

"Согласовано"

Директор школы МБОУ СОШ №

561, Пенза
И.А. Черяелова



2022г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО «Титан-2001»

Рыбин В.И.



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 №12,27,31,37,40,43,52,53,56,57,58,63,64 и МБОУ ФЭЛ №29 (осенне-зимний сезон 12-17 лет)

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	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	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	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													
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													
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		16,32	26,13	67,55	563,17	0,184	2,78	60,1	1,4	276,1	253,8	42,4	1,1
	Обед													
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													
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 говядины	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
	мясо говядины-132													
	масло растительное-6													
	лук репчатый-7													
	морковь-12													
	рис-41													
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94
	Хлеб ржаной-50													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за обед		22,2	29,8	94,48	746,43	0,224	29,85	0,02	5,597	134,08	254,74	74,9	4,14
	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		51,66	64,63	199,18	1588,9	0,528	34,03	60,19	7,897	657,18	718,54	150,3	5,84

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

День: вторник

№ 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	8									9	10	11
1	Завтрак	3	4	5	6	7											
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																
	крупя 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			
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	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		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																
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																
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																
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																
	ИТОГО за обед		26,36	35,67	89,69	681,67	0,411	22,93	0,104	4,95	188,06	384,72	123,8	7,542			
	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		67,84	87,78	266,34	1875,41	0,629	30,69	60,48	7,76	674,47	942,95	212,81	10,712			

Неделя: первая

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	I	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													
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	10	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,026	0	0	0,34	3,76	12,88	2,56	0,26
	Батон нарезной-20													
	ИТОГО за завтрак		24,32	16,82	63,01	501,8	0,766	1,49	56,13	1,6	69	168,34	29,43	3,04
	Обед													
17//2013	Салат " Степной" из разных овощей	100	1,89	16,77	3,32	169,32	0,05	8,3	0	7,47	29,88	54,78	21,58	0,83
	картофель -29,88													
	горошек консервированный-16,93													
	морковь 23,9													
	огурцы свежие- 20,92													
	заправка для салатов -15													
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													
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	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		28,4	29,36	84,47	819,68	0,434	24,48	0,1	12,62	115,18	460,02	130,08	4,74
	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		61,42	53,04	204,5	1646,1	1,97	26,45	57,11	15,68	327,63	763,2	190,08	9,28

Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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)				В	I	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														
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														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
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 (Ивариант)	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														
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		19,68	26,17	88,23	685,9	0,314	3,26	60,12	1,04	324,8	385,5	90,2	3,41	
	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														
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														
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														
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		21,97	47,51	80,36	839,95	0,474	59,98	51,23	7,5	150,25	365	120,75	7,74	
	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		49,51	76,36	238,02	1859,72	0,854	63,88	111,4	9,56	526,03	812,71	238,97	11,93	

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

День: пятница

№ 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													
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	10	0,08	7,25	0,13	66			80		4,8	6		0,04
	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	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													
	ИТОГО за завтрак		26,27	47,23	32,66	576,65	0,153	0,425	562,8	0,26	366,45	19,119	31,97	4,19
	Обед													
22//2013	Салат из соленых огурцов с луком0	100	0,08	5	1,8	55,77	0,132	6,97	0	0	33,7	23,07	13,8	0,66
	огурец соленый-100,89													
	лук репка-17,83													
	Масло растительное-5													
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
	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
345/2013	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	22,24	66,05	568,17	0,499	32,12	10,09	4,18	187	421,57	113,95	4,89
	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													
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		66,21	77,27	189,61	1643,42	0,772	36,55	573	6,24	607,45	524,689	173,92	10,68

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 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													
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													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	25	6,38	6,47	0	85,49	0,03	0,16	0,05	0,33	9,96	19,2	4,98	0,66
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-25,6													
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													
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													
	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 соленые-38													
	лук репчатый-18													
	масло растительное-10													
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	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													
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	10	0,75	0,29	5,14	26,14	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94
	Хлеб ржаной-50													
	ИТОГО за обед		29,15	31,02	114,01	858,13	0,992	11,31	0,14	7,007	138,31	352,7	98,55	7,245
	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		41,63	43,01	159,89	1199,46	1,112	12,71	0,21	7,907	385,31	562,7	131,55	7,845

