"Согласовано"
Руководитель Управления Роспотребнадзора
По Пензенской области
_____ М.В. Перекусихин
"_____" _____ 2018г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО «Титан-2001»
_____ Рыбин В.Н.
"_____" _____ 2018г.

КОПИЯ

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

"Согласовано"
Директор МБОУ №56 г. Пензы
_____ Переяслова Н.А.
"01" 09 _____ 2018г.

Сезонный период: осенне-зимний

2018г.

Рецептуры используемых блюд составлены в соответствии со сборниками рецептур:

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

Рецептуры используемых блюд составлены в соответствии со сборниками рецептур:

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

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1
	творог-141													
	крупа манная-9,7													
	или мука пшеничная-12													
	молоко-36													
	яйцо-4													
	сахар-9,7													
	сметана-5,2													
	сухари-5,2													
	масло сливочное-5,2													
181/2013	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
7/2013	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36
	Морковь-66													
	Масло растительное-6													
	Сахар-1,8													
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													
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		28,65	33,64	69,84	703,94	0,16	2,72	0,208	4,1	393,65	464,56	76,95	2,68
	Обед													
353/2013	Сельдь с луком	60	5,8	12,2	2,3	141,6	0,018	1,86	0,01	0,3	28,8	96,6	13,8	0,54
	сельдь соленая-62,4(30)													
	лук репчатый-28,8													
	масло растительное-10,8													
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
381/2013	Котлеты, оточки, шницели	80	14,24	14	11,44	229	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24
	говядина-92,8													
	масло сливочное-5,6													
	хлеб пшеничный-15,2													
	сухари-8,8													
	молоко-18,4													
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
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	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		30,35	40,82	86,71	837,6	0,381	20,11	10,1	4,35	174,8	466,5	111,65	7,08
	Полдник													
11.11.5.1	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 повид	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		65,4	79,72	225,27	1893,17	0,641	26,89	10,38	9,7	620,01	993,33	220,66	10,96

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4 /2013	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,024	16,68	0	2,7	26,4	19,2	10,2	0,36
	Капуста белокочанная-63,6													
	Морковь-7,8													
	Масло растительное-6													
	Сахар-3													
301 /2013	**Омлет натуральный**	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,2													
	молоко -77													
	масло сливочное -15,4													
493 /2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111 /2013	**Батон нарезной**	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		20,76	33,54	81,76	542,22	0,2	17,3	0,4	4,16	210,49	371,56	47,19	4,72
	Обед													
7 /2013	**Салат из моркови**	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36
	Морковь-66													
	Масло растительное-6													
	Сахар-1,8													
149 /2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
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													
291 /2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
205 /2009	**Сосиска отварная**	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85
	Сосиска 56,6													
503 /2013	**Кофейный напиток 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**	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		25,46	29,66	98,66	745,1	0,821	14,36	0,07	6,425	199,36	402,72	103,06	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													
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		58,7	75,19	226,3	1628,65	1,141	33,06	0,54	11,485	656,85	984,28	183,25	10,66

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

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313/2013	**Запеканка из творога**	200	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
	творог -188													
	крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16													
	молоко-48													
	яйцо-6													
	сахар-12,9													
	сметана-6,9													
	сухари-6,9													
	масло сливочное-6,9													
437/2013	Соус молочный к блюдам(3 вар)	30	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,04	18,2	14,7	2,3	0,04
	молоко-15													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
7/2013	**Салат из моркови**	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Морковь-110													
	Масло растительное-10													
	Сахар-3													
493/2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		38,87	46,89	135,08	948,16	0,229	4,1	0,31	6,77	465,7	593,8	102,9	3,62
	Обед													
353/2013	**Сельдь с луком**	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
	сельдь соленая-104(50)													
	лук репчатый-48													
	масло растительное-18													
128/2013	**Борщ с капустой и картофелем**	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	свекла-50													
	капуста свежая-25													
	картофель-26,75													
	морковь-15,75													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-5													
	сахар-2,5													
	томатное пюре-7,5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
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													
429/2013	**Пюре картофельное**	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
494/2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		40,56	54,13	107,63	1083,67	0,49	22,37	10,12	5,1	215,55	608,97	141,7	8,91
	Полдник													
11.1.1.5.1	**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		85,83	106,3	311,43	2383,46	0,819	30,53	10,5	13,12	732,81	1265,04	276,66	13,73

