



"Согласовано"
Директор школы МБОУ СОШ № 31

Резинов

2022г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"

Рыбин В.Н.

2022г.



Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых 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: старшие 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	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	8								
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													
112//2013	Фрукт	200	0.75	0.3	11.25	57	0.09	57	0	0.3	52.5	25.5	16.5	0.15
	Фрукт-200													
	ИТОГО за завтрак		11.35	23	65.51	498.37	0.23	59.68	0.16	1.12	316.4	249.8	52.7	0.54
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	100	0.99	10.16	3.48	109.56	0.018	3	0	2.7	10.8	19.8	7.8	0.3
	Помидоры свежие-107,56													
	Масло растительное-10													
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													
406//2013	Плов из отварной птицы	180	13.7	13.63	32.52	307.68	0.03	1.21	0.02	0.17	31.67	94.67	16.4	0.41
	курица-177,6													
	масло растительное-10													
	лук репчатый-18													
	морковь-12													
	рис-42													
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													
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		22.21	30.38	94.6	751.88	0.226	8.76	0.16	4.17	109.37	247.1	71.32	3.73
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	ряженка-2006													
311//2009	Булочка домашняя	50	7.34	3.7	29.15	179.3	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	мука пшеничная-32,75													
	сахар-5,83													
	масло сливочное-4,16													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,025													
	Итого за полдник		13.14	8.7	37.15	279.3	0.12	1.4	0.07	0.9	247	210	33	0.6
	ВСЕГО за день		46.7	62.08	197.26	1529.55	0.576	69.84	0.39	6.19	672.77	706.9	157.02	4.87

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ 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													
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	Молоко сгущенное-20	20	0.6	1.5	2	23.7	0.008	0.1	0.01	0.4	18.2	14.7	2.3	0.04
	Молоко сгущенное-20													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0.12	10.87	0.19	112.5			60		3.6	4.5		0.03
	Масло сливочное-10													
111//2013	Батон нарезной	35	2.26	0.88	14.14	78.25	0.02	0	0	0.26	2.85	9.76	1.95	0.2
	Батон нарезной-35													
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													
	ИТОГО за завтрак		35.08	46.85	107.93	842.11	0.118	3.7	60.31	1.56	434.85	495.96	56.95	1.97
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	100	1	10.16	3.48	109.6	0.024	9.9	0	3	7.8	14.4	10.8	0.5
	Огурцы свежие-64													
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													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15.71	17.6	10.56	153.12	0.057	0.16	0.034	0.55	32.06	101.75	15.73	1.037
	курица-205													
	хлеб пшеничный-18,37													
	молоко-25													
	масло сливочное -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													
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													
	ИТОГО за обед		24.56	38.73	70.77	626.27	0.395	24.43	0.104	4.15	134.86	325.12	98.6	5.142
	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													
	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		66.04	90.84	247.42	1820.01	0.613	32.19	60.48	6.96	621.27	883.35	187.61	8.312

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: среда

№ 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								
	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													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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													
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													
	ИТОГО за завтрак		25.82	17.4	73.33	554.2	0.784	1.49	56.13	1.84	72.84	181.46	32.07	3.26
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	100	0.996	10.15	3.36	109.56	0.039	14.94	0	4.98	12.95	23.9	17.92	0.83
	Огурцы свежие-103													
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													
331/2013	Рыба отварная	100	17.7	0.68	0.39	153.36	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
	минтай-147(111)													
	морковь-3,9													
	лук репчатый-3													
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													
	ИТОГО за обед		27.506	22.74	84.51	758.92	0.423	28.32	0.1	10.13	95.05	428.14	125.42	4.64
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном 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													
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5.8	4.86	36.12	211.62	0.75	0.075	0.87	1.56	14.45	47.84	17.57	0.7
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3,75													
	соль-0,37													
	дрожжи-1,25													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-1,12													
	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		8.7	6.86	57.02	324.62	0.77	0.475	0.88	1.56	143.45	134.84	30.57	1.5
	ВСЕГО за день		62.026	47	214.86	1637.74	1.977	30.285	57.11	13.53	311.34	744.44	188.06	9.4