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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)	В1	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													
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	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0,018	0	0	0,14	3,5	15,8	4,7	0,39
	Хлеб ржаной-10													
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		24,81	31,98	43,56	561,18	0,202	3,52	0,43	1,94	194,54	365,8	39,54	4,75
	Обед													
48//2013 45	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													
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													
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	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18
	Батон нарезной-15													
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94
	Хлеб ржаной-50													
	ИТОГО за обед		24,94	35,46	88,79	774,1	0,494	50,21	22,2	5,657	138,08	361,76	124,27	6,76
	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		74,71	91,42	224,11	2017,94	0,936	56,53	22,77	9,397	826,62	1147,56	229,81	12,71

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

День: среда

№ рец.	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	8										9	10
	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																
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																
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		15,24	13,73	74,7	491,35	0,14	13,25	0,12	1,69	256,45	260,91	56,93	6,66			
	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 соленые-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			
	крупка гречневая -85,68																
	масло сливочное-6,3																
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																
	ИТОГО за обед		56,02	25,37	88,77	1145,44	0,554	9,13	0,15	5,71	136,71	636,81	269,01	12,68			
	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		79,14	51,28	257,41	2157,13	0,884	26,58	0,27	8,6	452,16	997,9	372,29	21,56			

Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: старше 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	Fe
			Б	Ж	У	7									
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														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	2,5	2,57	0	33,99	0,01	0,06	0,02	0,13	4	7,92	2	0,27	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
497//2013	Какао с молоком (Гварант)	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														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-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														
111//2013	Батон нарезной	50	3,76	1,47	25,7	131	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64	
	Батон нарезной-50														
	ИТОГО за завтрак		17,78	22,55	96,82	655,92	0,2	2,97	60,07	1,412	218,39	319,92	73,04	3,43	
	Обед														
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														
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	6,79	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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94	
	Хлеб ржаной-50														
	ИТОГО за обед		28,53	35,3	98,94	833,67	0,943	33,27	10,07	7,007	154,4	326,23	93,91	5,64	
	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 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		56,29	62,48	258,46	1821,66	1,213	36,68	70,16	9,439	520,45	773,46	190,41	10,17	

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

День: пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	Плов из отварной птицы	200	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													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
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	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		20,54	28,17	80,37	316,69	0,11	4,1	60,02	6,36	65,4	199,1	47,6	2,99
	Обед													
22//2013	Салат из моркови	100	1,13	10,03	10,32	136,25	0,03	4,38	0,09	0,26	35,77	36,7	25,75	1,08
	Морковь-109,56													
	сахар-3													
	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
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													
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	10	0,75	0,29	5,14	26,14	0,013	0	0	0,17	1,88	6,44	1,28	0,13
	Батон нарезной-10													
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94
	Хлеб ржаной-50													
	ИТОГО за обед		26,73	17,79	78,94	586,34	0,407	19,77	10,09	4,647	165,81	442,72	115,73	5,63
	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 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		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		53,67	50,82	228,43	1250,65	1,307	35,95	70,98	12,567	235,66	719,66	204,9	9,72

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	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8									
1	Завтрак	3	4	5	6	7									
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														
	сахари-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														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66				60	3,6	4,5		0,03	
	Масло сливочное-10														
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	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		32,52	31,81	90,83	779,9	0,174	3,4	60,14	1,52	330,7	457,3	56,7	2,85	
	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, 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-поре-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														
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94	
	Хлеб ржаной-50														
	ИТОГО за обед		24,56	29,05	88,87	721,09	0,465	41,38	25,21	7,457	161,73	478,47	139,58	6,715	
	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		66,72	69,54	217,11	1767,07	0,789	46,28	85,39	9,574	741,9	1153,71	238,39	10,465	