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

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4//2013	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6
	Капуста белокочанная-106													
	Морковь-13													
	Масло растительное-10													
	сахар-5													
301//2013	**Омлет натуральный**	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,2													
	молоко -77													
	масло сливочное -15,4													
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111//2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
	ИТОГО за завтрак		24,02	38,59	103,6	688,28	0,251	28,42	0,4	6,55	234,74	407,1	58,54	5,36
	Обед													
7//2013	**Салат из моркови**	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Морковь-110													
	Масло растительное-10													
	Сахар-3													
149,391//2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25	0,013	0	0,01	0,125	2,25	34,25	4,25	0,5
	говядина-26,25													
	хлеб пшеничный-3,75													
	масло сливочное -0,75													
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	180	5,66	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
205//2009	**Сосиска отварная**	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85
	Сосиска 56,6													
503//2013	**Кофейный напиток**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
109//2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		28,3	34,13	121,51	896,57	0,993	15,64	0,07	8,985	220,75	475,45	130,93	6,78
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
335.343//2009	**Пирожок печеный с капуст**	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		64,8	85,01	270,99	1926,18	1,364	45,46	0,54	16,435	702,49	1092,55	222,47	12,74

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	**Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93
	крупа геркулес-23,16													
	молоко -88,52													
	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													
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		16,69	19,79	67,39	509,14	0,246	2,955	0,131	0,99	424,6	435,1	100,11	3,31
	Обед													
48//2013	**Салат из квашеной капусты-60**	60	0,96	6,06	1,8	65,4	0,012	11,34	0	2,7	25,8	19,2	9	0,36
	капуста квашеная-69,6													
	лук репчатый-7,2													
	масло растительное-6													
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**	150	12,88	13,24	18,73	246,23	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67
	говядина-74,31													
	масло сливочное -5,54													
	томатное пюре-6,9													
	лук репчатый-13,85													
	мука пшеничная-2,31													
	огурцы соленые-15,23													
	картофель-123,23													
	петрушка-2,5													
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													
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 обед		18,8	23,91	66,69	680,5	0,426	42,13	22,2	3,35	89,95	310,7	90,52	5,4
	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		48,37	51,33	183,88	1508,71	0,802	46,53	22,38	5,36	773,21	966,11	229,09	9,21

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96//2013	**Бутерброд с повидлом**	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	хлеб пшеничный-15													
	повидло или джем-20,2													
	масло сливочное -5													
262//2013	**Каша манная молочная жидкая**	150	4,65	5,6	23,15	161,57	0,058	1,035	0,039	0,39	99,7	90,99	15,15	0,066
	Крупа манная-23,1													
	Молоко -79,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
503//2013	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	концентрат киселя-24													
	сахар-10													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112//2013	**Мандарин**	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за завтрак		9,32	10,34	90,48	499,37	0,204	58,14	0,069	1,17	166,2	160,09	44,05	1,496
	Обед													
25//2004	**Салат Степной из разных овощей**	60	0,84	2,36	4,83	44,33	0,03	5,4	0	0	11,9	26,56	11,65	0,39
	картофель-18													
	морковь-14,4													
	лук репчатый-12													
	огурцы соленые-12,6													
	консервированный-10,2													
	масло растительное-4,5													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
367//2013	**Гуляш из говядины (1 вариант)**	100	17,17	18,33	3,5	247,5	0,03	0,92	0		21,81	154,15	22,03	3,06
	Говядина-125,83													
	Масло сливочное-5,4													
	Лук репчатый-14,2													
	Томатное пюре-9,2													
	Мука пшеничная-3													
237//2013	**Каша гречневая рассыпчатая**	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,2	0	0,04	0,61	14,25	202,65	135,3	4,54
	Крупа гречневая-69													
	Масло сливочное -6,75													
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		34,51	32,97	88,34	879,63	0,468	18,57	0,04	1,71	106,76	512,73	211,05	13,315
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		56,71	50,94	228,62	1698,07	0,802	78,15	0,159	3,9	531,62	893,13	293,56	15,311