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	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 пшеничная 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 пшеничная-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	Фрукт	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	Фрукт -200													
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	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		17.22	18.8	106.88	693.4	0.326	21.56	0.116	1.54	315.6	382.6	147.4	3.78
Обед														
50//2013	Салат из свеклы отварной	100	1.2	5.4	11.3	99	0.02	6	0	2.3	31	33	18	1.6
	свекла-120													
	масло растительное-5													
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													
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	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		24.48	32.81	87.7	748.47	0.384	62.89	0.08	8.4	174.6	368.39	123.55	7.04
Полдник														
348//2015	Компот из кураги	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6	0	0	32.32	21.9	17.56	0.48
	Курага -20													
	Сахар-20													
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		7.86	2.676	69.43	333.87	0.066	0.64	0.01	1.02	50.98	62.21	28.02	0.78
	ВСЕГО за день		49.56	54.286	264.01	1775.74	0.776	85.09	0.206	10.96	541.18	813.2	298.97	11.6

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

№ 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	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
1	Завтрак	3															
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																
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																
	ИТОГО за завтрак		29.81	56.3	46.83	725	0.253	1.725	562.8	0.96	494.2	156.959	58.62	5.35			
	Обед																
246/2009	Огурцы свежие	100	0.996	10.15	3.36	109.56	0.039	14.94	0	4.98	12.95	23.9	17.92	0.83			
	Огурцы свежие-103																
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																
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																
	ИТОГО за обед		25.576	27.39	67.61	621.96	0.406	40.09	10.09	9.16	166.25	422.4	118.07	5.06			
	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																
311//2009	Булочка дорожная	100	14.68	7.4	58.3	358.6	0.08	0	0.06	1.8	14	60	10	0.8			
	мука пшеничная-65,5																
	сахар-11,66																
	масло сливочное-8,32																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	Итого за полдник		15.28	7.8	90.9	498.6	0.12	4	0.06	1.8	54	84	28	1.6			
	ВСЕГО за день		70.666	91.49	205.34	1845.56	0.779	45.815	573	11.92	714.45	663.359	204.69	12.01			

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ 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	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
1	Завтрак	3															
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																
14//2015	Масло сливочное	15	0.12	10.87	0.19	112.5				60	3.6	4.5		0.03			
	Масло сливочное-10																
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																
	Хлеб ржаной-20																
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																
	Обед																
246//2009	Огурцы свежие	100	0.996	10.15	3.36	109.56	0.039	14.94	0	4.98	12.95	23.9	17.92	0.83			
	Огурцы свежие-103																
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			
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																
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																
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																
	ИТОГО за обед		26.626	35.15	86.06	772.98	0.908	20.52	10.07	7.23	116.59	286.98	85.6	5.11			
	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		39.106	47.14	131.94	1114.31	1.028	21.92	10.14	8.13	363.59	496.98	118.6	5.71			

	яйцо для смазки пирожков-1,62													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6.4	5.26	68.72	351.62	0.79	4.075	0.87	1.56	54.45	71.84	35.57	1.5
	ВСЕГО за день		51.7	65.15	228.46	1672.26	1.962	34.025	71.02	10.81	537.61	776.45	233.63	11.007

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 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	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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													
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													
	ИТОГО за завтрак		26.7	34.08	34.9	531.12	0.236	2.02	0.45	1.66	305.09	451.36	52.99	4.56
	Обед													
17//2013	Салат из свежих огурцов	100	1	10.16	3.48	109.56	0.018	3	0	2.7	10.8	19.8	7.8	0.3
	Огурцы свежие-107,56													
	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													
214//2009	Рагу из птицы	180	15.84	20.07	18.63	316.44	0.16	22.11	22.16	0	23.65	175.3	40.42	2.67
	Грудка куриная-76,8													
	масло растительное-6,17													
	томатное пюре-2,4													
	лук репчатый-12,24													
	мука пшеничная-1,02													
	морковь-23,4													
	картофель-136,8													
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													
	ИТОГО за обед		21.8	34.84	68.27	633.07	0.432	33.79	22.2	3.35	74.95	311.3	89.32	5.34
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	ряженка-205													
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 "Веснушка"	100	13.36	13.98	75.76	482.66	0.08	0	0.06	1.8	14	60	10	0.8
	мука пшеничная-65,24													
	сахар-11,62													
	масло сливочное-8,3													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	изюм -7													
	Итого за полдник		24.96	23.98	91.76	682.66	0.24	2.8	0.14	1.8	494	420	66	1.2
	ВСЕГО за день		73.46	92.9	194.93	1846.85	0.908	38.61	22.79	6.81	874.04	1182.66	208.31	11.1

