,690	28,116	0,128	0,540	9,200	368,470	653,539	145,529	9,855	0,072

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 (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,540	1,540	10,090	8,320	130,580	0,020	7,380	0,000	0,040	3,144	48,801	72,573	19,080	1,230	0,010
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,075	32,575	0,025	0,050	0,150	61,624	61,075	26,050	0,825	0,020
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	75	6,128	1,035	7,163	15,218	7,703	196,815	0,053	0,248	0,008	0,143	0,413	46,069	140,453	17,895	0,983	0,019
8002	Рис отварной	250	0,050	5,900	5,950	11,075	48,650	357,925	0,050	0,000	0,050	0,025	0,125	1,950	98,875	31,075	0,850	0,010
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	43,402	29,780	11,400	0,600	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,015	0,168	0,055	0,321	0,161	78,877	161,070	13,876	0,745	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,001	3,001	0,000	0,146	0,004	24,018	18,804	5,992	0,001	0,000
	Итого:		12,648	20,690	33,338	50,138	201,753	1441,255	0,429	44,184	0,137	0,925	6,397	393,331	624,842	146,369	7,173	0,059
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,648	20,690	33,338	50,138	201,753	1441,255	0,429	44,184	0,137	0,925	6,397	393,331	624,842	146,369	7,173	0,059

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1025,1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	100	0,000	0,860	0,860	15,130	2,790	150,770	0,030	16,800	0,000	0,020	2,940	24,088	81,960	11,840	1,030	0,010
2009,1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	33,955	56,775	23,950	0,700	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	100	16,220	0,500	16,720	11,910	5,770	198,190	0,080	1,650	0,480	0,170	0,630	34,083	192,750	26,780	1,770	0,001
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	24,509	246,140	164,140	5,420	0,008
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	9,191	5,600	4,800	0,080	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,011	4,065	0,000	0,084	0,053	31,530	20,800	10,483	0,002	0,000
	Итого:		25,020	12,600	37,620	40,670	138,700	1074,520	0,786	50,977	0,540	0,619	5,998	245,946	646,237	262,993	10,942	0,019
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,020	12,600	37,620	40,670	138,700	1074,520	0,786	50,977	0,540	0,619	5,998	245,946	646,237	262,993	10,942	0,019

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	100	0,000	0,380	0,380	15,130	10,330	183,950	0,030	24,650	0,000	0,030	4,417	213,859	76,933	14,100	0,960	0,009
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	161,819	80,750	38,500	2,275	0,015
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	120	13,680	1,596	15,276	18,936	10,332	251,172	0,132	0,000	0,000	0,216	0,660	18,444	190,080	34,464	1,560	0,004
8006	Картофель отварной	250	0,075	4,675	4,750	11,075	26,400	265,050	0,275	15,617	0,075	0,175	2,575	39,029	219,375	56,625	2,225	0,020
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	0,004	0,000	8,553	19,200	3,000	0,150	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14006	Вафли	40	0,560	0,560	1,120	1,320	30,920	140,000	0,012	0,000	0,800	0,016	0,000	6,400	14,400	4,000	0,600	0,000
	Итого:		14,540	15,921	30,461	52,041	135,322	1182,622	0,723	61,929	0,875	0,726	10,132	536,694	642,950	171,689	9,710	0,047
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,540	15,921	30,461	52,041	135,322	1182,622	0,723	61,929	0,875	0,726	10,132	536,694	642,950	171,689	9,710	0,047

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1081	Салат из моркови с яблоками маслом растительным	100	0,000	0,860	0,860	7,390	7,980	104,510	0,050	6,400	0,000	0,050	3,380	27,177	61,080	25,190	1,170	0,008
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,050	1,682	0,020	0,025	0,125	64,751	81,525	75,850	1,525	0,015
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,200	5,227	3,211	0,995	0,890	55,528	260,720	29,800	3,600	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	27,062	88,000	10,600	1,120	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,026	6,500	0,000	0,039	0,381	31,530	20,800	15,600	0,003	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20																
	Итого:		15,760	18,500	34,260	33,190	154,570	1056,560	0,661	37,821	3,291	1,289	6,236	309,359	558,737	183,440	12,258	0,068
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		15,760	18,500	34,260	33,190	154,570	1056,560	0,661	37,821	3,291	1,289	6,236	309,359	558,737	183,440	12,258	0,068

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 (ккакл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1013-1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	100	0,000	1,715	1,715	10,080	9,580	135,520	0,026	37,500	0,600	0,068	1,880	113,636	62,157	17,360	1,400	0,010
2007,2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	2,800	2,081	4,881	10,175	10,850	153,575	0,120	15,950	0,208	0,150	0,375	40,625	143,750	33,575	1,950	0,004
7025 - 7026	Рагу из птицы	300	11,670	4,267	15,937	28,170	29,520	436,830	0,150	20,760	0,120	0,330	0,780	103,628	554,430	96,282	3,480	0,026
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	21,011	4,400	4,100	0,200	0,000
13002,1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,695	2,695	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,400	0,000	25,530	0,000	0,000	0,600	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,001	3,001	0,000	0,146	0,004	24,018	18,804	5,992	0,001	0,000
	Итого:		14,870	14,618	29,488	49,775	147,490	1159,185	0,518	95,723	1,028	1,280	6,359	417,038	825,753	178,309	9,571	0,041
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14,870	14,618	29,488	49,775	147,490	1159,185	0,518	95,723	1,028	1,280	6,359	417,038	825,753	178,309	9,571	0,041