[illegible] первая
[illegible]он: осенне-зимний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
96//2013	**Бутерброд с повидлом**	40	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	хлеб пшеничный-15													
	повидло или джем-20,2													
	масло сливочное -5													
262//2013	**Каша манная молочная жидкая**	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
	Крупа манная-30,8													
	Молоко -106													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
503//2013	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
	концентрат киселя-24													
	сахар-10													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112//2013	**Мандарин**	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	ИТОГО за завтрак		10,87	12,24	98,19	553,17	0,226	58,48	0,08	1,3	199,4	190,4	49,1	1,52
	Обед													
25//2004	**Салат Степной из разных овощей**	100	1,4	3,93	8,05	73,85	0,05	9	0	0	19,82	44,24	19,4	0,65
	картофель-30													
	морковь-24													
	лук репчатый-20													
	огурцы соленые-21													
	горошек зеленый консервированный-17													
	масло растительное-7,5													
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
367//2013	**Гуляш из говядины (1 вариант)**	100	17,17	18,33	3,5	247,5	0,03	0,92	0		21,81	154,15	22,03	3,06
	Говядина-125,83													
	Масло сливочное-5,4													
	Лук репчатый-14,2													
	Томатное пюре-9,2													
	Мука пшеничная-3													
237//2013	**Каша гречневая рассыпчатая**	180	10,26	9,42	44,5	303,66	0,24	0	0,05	0,73	17,1	243,2	162,4	5,45
	Крупа гречневая-82,8													
	Масло сливочное -8,1													
518//2013	**Сок яблочный**	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Сок яблочный-200													
111//2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109//2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		39,18	36,7	112,43	1029,43	0,585	22,17	0,05	2,35	128,18	616,93	258,95	15,525
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		62,93	56,57	260,42	1901,67	0,941	82,09	0,18	4,67	586,24	1027,64	346,51	17,545

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

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266/2013	**Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая**	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
	крупа 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													
109/2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		18,48	22,14	74,58	566,2	0,286	3,34	0,144	1,12	463,8	486,6	114	3,62
	Обед													
48/2013	**Салат из квашеной капусты-100**	100	1,6	10,1	3	109	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6
	капуста квашеная-116													
	лук репчатый -12													
	масло растительное-10													
144/2013	**Суп картофельный с бобовыми**	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
364/2013	**Азу**	200	17,17	17,64	20,79	305,76	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56
	говядина-99													
	масло сливочное -7,38													
	томатное пюре-9,2													
	лук репчатый-18,46													
	мука пшеничная-3,08													
	огурцы соленые-20,3													
	картофель-164,27													
	петрушка-3,33													
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
112//2013	**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 обед		25,38	32,65	78,3	853,3	0,53	57,05	29,57	5,5	123,78	421,34	121,73	7,45
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		56,74	62,42	202,68	1738,57	0,946	61,83	29,76	7,64	846,24	1128,25	274,19	11,57