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

День: среда

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	8								
	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	Фрукт	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6
	Фрукт-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	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
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28.75	3.46	4.53	445.24	0.07	0	0.03	0.4	35.1	166.5	23.4	2.52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.3	32.2	292.5	0.25	0			17.78	244.7	162	5.47
	крупа гречневая -85,68													
	масло сливочное-6,3													
493//2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	чай-1													
	Сахар-15													
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		55.62	25.37	76.77	1095.44	0.544	8.63	0.15	5.71	119.71	620.81	263.01	11.48
	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 ванильная	100	7.28	11.78	61.34	380.34	0.15	0.2	0	1.2	19	76.18	28.354	1.42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	Итого за полдник		7.88	12.18	93.94	520.34	0.19	4.2	0	1.2	59	100.18	46.354	2.22
	ВСЕГО за день		78.93	51.08	245.65	2103.02	0.91	26.08	0.27	8.88	442.16	1013.5	375.694	21.14

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

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													
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
	крупа рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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 (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													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	Фрукт-200													
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		18.05	16.36	114.01	672.97	0.21	23.01	0.08	1.43	219.52	322.43	144.35	3.51
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	100	0.996	10.15	3.36	109.56	0.039	14.94	0	4.98	12.95	23.9	17.92	0.83
	Огурцы свежие-103													
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
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14.16	16	9.66	139.2	0.057	0.16	0.034	0.55	32.06	101.75	15.73	1.037
	кураца-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
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													
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		26.206	34.69	85.78	666.1	0.895	20.49	10.06	7.14	111.45	270.7	83.08	4.947
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
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		9.98	4.63	62.7	332.07	0.07	0.44	0.02	1.02	147.66	127.31	23.46	1.1
	ВСЕГО за день		54.236	55.68	262.49	1671.14	1.175	43.94	10.16	9.59	478.63	720.44	250.89	9.557

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: пятница

№ 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	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак	3															
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																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	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																
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		22.35	20.48	67.28	190.23	0.106	4.2	0.05	6.14	63.05	190.36	47.35	3.08			
	Обед																
246/2009	Огурцы свежие	100	0.996	10.15	3.36	109.56	0.039	14.94	0	4.98	12.95	23.9	17.92	0.83			
	Огурцы свежие-103																
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			
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																
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		24.66	17.26	67.12	524.4	0.359	16.97	10.09	4.2	153.8	404	104.15	4.63			
	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																
335//2009	Пирожок печеный со сгущенным	75	5.8	4.86	36.12	211.62	0.75	0.075	0.87	1.56	14.45	47.84	17.57	0.7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-1,12																
	яйцо для смазки пирожков-1,62																
	молоко сгущенное вареное-25																
	Итого за полдник		6.4	4.86	69.12	347.62	0.79	12.075	0.87	1.56	24.45	77.84	41.57	1.1			
	ВСЕГО за день		53.41	42.6	203.52	1062.25	1.255	33.245	11.01	11.9	241.3	672.2	193.07	8.81			

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	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	8								
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 сгущенное-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 сгущенное-20													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0.12	10.87	0.19	112.5			60		3.6	4.5		0.03
	Масло сливочное-10													
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	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		30.69	34.71	77.99	759.94	0.15	0.6	60.14	1.1	322.75	440.06	52.45	2.47
	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													
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													
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													
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													
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													
	ИТОГО за обед		22.11	28.37	74.49	645.95	0.41	38.58	25.21	6.92	148.75	436.43	127.33	5.645
	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		62.44	71.76	189.89	1671.97	0.71	40.679	85.39	8.617	720.97	1094.43	221.89	9.015