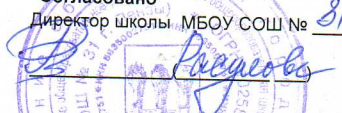
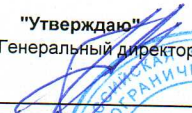


"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ № 81

"___" _____ 2021г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"
Рыбин В.Н.

"___" _____ 2021г.

**Примерное меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд на
оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально
оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым
требованиям в зданиях МБОУ СОШ
№12,27,30,31,37,40,43,52,53,56,57,58,63,64 и МБОУ ФЭЛ №29
(весенне-летний сезон)**

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: понедельник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//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													
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-30,72													
	Молоко -105,73													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
501//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													
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		12,67	23,24	72,19	533,17	0,266	59,68	0,16	1,4	323,4	281,4	62,1	1,32
	Обед													
17//2013	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
244//2015	Плов из отварной говядины	200	20,35	19,02	32,43	395	0,05	0,35	0		28,85	3,68	42,56	2,85
	Говядина-146,3													
	Крупа рисовая-45,22													
	Лук репчатый-8													
	Масло растительное -6,65													
	Морковь-13,3													
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	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		28,51	35,71	93,04	831	0,228	6,3	0	5,6	103,25	149,85	91,08	6,02
	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		54,06	66,58	215,03	1683,24	0,624	67,42	0,21	8,02	685,31	651,56	191,64	7,84

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
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 -187,5													
	крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16													
	молоко-48													
	яйцо-5,3													
	сахар-12,9													
	сметана-7													
	сухари-7													
	масло сливочное-5,2													
437//2013	Соус молочный	30	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,4	18,2	14,7	2,3	0,04
	молоко-15													
	Мука пшеничная-1,5													
	Масло сливочное 1,5													
	Сахар 0,3													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		36,75	35,88	123,08	793,5	0,214	7,3	0,31	2,24	481,25	580,06	106,35	3,52
	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-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
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													
270//2015	Котлеты Московские	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,4	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													
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													
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		25,98	53,91	108,58	1030,31	0,588	15,05	51,36	5,82	163,07	389,41	128,44	7,125
	Полдник													
11.1.1.5/т	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													
	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		69,13	95,05	300,38	2175,44	0,902	26,41	51,74	9,31	695,88	1031,74	266,85	11,845

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	В 1								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	Курица-109													
	Масло растительное-2													
330/2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	135,45	0,039	27,69	0	4,48	43,83	31,87	16,93	0,59
	Капуста белокочанная-105,57													
	Морковь-13													
	Масло растительное-10													
	Сахар-4,98													
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	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
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	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		27,13	25,9	110,07	787,95	0,939	50,38	56,11	6,8	265,67	344,93	87,4	8,73
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	Помидоры свежие-108													
	Масло растительное-10													
132//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													
1.4.2.1	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	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	40,61	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													
518.1//2013	Нектар абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Нектар абрикосовый-200													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		27,035	32,92	94,18	918,05	0,413	41,73	10,06	12,98	147,95	456,19	132,45	5,31
	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													
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,2	179,3	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		13,14	8,7	38,8	285,3	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		67,305	67,52	243,05	1991,3	1,472	94,71	66,24	20,68	660,62	1011,12	252,85	14,64

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность (ккал)	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													
267//2013	Каша молочная пшенинная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	Крупа пшенинная-30													
	Молоко -84													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
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													
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
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		22,12	23,2	123,58	813,4	0,386	23,26	0,146	1,54	467,6	529,6	185,4	4,78
	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-51,6													
	яблоки свежие-21,6													
	масло растительное-3													
	сахар-1,8													
149//2013	Суп картофельный	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													
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	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	ИТОГО за обед		27,25	33,73	85,8	844,93	0,428	64,09	0,08	8,82	179,15	380,63	124,8	9,72
	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		62,25	64,56	259,18	1977,4	0,944	88,79	0,276	11,38	905,41	1130,54	348,66	15

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211/2015	Омлет с сыром	200	23,83	39,1	3,39	372,4	0,133	0,425	482,8		347,8	0,359	29,02	3,65
	яйцо-100													
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
	масло сливочное -10													
14/2015	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
	Масло сливочное-10													
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													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		29,34	56,28	38,93	691,54	0,209	0,825	562,8	0,54	491,45	134,719	53,37	5,47
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	Помидоры свежие-108													
	Масло растительное-10													
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													
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													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		25,98	27,44	79,75	672,4	0,417	42,15	10,09	9,18	183,3	438,5	124,15	6,23
	Подник													
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 печеный с мясом	75												
	тесто дрожжевое сдобное	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-													
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 подник		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		65,45	91,23	175,79	1707,53	1,356	47,11	572,9	10,77	721,75	677,369	208,78	13,25

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
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													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
515//2013	Молоко кипяченное	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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		15,91	18,02	84,74	568,34	0,316	17,52	0,12	1,94	457,43	450,76	133,95	7,14
	Обед													
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или картофель-82,66	100	1,59	5,25	12,63	102,47	0,08	12,45	0,21	4,61	32,18	51,19	21,18	0,98
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-19													
	морковь-25,9													
44/2009	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-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.- 11,5													
	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
177/2009	Бифитекс 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	37	1,27	2,56	3,19	40,2	0,01	0,24	0,01	0,048	43,08	33,48	5,28	0,06
	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 белокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-поре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		43,41	40,14	81,8	971,69	0,379	60,66	10,45	7,398	256,05	554,22	166,61	7,98
	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		71,8	70,15	212,42	1881,36	0,815	79,58	10,64	10,238	960,48	1214,98	333,56	15,72

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: понедельник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	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													
266//2013	Каша молочная 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
	крупa 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	0,3
	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													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 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		19,28	22,74	95,18	660,2	0,326	13,34	0,144	1,92	501,8	518,6	138	8,22
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты-	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
	капуста квашеная-115,53													
	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 соленые-20,3													
	картофель-164,27													
	петрушка-3,3													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		23,72	32,31	69,94	726,19	0,483	56,97	29,57	5,13	114,86	381,74	109,92	6,52
	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		55,88	62,68	214,92	1705,46	0,939	71,75	29,76	8,07	875,32	1120,65	286,38	15,24

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: вторник

N 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									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
17//2013	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-114													
	масло растительное-10													
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													
501//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													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		23,6	40,28	78,9	581,62	0,246	6,92	0,42	5,96	317,09	472,36	62,99	4,66
	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													
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													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	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													
255//2015	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	57,82		33,24	239,2	17,47	5
	Печень говяжья -89													
	Масло растительное-6													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		29,59	27,15	102,46	790,54	1,057	38,5	67,96	8,44	166,69	489,46	112,35	10,74
	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 капустой	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		65,67	79,42	227,24	1713,49	1,423	46,82	68,45	15,3	730,78	1171,82	208,34	16

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: среда

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)			ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	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													
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	1
	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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		15,43	13,53	74,94	487,24	0,176	13,25	0,12	1,97	263,45	292,51	66,33	7,44
	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	16,12	0,66
	картофель-29,4													
	свекла-19													
	морковь-13													
	огурцы соленные-38													
	лук репчатый-18													
	масло растительное-10													
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													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		39,28	39,3	80,65	920,4	0,364	8,63	0,202	6,01	116,66	465,35	131,41	6,59
	Полдник													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
312//2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71
	мука пшеничная-34,17													
	сахар-7,5													
	масло растительное-7,5													
	яйцо для смазки -1													
	соль-0,3													
	дрожжи-0,83													
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51
	ВСЕГО за день		58,95	59,12	218,86	1737,81	0,655	25,98	0,322	8,58	429,61	819,95	229,91	15,54

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Мг
			Б	Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
268//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														
	сыр сычужный твердый порциями														
96//2013		15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
497//2013	Какао с молоком (Iвариант)	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														
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	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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-15														
	ИТОГО за завтрак		19,37	16,6	120,69	707,77	0,246	23,01	0,08	1,71	226,52	354,03	153,75	4,29	
	Обед														
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной														
32//2009		100	1,59	5,25	12,63	102,47	0,08	12,45	0,21	4,51	32,18	51,19	21,18	0,98	
	картофель-82,66														
	масло растительное-5														
	лук репчатый-13														
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-18,9														
	морковь-25,9														
44/2009	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-12,5														
	лук репчатый-12														
	горошек зеленый консер.-11,5														
	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	
270//2015	Котлеты Московские	100	13,19	31,16	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														
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Хлеб ржаной-30														
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
	ИТОГО за обед		26,2	50,61	85,91	913,21	0,489	60,5	61,49	6,42	219,47	404,74	145,12	7,22	
	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 слобного теста с ку	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		58,05	79,2	254,08	1968,31	0,855	86,11	61,64	9,03	692,99	968,77	331,87	12,11	

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	(ккал)								
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	3,59	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 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													
112//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	334,39	0,186	22,7	0,1	6,38	335	375,6	82,4	6,88
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	Помидоры свежие-108													
	Масло растительное-10													
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													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
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													
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													
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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		21,84	21,96	67,93	623,47	0,369	21,17	10,08	7,2	146,8	415	115,55	4,73
	Полдник													
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													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	12,25	2,94	44,63	253,87	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		12,85	2,94	77,63	389,87	0,09	12,04	0,01	1,02	28,66	70,31	34,46	0,7
	ВСЕГО за день		61,01	52,64	233,04	1347,73	0,645	55,91	10,19	14,6	510,46	860,91	232,41	12,31

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: суббота

N 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									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	Пудинг творожный	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 сгущеное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	изюм-15,3													
	молоко сгущеное-20													
62//2013	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар-5													
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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		34,89	25,48	100,48	771,24	0,286	5,5	0,148	1,78	485,15	614,16	115,85	4,12
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы отварной	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													
	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
149//2013	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
391//2013	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													
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-246(124)													
	морковь-6													
	лук репка-6													
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	180	3,26	12,6	22,66	216	0,156	19,93	25,2		32,55	89,06	31,46	1,2
	картофель-277,2													
	Морковь-12,6													
	Лук репка-10,8													
	Лавровый лист -0,018													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		13,09	27,06	99,68	858,5	0,473	41,13	25,23	5,125	169,55	463,71	139,06	6,67
	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													
	сахар-3,6													
	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		57,62	61,22	237,57	1895,82	0,909	48,13	25,42	7,502	904,17	1295,81	297,02	11,69