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Завтрак													
305//2013	Омлет с колбасой	150	13,06	26,6	2,64	301,7	0,12	0,35	0,26	1,06	102,08	221,76	19,36	2,29
	яйцо-70,4													
	молоко -44													
	колбаса вареная-29,1													
	масло сливочное -15,4													
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													
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													
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		22,21	33,18	37,92	540,34	0,216	0,85	0,3	1,8	246,93	362,12	46,71	4,47
	Обед													
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	60	0,72	3,24	6,78	59,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96
	свекла-51,6													
	яблоки свежие-21,6													
	масло растительное-3													
	сахар-1,8													
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													
114.2.1	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	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	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													
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	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		24,85	19,78	107,88	713,6	0,419	47,63	10,08	6,13	173,1	425,2	184,65	6,08
	Полдник													
114.1.5.1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печеный с мясом	75												
	тесто дрожжевое слобное	50	3,87	3,24	24,08	203,16	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-													
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,,019	50,15	8,26	0,35
	говядина-42,73													
	лук репчатый-2,98													
	масло сливочное-1													
	мука пшеничная-0,25													
	зелень-0,23													
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59	0,73	4,13	0,046	1,05	47	104,15	31,26	1,55
	ВСЕГО за день		57,19	60,47	202,91	1597,53	1,365	52,61	10,43	8,98	467,03	891,47	262,62	12,1

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406/2013	**Плов из отварной птицы**	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	курица-148,21													
	масло растительное-7,86													
	лук репчатый-15,71													
	морковь-10													
	рис-35													
91/2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр "Костромской" 16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -5													
503/2013	**Кофейный напиток**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
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		21,74	23,2	76,68	587,2	0,186	22,61	0,1	1,15	333,67	337,27	67,8	5,99
	Обед													
1/2013	**Салат из капусты белокочанной**	60	1,26	6,06	5,6	81,6	0,024	15,36	0	2,7	33,6	25,8	12,6	0,5
	Капуста белокочанная-93,66													
	Морковь-7,5													
	Лук репчатый-6,96													
	Масло растительное-6													
	Сахар-1,8													
	Лимонная кислота-3,6													
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													
1.3.2.1	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 овощами**	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
429/2013	**Пюре картофельное**	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
512/2013	**Компот из изюма**	200	7,31	3,69	29,05	178,62	0,07	0,1	0	0,5976	9,47	37,94	14,11	0,7
	изюм-20													
	Сахар-15													
109/2013	**Хлеб ржаной**	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		27,82	24,35	72,72	727,62	0,409	20,25	10,07	7,7676	137,47	432,84	122,96	4,92
	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		62,41	50,49	227,03	1704,69	0,685	54,9	10,18	9,9376	499,8	840,42	225,22	11,61

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

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Завтрак													
305/2013	**Омлет с колбасой**	200	17,36	35,43	3,52	401,2	0,16	0,47	0,35	1,41	136,07	295,6	25,8	3,05
	яйцо-93,84													
	молоко -59													
	колбаса вареная-38,8													
	масло сливочное -20,5													
503/2013	**Кофейный напиток на 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													
100/2013	**сыр сычужный твердый порциями**	20	5,07	5,2	0	72	0,03	0,13	0,04	0,27	8	16	4	0,5
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		30,4	44,32	56,8	752	0,301	1	0,4	2,81	289,57	462,7	58,7	5,73
	Обед													
60/2013	**Салат из свеклы с яблоками**	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6
	свекла-86													
	яблоки свежие-36													
	масло растительное-5													
	сахар-3													
142/2013	**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													
14.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	27,6	0,7
	минтай-157(96)													
	хлеб пшеничный-22,8													
	молоко-16,8													
	яйцо-7,2													
	масло сливочное -2,4													
429/2013	**Пюре картофельное**	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
493/2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
112.4/2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	банан 200													
109/2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		30,43	23,94	125,9	846,87	0,513	51,15	10,09	7,63	209,05	526,97	213,9	7,95
	Полдник													
11.1.1,5/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 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-1,3													
353/2009	**фарш мясной**	25	5,66	3,87	0,43	0,43	0,65	0,13	0,016	0,15	4,,019	50,15	8,26	0,35
	говядина-42,73													
	лук репчатый-2,98													
	масло сливочное-1													
	мука пшеничная-0,25													
	зелень-0,23													
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59	0,73	4,13	0,046	1,05	47	104,15	31,26	1,55
	ВСЕГО за день		70,96	75,77	239,81	1942,46	1,544	56,28	10,54	11,49	545,62	1093,82	303,86	15,23

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

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153/2009	**Пудинг творожный запеченный**	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
	творог -152													
	крупа манная-14,67													
	ванилин-0,02													
	яйцо-13,33													
	сахар-14,63													
	изюм-20,53													
	масло сливочное-6													
	сухари-4,9													
	сметана-4,9													
481/2013	молоко сгущеное-30	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,02	0,3	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
7/2013	**Салат из моркови**	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Морковь-110													
	Масло растительное-10													
	Сахар-3													
495/2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		37,77	37,39	118,08	959,7	0,311	5,2	0,15	6,69	503,5	650,8	116,8	4,34
	Обед													
50/2013	**Салат из свеклы отварной-100**	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	свекла-121													
	масло растительное-5													
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-13													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
14/2.1	сметана - -12,5	12,5	0,31	1,88	0,44	20	0,006	0,06	12,5	0	11,25	7,5	1,25	0
357/2013	**Мясо отварное в 1 блюдо**	20	5,44	3,9	0	43,04	0,01	0	0	0,14	2,6	42,8	5,4	0,7
	говядина-44													
	морковь-1,2													
	лук репчатый - 1													
332/2013	**Рыба (филе) отварная**	120	21,4	0,8	0,5	95	0,07	0,7	0,01	1,3	27,6	218,4	28,8	0,5
	минтай-196,8(146,4)													
	лук репчатый-4													
	морковь-5,2													
430/2013	**Пюре картофельное с морковью**	180	3,24	8,1	15,3	147,6	0,14	4,68	0,06	0,9	48,6	104,4	52,2	1,26
	картофель-119													
	морковь-124,2													
	молоко-14,4													
	масло сливочное-9													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
10.10.1.2т	**Вафли с фруктово-ягодной начинкой**	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,8	0	6,4	14,4	4	0,6
	вафли-40													
109/2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		39,15	28,4	119,1	1018,55	0,456	20,46	13,4	5,64	217,79	582,12	178,1	7,92
	Полдник													
516//2013	**Ряженка**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	**Булочка веснушка**	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	мука пшеничная-35,7													
	сахар-3,5													
	масло растительное-3,57													
	яйцо для смазки -1,08													
	соль-0,3													
	дрожжи-1,08													
	изюм-1,75													
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		86,56	74,47	274,59	2244,33	0,917	27,16	13,59	12,927	970,76	1450,86	337,01	13,16

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
205/2009	**Сосиска отварная**	55	5,21	12,6	1,3	141,2	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85
	Сосиска 56,6													
291/2013	**Макаронные изделия отварные**	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
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													
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	**Яблоко**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	яблоко 200													
	ИТОГО за завтрак		17,39	29,52	80,02	640,9	0,726	21,34	0,15	2,08	192,36	261,27	59,86	7,11
	Обед													
72/2013	**Салат картофельный**	60	1,14	3,24	8,04	66	0,054	7,32	0	1,38	8,4	33,6	12,6	0,48
	картофель-69,3													
	лук репчатый-12,12													
	масло растительное-3													
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 соленые-17													
	масло растительное-5													
1.1.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
404/2013	**Птица отварная в 1 блюдо**	20	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
313/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112,87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
114/2013	**Рис отварной**	150	3,69	6,08	33,84	204,6	0,03	0	0,04	0,29	5,51	70,87	22,82	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
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		31,135	28,04	92,06	851,45	0,427	33,49	10,06	9,46	149,4	483,32	127,07	5,18
	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		61,665	66,26	210,88	1777,65	1,273	57,43	10,28	12,44	588,76	954,59	219,93	12,89

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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													
119 /2013	**Икра свекольная**	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02
	свекла-57,6													
	лук репчатый-12,6													
	томатное пюре-16,8													
	масло растительное-4,8													
	лимонная кислота-0,27													
	сахар-0,72													
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**	80	14,24	14	11,44	229	0,07	0	0,03	0,4	31,2	148	20,8	2,24
	говядина-92,8													
	масло сливочное-5,6													
	хлеб пшеничный-15,2													
	сухари-8,8													
	молоко-18,4													
114 /2013	**Рис отварной**	150	3,69	6,08	33,84	204,8	0,03	0	0,04	0,29	5,51	70,87	22,82	0,53
	крупа рисовая-54													
	масло сливочное-6,75													
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		35,42	28,88	83,23	735,38	0,352	14,62	0,232	3,94	129,12	458,76	138,21	6,97
	Полдник													
11.1 1.5/1	**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		55,09	48,7	221,41	1552,79	0,643	31,97	0,352	6,51	442,07	813,36	236,71	15,92

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

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
265 /2009	Сосиска отварная	55	5,21	12,6	1,24	141,5	0	0,02	0,04	0,3	16,65	68,93	8,35	0,85
	Сосиска 56,6													
291 /2013	Макаронные изделия отварные	180	5,66	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
91 /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													
5/1 /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	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	яблоко 200													
	ИТОГО за завтрак		17,39	29,66	85,72	670,2	0,836	21,34	0,15	2,24	193,5	268,43	61,48	7,27
	Обед													
72 /2013	Салат картофельный	100	1,9	5,4	13,4	110	0,09	12,2	0	2,3	14	56	21	0,8
	картофель-115,5													
	лук репчатый-20,2													
	масло растительное-5													
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 соленые-17													
	масло растительное-5													
1/3 /2	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
403 /2013	Птица отварная в 1 блюдо	20	4,7	3,3	0,11	48,6	0,01	0,94	0,01	0,11	7,14	31,7	4,6	0,3
	курица 1 кат.-32													
	морковь-0,9													
	петрушка - 0,9													
313 /2013	Рыба,тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
411 /2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,6	245,8	0,04	0	0,05	0,35	6,61	85,04	27,38	0,64
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
512 /2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
111 /2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109 /2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		34,535	32,01	144,63	1006,32	0,5	30,87	10,07	10,96	154,75	584,86	160,08	7,75
	Полдник													
518.1 /2013	Нектар абрикосовый	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
	Нектар абрикосовый-200													
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		7,68	6,99	37,88	351,33	0,08	8	0,03	0,9	47	30	5	0,8
	ВСЕГО за день		59,605	68,66	268,23	2027,85	1,416	60,21	10,25	14,1	395,25	883,29	226,56	15,82

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

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	ИТОГО за завтрак		18,05	14,54	92,94	578,9	0,211	13,25	0,12	2,56	270,1	315,25	70,88	7,84
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
	свекла-96													
	лук репчатый-21													
	томатное пюре-28													
	масло растительное-8													
	лимонная кислота-0,45													
	сахар- 1,2													
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
	минтай-76,25(53,75)													
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
	пищевые рыбные отходы-65,6													
	петрушка(корень)-1,9													
	яйцо-5,25													
	лук-5,25													
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
	говядина-114,8													
	масло сливочное-6,9													
	хлеб пшеничный-18,81													
	сухари-10,9													
	молоко-22,77													
414//2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	0,04	0	0,05	0,3	6,6	85,04	27,4	0,64
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
282//2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	яблоки-45,4													
	сахар-15													
	кислота лимонная-0,2													
109//2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111//2013	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		42,13	36,56	105,23	950,25	0,43	17,78	0,242	5,82	159,66	550,6	168,64	8,9
	Полдник													
1111,5/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 печеный с повидло	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	повидло-25,25													
	дрожжи-0,83													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		66,58	56,36	266,89	1880,78	0,741	35,09	0,432	9,63	481,32	928,12	271,58	17,94

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

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267 /2013	**Каша молочная пшенная**	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	Крупа пшенная-40													
	Молоко -112													
	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													
109 /2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак		19,12	22,2	81,58	621,4	0,306	3,26	0,146	0,74	451,6	473,6	101,4	3,58
	Обед													
1 /2009	**Винегрет овощной**	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
	картофель-29,4													
	свекла-19													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-38													
	лук репчатый-18													
	масло растительное-10													
149 /2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
347 /2013	**Фрикадельки рыбные:**	50	7,4	1,05	3,8	54	0,04	0,15	0,015	0,25	25	84,5	13,5	0,4
	минтай или треска-54,5(40)													
	хлеб пшеничный-7													
	яйцо-6													
209/ 2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	100	14,57	16,46	9,94	246,08	0,07	0,19	0,04	0,64	37,2	118,03	18,25	1,2
	курица-192,2													
	хлеб пшеничный-17,2													
	молоко-23,8													
	масло сливочное -6,6													
313 /2003	**Рагу из овощей**	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,1	42,8	0,04	3,5	62,6	85,2	40	1,37
	картофель-77,04													
	морковь-36													
	лук репчатый-17,3													
	капуста белокочанная-76,7													
	масло сливочное -7,2													
	соус красный основной													
	бульон или вода-36													
	масло сливочное -1,08													
	мука пшеничная-2,7													
	томатная паста-1,6													
	морковь-5,4													
	лук репчатый-1,3													
	Сахар-0,8													
	лавровый лист-0,012													
	соль-0,9													
518 /2013	**Сок яблочный**	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Сок яблочный-200													
111 /2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
109/ 2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
	ИТОГО за обед		37,11	40,11	100,07	998,86	0,545	60,59	0,195	11,83	204,05	509,78	149,56	10,22
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		69,11	69,94	231,45	1939,33	0,981	65,29	0,391	13,59	914,31	1203,69	289,42	14,3

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	**Каша Дружба**	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42
	Крупа рисовая-11,25													
	Крупа пшено - 8,25													
	Молоко -76,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -7,5													
10/2013	**Салат из моркови с изюмом**	60	0,72	0,06	13,56	57,6	0,03	2,04	0	0,24	23,4	3,36	19,8	0,54
	морковь-60													
	изюм-6,6													
	сахар -6													
	лимон(для сока)-7,2													
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	**Батон нарезной**	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		13,72	15,09	76,94	501,41	0,266	15,63	0,1	1,73	406,21	362,02	106,1	6,74
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	огурцы соленые-12 или капуста квашеная-11,4													
	морковь-15,6													
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													
14/2/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
177/2009	**Бифштекс рубленый паровой**	80	24,9	16,5	0,24	249	0,05	0	0,11	0,66	9,9	193,1	27,4	2,3
	говядина-156,9													
	масло сливочное-2													
435/2009	соус молочный-30	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,01	0,2	0,01	0,04	35,9	27,9	4,4	0,05
	молоко - 33													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
423//2013	**Капуста тушеная**	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
	капуста белокочанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-4,5													
	петрушка-4,05													
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		37,2	34,88	72,32	862,97	0,329	50,57	10,33	5,18	215,28	463,49	143,26	6,68
	Полдник													
516//2013	**Риженка**	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		63,4	61,96	195,14	1705,71	0,715	67,6	10,5	7,81	868,49	1035,51	282,36	14,02