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(ж)	Б(р)	Б(Итого)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Мg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,020	10,467	0,000	0,030	5,370	58,235	97,067	20,860	0,600	0,010
2020.2	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	3,450	2,125	5,575	11,025	14,750	192,025	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	5,350	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	0,012	0,000	0,000	0,030	0,005	3,240	34,839	4,841	0,353	0,016
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	35,000	159,000	20,000	1,800	0,013
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,002
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	43,402	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,003	0,153	0,016	0,578	0,005	20,728	80,786	6,647	0,416	0,000
	Итого:		21,277	19,730	41,007	63,774	140,025	1336,110	0,410	29,881	0,081	1,048	8,445	348,254	651,944	141,197	12,518	0,048
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,277	19,730	41,007	63,774	140,025	1336,110	0,410	29,881	0,081	1,048	8,445	348,254	651,944	141,197	12,518	0,048

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	39,802	56,760	24,950	0,840	0,003
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,053	22,325	0,030	0,053	0,190	40,466	34,525	16,025	0,625	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	40,376	92,600	20,870	1,200	0,020
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	10,978	107,000	35,200	0,600	0,020
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	9,191	5,600	4,800	0,080	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,003	0,105	0,058	0,730	0,024	72,792	155,760	9,072	0,515	0,000
	Итого:		12,340	18,430	30,770	46,530	177,640	1261,410	0,530	45,602	0,198	1,150	6,484	302,195	494,457	131,917	5,800	0,051
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		12,340	18,430	30,770	46,530	177,640	1261,410	0,530	45,602	0,198	1,150	6,484	302,195	494,457	131,917	5,800	0,051

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	47,596	144,412	9,742	0,099	0,004
2013.2-7053 -7054	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	63,379	270,000	50,000	9,600	0,015
8004-10030-10040	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,050	0,152	0,650	19,556	18,460	19,590	1,280	0,003
11001	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	27,062	88,000	10,600	1,120	0,020
13002,1	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	7,148	3,740	3,060	0,600	0,000
13003,1	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	62,065	26,718	8,154	0,000	0,000
14003	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого:		23,600	20,255	43,855	46,740	138,905	1157,100	0,692	34,863	0,182	0,863	6,594	315,397	593,542	122,146	14,639	0,042
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,600	20,255	43,855	46,740	138,905	1157,100	0,692	34,863	0,182	0,863	6,594	315,397	593,542	122,146	14,639	0,042

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(ж)	Б(р)	Б(Итог)	Ж	У		В1	С	А	Е	В2	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Обед																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	100	0,000	1,200	1,200	6,800	9,500	104,000	0,050	4,550	0,000	0,050	3,440	59,320	74,000	14,850	0,600	0,005
2041	Суп крестьянский с крупой	250	0,425	2,100	2,525	5,850	10,625	119,700	0,050	11,450	0,000	0,050	2,575	51,525	75,750	26,775	0,875	0,008
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	3,793	52,653	7,587	0,458	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	38,295	150,300	28,200	0,600	0,042
8006	Картофель отварной	230	0,069	4,301	4,370	10,189	24,288	243,846	0,253	14,367	0,069	0,161	2,369	35,907	201,825	52,095	2,047	0,023
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	0,004	0,000	8,553	19,200	3,000	0,150	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	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	75,621	0,000	6,400	0,960	0,000
13003,1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной	40	0,000	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	12,969	42,212	14,600	0,980	0,000
12008 14001-14002	Ватрушка с сыром собственного производства	75	4,628	4,710	9,338	10,163	21,968	216,750	0,002	0,090	0,056	0,068	0,273	207,727	182,164	8,006	0,285	0,001
	Зефир (пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	0,752	0,000	0,231	0,000	27,110	0,000	0,000	0,243	0,000
	Итого:		18,749	18,686	37,435	40,371	141,885	1166,671	0,695	37,533	0,125	0,883	12,906	520,821	798,104	161,513	7,197	0,079
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,749	18,686	37,435	40,371	141,885	1166,671	0,695	37,533	0,125	0,883	12,906	520,821	798,104	161,513	7,197	0,079

**Распределение плодов и ягод по дням цикличного меню для обучающихся, воспитанников образовательных учреждений
колледжи
1-ый вариант
Буфеты-раздаточные и столовые-догоотовочные
15-18 лет**

Ноябрь-Март

Наименование плода	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко	120	X				X					X				X		X				X				
Груша	130			X				X				X						X		X					
Мандарин	100																							X	
Апельсин	120				X					X															

Апрель

Наименование плода	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко	120					X		X			X				X		X				X				
Груша	130			X								X						X							
Киви	100	X			X					X										X				X	

Май

Наименование плода	Выход	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Яблоко	120	X				X		X		X		X			X		X			X					
Груша	130				X													X							
Киви	100			X							X										X			X	

Сезонные замены салатов после 1 марта
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные
1-ый вариант
15-18 лет

День	Заменяемый салат	Сезонный салат
День 1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат картофельный с луком зеленым и маслом растительным
День 4	Салат из моркови с яблоками и маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками и маслом растительным
День 7	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	Винегрет овощной
День 12	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным
День 18	Салат витаминный	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 19	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	Икра овощная
День 20	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	Салат из отварной свеклы и яблок с маслом растительным
День 24	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным