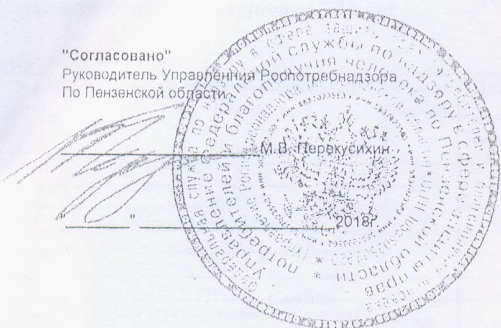


"Согласовано"

Руководитель Управления Роспотребнадзора
По Пензенской области



КОПИЯ



**Примерное двухнедельное меню на оказание услуг по обеспечению горячим питанием
в специально оборудованных школьных столовых г.Пензы, отвечающих
предъявляемым требованиям**

"Согласовано"

Директор МБОУ № 31 г. Пензы



Сезонный период: осенне-зимний

2018г.

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

ДЕНЬ: понедельник														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14
			Б 4	Ж 5	У 6	7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96//2013	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	хлеб пшеничный-15													
	повидло или джем-20,2													
	масло сливочное -5													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
	Крупа манная-30,8													
	Молоко -106													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
503//2013	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	концентрат киселя-24													
	сахар-10													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112//2013	Мандарин	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за завтрак		10,87	12,24	98,19	553,17	0,226	58,48	0,08	1,3	199,4	190,4	49,1	1,52
	Обед													
25//2004	Салат Стенной из разных овощей	100	1,4	3,93	8,05	73,85	0,05	9	0	0	19,82	44,24	19,4	0,65
	картофель-30													
	морковь-24													
	лук репчатый-20													
	огурцы соленные-21													
	горошек зеленый консервированный-17													
	масло растительное-7,5													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
367//2013	Гуляш из говядины (1 вариант)	100	17,17	18,33	3,5	247,5	0,03	0,92	0		21,81	154,15	22,03	3,06
	Говядина-125,83													
	Масло сливочное-5,4													
	Лук репчатый-14,2													
	Томатное пюре-9,2													
	Мука пшеничная-3													
237//2013	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66	0,24	0	0,05	0,73	17,1	243,2	162,4	5,45
	Крупа гречневая-82,8													
	Масло сливочное -8,1													
518//2013	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Сок яблочный-200													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		39,18	36,7	112,43	1029,43	0,585	22,17	0,05	2,35	128,18	616,93	258,95	15,525
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		62,93	56,57	260,42	1901,67	0,941	82,09	0,18	4,67	586,24	1027,64	346,51	17,545

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/2013	Запеканка из творога	200	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
	творог -188													
	крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16													
	молоко-48													
	яйцо-6													
	сахар-12,9													
	сметана-6,9													
	сухари-6,9													
	масло сливочное-6,9													
437/2013	Соус молочный к блюдам(3 вар)	30	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,04	18,2	14,7	2,3	0,04
	молоко-15													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
7/2013	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Морковь-110													
	Масло растительное-10													
	Сахар-3													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		38,87	46,89	135,08	948,16	0,229	4,1	0,31	6,77	465,7	593,8	102,9	3,62
	Обед													
353/2013	Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
	сельдь соленая-104(50)													
	лук репчатый-48													
	масло растительное-18													
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
142/2013	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
381/2013	Котлеты, биточки, винизели	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
	говядина-114,8													
	масло сливочное-6,9													
	хлеб пшеничный-18,81													
	сухари-10,9													
	молоко-22,77													
429/2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		40,56	54,13	107,63	1083,67	0,49	22,37	10,12	5,1	215,55	608,97	141,7	8,91
	Подзник													
111/2013г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335/2009	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	повидло-23,25													
	Итого за подзник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		85,83	106,3	311,43	2383,46	0,819	30,53	10,5	13,12	732,81	1265,04	276,66	13,73

еделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: старше 12-18 лет

есть: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
5/2009	Сосиска отварная	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85	
	Сосиска 56,6														
21/2013	Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94	
	макаронные изделия-61,2														
	масло сливочное-8,1														
4/2013	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -15														
01/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
09/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
12/2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	яблоко 200														
	ИТОГО за завтрак		17,39	29,66	85,72	670,2	0,836	21,34	0,15	2,24	193,5	268,43	61,48	7,27	
	Обед														
22/2013	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,09	12,2	0	2,3	14	56	21	0,8	
	картофель-115,5														
	лук репчатый-20,2														
	масло растительное-5														
32/2013	Рассольник домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,1	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,02	
	картофель-100														
	капуста свежая-25														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	огурцы соленные-17														
	масло растительное-5														
14.2.1	сметана -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
404/2013	Грица отварная в 1 блюде	20	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3	
	курица 1 кат.-32														
	морковь-0,9														
	петрушка - 0,9														
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-113(87) или треска- 112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат-пюре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
414/2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,6	245,8	0,04	0	0,05	0,35	6,61	85,04	27,38	0,64	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
512/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон нарезной-50														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		34,535	32,01	144,63	1006,32	0,5	30,87	10,07	10,96	154,75	584,86	160,08	7,75	
	Подлник														
18.1/2013	Нектар абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
	Нектар абрикосовый-200														
11/2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4	
	мука пшеничная-32,62														
	сахар-5,81														
	масло сливочное-4,15														
	яйцо-3,6														
	соль-0,6														
	дрожжи-0,66														
	ванилин-0,02														
	Итого за подлник		7,68	6,99	37,88	351,33	0,08	8	0,03	0,9	47	30	5	0,8	
	ВСЕГО за день		59,605	68,66	268,23	2027,85	1,416	60,21	10,25	14,1	395,25	883,29	226,56	15,82	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
267/2013	Каша молочная пшеничная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2	
	Крупа пшеничная-40														
	Молоко -112														
	Сахар -5														
	Масло сливочное -5														
91/2013	Бургер с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Костромской" 16														
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -5														
497/2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		19,12	22,2	81,58	621,4	0,306	3,26	0,146	0,74	451,6	473,6	101,4	3,58	
	Обед														
1/2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66	
	картофель-29,4														
	свекла-19														
	морковь-7,8														
	огурцы соленные-38														
	лук репчатый-18														
	масло растительное-10														
149/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
347/2013	Фрикадельки рыбные:	50	7,4	1,05	3,8	54	0,04	0,15	0,015	0,25	25	84,5	13,5	0,4	
	минтай или треска-54,5(40)														
	хлеб пшеничный-7														
	яйцо-6														
209/2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	14,57	16,46	9,94	246,08	0,07	0,19	0,04	0,64	37,2	118,03	18,25	1,2	
	курица-192,2														
	хлеб пшеничный-17,2														
	молоко-23,8														
	масло сливочное -6,6														
313/2003	Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,1	42,8	0,04	3,5	62,6	85,2	40	1,37	
	картофель-77,04														
	морковь-36														
	лук репчатый-17,3														
	капуста белокочанная-76,7														
	масло сливочное -7,2														
	соус красный основной														
	бульон или вода-36														
	масло сливочное -1,08														
	мука пшеничная-2,7														
	томатная паста-1,6														
	морковь-5,4														
	лук репчатый-1,3														
	Сахар-0,8														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
518/2013	Сок яблочный	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
	Сок яблочный-200														
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон нарезной-50														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09	
	Хлеб ржаной-55														
	ИТОГО за обед		37,11	40,11	100,07	998,86	0,545	60,59	0,195	11,83	204,05	509,78	149,56	10,22	
	Полдник														
516/2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Кефир-206														
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5	
	ВСЕГО за день		69,11	69,94	231,45	1939,33	0,981	65,29	0,391	13,59	914,31	1203,69	289,42	14,3	

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Завтрак													
305/2013	Омлет с колбасой	200	17,36	35,43	3,52	401,2	0,16	0,47	0,35	1,41	136,07	295,6	25,8	3,05
	яйцо-93,84													
	молоко -59													
	колбаса вареная-38,8													
	масло сливочное -20,5													
503/2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
100/2013	сыр сычужный твердый порциями	20	5,07	5,2	0	72	0,03	0,13	0,04	0,27	8	16	4	0,5
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		30,4	44,32	56,8	752	0,301	1	0,4	2,81	289,57	462,7	58,7	5,73
	Обед													
60/2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6
	свекла-86													
	яблоки свежие-36													
	масло растительное-5													
	сахар-3													
142/2013	Ци из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	27,6	0,7
	минтай-157(96)													
	хлеб пшеничный-22,8													
	молоко-16,8													
	яйцо-7,2													
	масло сливочное -2,4													
429/2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
112.4/2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		30,43	23,94	125,9	846,87	0,513	51,15	10,09	7,63	209,05	526,97	213,9	7,95
	Полдник													
11.1.1.5/	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335/2009	Пирожок печеный с мясом	75												
	тесто дрожжевое слобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,019	50,15	8,26	0,35
	говядина-42,73													
	лук репчатый-2,98													
	масло сливочное-1													
	мука пшеничная-0,25													
	зелень-0,23													
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59	0,73	4,13	0,046	1,05	47	104,15	31,26	1,55
	ВСЕГО за день		70,96	75,77	239,81	1942,46	1,544	56,28	10,54	11,49	545,62	1093,82	303,86	15,23

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	Каша Дружба	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
	Крупа рисовая-15													
	Крупа пшено - 11													
	Молоко -102													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -10													
10/2013	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,1	22,6	96	0,05	3,4	0	0,4	39	56	33	0,9
	морковь-100													
	изюм-11													
	сахар -10													
	лимон(для сока)-12													
515/2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
112/2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		18,13	19,03	110,24	688	0,341	17,32	0,12	2,53	460,08	472,5	131,5	7,64
	Обед													
32/2009	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
	картофель-83													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-19													
	морковь-14													
44/2009	Суп из овсяной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консерв.-11,5													
	масло растительное-5													
14.2.1	Сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,03	10		9	6	1	0
177/2009	Витфитекс рубленый паровой	100	29,13	18,13	3	291,38	0,06	0	0,14	0,83	12,4	241,4	34,25	2,9
	говядина-196,13													
	масло сливочное-2,5													
435/2009	Соус молочный-37,5	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,01	0,2	0,01	0,04	35,9	27,9	4,4	0,05
	молоко - 41,25													
	мука пшеничная-1,88													
	масло сливочное-1,88													
	сахар-0,37													
423/2013	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
	капуста белокачанная													
	свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
	Печенье слоеное	30	2,5	4,8	17,7	121,7	0,04	0,09	0	0	11	24	8	0,4
	Печенье слоеное													
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		47,33	44,79	107,37	1156,78	0,465	60,76	10,45	7,76	268,75	612,32	185,56	9,29
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311/2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		77,94	75,81	263,49	2186,11	0,926	79,48	10,64	11,19	975,83	1294,82	350,06	17,53

Цеделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
	крупка геркулес-30,8													
	молоко -118													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
497//2013	Какао с молоком (Вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		18,48	22,14	74,58	566,2	0,286	3,34	0,144	1,12	463,8	486,6	114	3,62
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-100	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6
	капуста квашеная-116													
	лук репчатый -12													
	масло растительное-10													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
364//2013	Азу	200	17,17	17,64	20,79	305,76	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56
	говядина-99													
	масло сливочное -7,38													
	томатное пюре-9,2													
	лук репчатый-18,46													
	мука пшеничная-3,08													
	огурцы соленные-20,3													
	картофель-164,27													
	петрушка-3,33													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
112//2013	Мандарины	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарины -150													
	ИТОГО за обед		25,38	32,65	78,3	853,3	0,53	57,05	29,57	5,5	123,78	421,34	121,73	7,45
	Полдник													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		56,74	62,42	202,68	1738,57	0,946	61,83	29,76	7,64	846,24	1128,25	274,19	11,57

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
	Капуста белокочанная-106													
	Морковь-13													
	Масло растительное-10													
	сахар-5													
301/2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,2													
	молоко -77													
	масло сливочное -15,4													
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112.4/2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
	ИТОГО за завтрак		24,02	38,59	103,6	688,28	0,251	28,42	0,4	6,55	234,74	407,1	58,54	5,36
	Обед													
7/2013	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Морковь-110													
	Масло растительное-10													
	Сахар-3													
149,391/2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
291/2013	Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
205/2009	Сосиска отварная	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85
	Сосиска 56,6													
503/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		28,3	34,43	121,51	896,57	0,993	15,64	0,07	8,985	220,75	475,45	130,93	6,78
	Полдник													
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
335,343/2009	Пирожок печеный с капуст	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		64,8	85,01	270,99	1926,18	1,364	45,46	0,54	16,435	702,49	1092,55	222,47	12,74

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	макароны, лапша, вермишель- 20													
	молоко -175													
	сахар -2,5													
	масло сливочное -2,5													
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	
	яйцо-40													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		18,05	14,54	92,94	578,9	0,211	13,25	0,12	2,56	270,1	315,25	70,88	7,84
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
	свекла-96													
	лук репчатый-21													
	томатное пюре-28													
	масло растительное-8													
	лимонная кислота-0,45													
	сахар- 1,2													
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
	минтай-76,25(53,75)													
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
	пищевые рыбные отходы-65,6													
	петрушка(корень)-1,9													
	яйцо-5,25													
	лук-5,25													
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
	говядина-114,8													
	масло сливочное-6,9													
	хлеб пшеничный-18,81													
	сухари-10,9													
	молоко-22,77													
414//2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	0,04	0	0,05	0,3	6,6	85,04	27,4	0,64
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
282//2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	яблоки-45,4													
	сахар-15													
	кислота лимонная-0,2													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		42,13	36,56	105,23	950,25	0,43	17,78	0,242	5,82	159,66	550,6	168,64	8,9
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	повидло-25,25													
	дрожжи-0,83													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		66,58	56,36	266,89	1880,78	0,741	35,09	0,432	9,63	481,32	928,12	271,58	17,94

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

День: четверг														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
100//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	5,07	5,2	0	72	0,03	0,13	0,04	0,27	8	16	4	0,5
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за завтрак		20,26	17,91	96,69	627,93	0,211	3,04	0,09	1,57	219,17	324,77	75,3	3,59
	Обед													
32//2009	Салат картофельный с огурцами соевыми или капустой квашеной	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
	картофель-83													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соевые-20 или капуста													
	морковь-14													
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
142.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
270//2015	Котлеты Московские	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,04	2,2
	говядина-82,93													
	жир-сырец говяжий-12,2													
	хлеб пшеничный-17,13													
	лук репчатый-1,5													
	сухари- 4,9													
	масло растительное-4,9													
	масло сливочное -12,25													
423//2013	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
	капуста белокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		27,58	50,48	83,5	898,86	0,503	62,21	61,46	9,04	251,26	435,17	138,6	9,37
	Полдник													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
335//2009	Пирожок печеный из слоеного теста	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		60,32	80,38	227,67	1874,12	0,834	67,85	61,62	11,51	717,43	969,94	246,9	13,56

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
406/2013	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3	
	курица-207,5														
	масло растительное-11														
	лук репчатый-22														
	морковь-14														
	рис-49														
91/2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
	сыр "Костромской" 16														
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -5														
503/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
12/2013	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	яблоко 200														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		26,32	27,74	87,48	689,8	0,186	22,7	0,1	6,38	335	375,6	82,4	6,88	
	Обед														
4/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6	
	Капуста белокочанная-106														
	Морковь-13														
	Масло растительное-10														
	сахар-5														
128/2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2	
	свекла-50														
	капуста свежая-25														
	картофель-26,75														
	морковь-15,75														
	лук репчатый-12														
	масло растительное-5														
	сахар-2,5														
	томатное пюре-7,5														
1421	сметана - 10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
343/2013	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-113(87) или треска-112(87)														
	морковь-32														
	лук репчатый-17														
	томат-пюре-9														
	масло растительное-7,5														
	сахар-2,5														
	петрушка - 5														
429/2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26	
	картофель-203,4														
	молоко-29														
	масло сливочное-8,1														
512/2013	Компот из изюма	200	7,31	3,69	29,05	178,62	0,07	0,1	0	0,5976	9,47	37,94	14,11	0,7	
	изюм-20														
	Сахар-15														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09	
	Хлеб ржаной-55														
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон нарезной-50														
	ИТОГО за обед		30,12	25,95	84,32	824,89	0,485	21,27	10,08	8,1476	154,02	489,41	140,41	6,05	
	Полдник														
516/2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	Кефир-206														
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5	
	ВСЕГО за день		69,32	61,32	221,6	1833,76	0,801	45,41	10,23	15,548	747,68	1085,32	261,27	13,43	

Цели: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: старше 12 лет

День: суббота

День: суббота		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	(г)			В	I		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Б													Ж	У
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
153/2009	Пудинг творожный запеченный	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9	
	творог -152														
	крупа манная-14,67														
	ванилин-0,02														
	яйцо-13,33														
	сахар-14,63														
	изюм-20,53														
	масло сливочное-6														
	сухари-4,9														
	сметана-4,9														
481/2013	молоко сгущенное-30	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06	
2013	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6	
	Морковь-110														
	Масло растительное-10														
	Сахар-3														
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
	чай -1														
	Молоко-50														
	Сахар-15														
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон нарезной-50														
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		37,77	37,39	118,08	959,7	0,311	5,2	0,15	6,69	503,5	650,8	116,8	4,34	
	Обед														
50/2013	Салат из свеклы отварной-100	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3	
	свекла-121														
	масло растительное-5														
14/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67	
	капуста-25														
	картофель-66,25														
	морковь-13														
	лук репчатый-12														
	горошек зеленый консер.-11,5														
	масло растительное-5														
14.2.1	сметана - -12,5	12,5	0,31	1,88	0,44	20	0,006	0,06	12,5	0	11,25	7,5	1,25	0	
357/2013	Мясо отварное в 1 блюде	20	5,44	3,9	0	43,04	0,01	0	0	0,14	2,6	42,8	5,4	0,7	
	говядина-44														
	морковь-1,2														
	лук репчатый - 1														
332/2013	Рыба (филе) отварная	120	21,4	0,8	0,5	95	0,07	0,7	0,01	1,3	27,6	218,4	28,8	0,5	
	минтай-196,8(146,4)														
	лук репчатый-4														
	морковь-5,2														
430/2013	Пюре картофельное с морковью	180	3,24	8,1	15,3	147,6	0,14	4,68	0,06	0,9	48,6	104,4	52,2	1,26	
	картофель-119														
	морковь-124,2														
	молоко-14,4														
	масло сливочное-9														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
10.10.1.2г	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,8	0	6,4	14,4	4	0,6	
	вафли-40														
109/2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09	
	Хлеб ржаной-55														
111/2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6	
	Батон нарезной-50														
	ИТОГО за обед		39,15	28,4	119,1	1018,55	0,456	20,46	13,4	5,64	217,79	582,12	178,1	7,92	
	Полдник														
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
	ряженка-205														
307/2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7	
	мука пшеничная-35,7														
	сахар-3,5														
	масло растительное-3,17														
	яйцо для смазки -1,08														
	соль-0,3														
	дрожжи-1,08														
	изюм-1,75														
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9	
	ВСЕГО за день		86,56	74,47	274,59	2244,33	0,917	27,16	13,59	12,927	970,76	1450,86	337,01	13,16	

Рецептуры используемых блюд составлены в соответствии со сборниками рецептов:

1. Могильный М.П., Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, 2011г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под ред. Лапшиной В.Т., «Хлебпродинформ», 2004г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2009г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г..
5. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, 2008г.
6. Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Под ред. Варфоломеевой В.Л. Москва, 2003г.