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	**Пудинг творожный запеченный**	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
	творог -114													
	крупа манная-11													
	ванилин-0,02													
	яйцо-10													
	сахар-11													
	изюм-15,4													
	масло сливочное-4,5													
	сухари-3,7													
	сметана-3,7													
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
7//2013	**Салат из моркови**	60	0,66	6,06	5,46	79,2	0,024	1,92	0	2,82	14,4	29,4	19,8	0,36
	Морковь-66													
	Масло растительное-6													
	Сахар-1,8													
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		26,95	26,04	79,84	661,94	0,22	3,72	0,118	4	395,65	491,56	84,95	3,18
	Обед													
50//2013	**Салат из свеклы отварной-60**	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
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													
	сметана - 12,5													
357/2013	**Мясо отварное в 1 блюдо**	20	5,44	3,9	0	43,04	0,01	0	0	0,14	2,6	42,8	5,4	0,7
	говядина-44													
	морковь-1,2													
	лук репчатый - 1													
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
430//2013	**Пюре картофельное с морковью**	150	2,7	6,75	12,75	123	0,12	3,9	0,05	0,75	40,5	87	43,5	1,05
	картофель-99													
	морковь-103,5													
	молоко-12													
	масло сливочное-7,5													
11.1.1.5т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
10.10.1.2т	**Вафли с фруктово-ягодной начи**	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,8	0	6,4	14,4	4	0,6
	вафли-40													
109//2013	**Хлеб ржаной**	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		28,55	23,97	113,5	886,68	0,376	17,04	0,9	3,92	183,89	444,15	143	6,37
	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		65,14	58,69	230,75	1814,7	0,746	22,26	1,058	8,517	829,01	1153,65	270,06	10,45

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

День: суббота

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

"Согласовано"
Руководитель Управления Роспотребнадзора
По Пензенской области
_____ М.В. Перекусихин
"____" _____ 2018г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"
_____ Рыбин В.Н.
"____" _____ 2018г

КОПИЯ

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

"Согласовано"
Директор МБОУ № 26 г. Пензы
_____ Ф.Ф. Ахмеджанова
"26" 09 _____2018г.

Сезонный период: осенне-зимний

2018г.

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267 2013	**Каша молочная пшенная жидкая**	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9
	Крупа пшенная-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													
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													
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		17,17	19,84	72,28	550,5	0,256	2,895	0,132	0,7	415,48	425,39	90,65	3,28
	Обед													
1 2009	**Винегрет овощной**	60	0,76	0,24	4,99	77,56	0,024	7,02	0	3,3	14,4	21	10,8	0,54
	картофель-17,64													
	свекла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
149 2013	**Суп картофельный с фрикадельками**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
347 2013	**Фрикадельки рыбные:**	50	7,4	1,05	3,8	54	0,04	0,15	0,015	0,25	25	84,5	13,5	0,4
	минтай или треска-54,5(40)													
	хлеб пшеничный-7													
	яйцо-6													
209 2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	86	12,6	14,19	8,2	211	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-165,7													
	хлеб пшеничный-14,82													
	молоко-20,52													
	масло сливочное -5,7													
343 2003	**Рагу из овощей**	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	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		31,69	32,14	78,38	816,31	0,449	58,12	0,079	9,41	171,98	422,68	121,91	8,667
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-200													
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		61,74	59,61	200,46	1685,88	0,835	62,46	0,261	11,13	846,12	1068,38	251,02	12,447

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	крупа рисовая-23,11													
	молоко -88,5													
	сахар -3,75													
	масло сливочное -3,75													
196/2013	**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													
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		15,41	13,95	70,54	463,28	0,156	2,71	0,075	0,87	202,61	274,38	65,65	2,99
	Обед													
32/2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
	картофель-49,8													
	масло растительное-3													
	лук репчатый-7,8													
	11,4													
	морковь-15,6													
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
270/2015	**Котлеты Московские**	80	9,4	22,6	7,3	269,6	0,14	0,06	40,95	0	15,1	100,3	14,43	1,74
	говядина-66,34													
	жир-сырец говяжий-9,76													
	хлеб пшеничный-13,7													
	лук репчатый-1,2													
	сухари- 3,9													
	масло растительное-3,9													
	масло сливочное -9,8													
423/2013	**Капуста тушеная**	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	0,05	1,05	91,5	82,5	36	1,5
	капуста белокочанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-4,5													
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		20,39	38	65,91	687,03	0,377	52,09	51,13	6,63	207,49	333,54	107,54	7,3
	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 слоёного 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		48,28	63,94	183,93	1497,64	0,653	57,4	51,28	8,4	657,1	817,92	206,19	10,89

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

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266/ 2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	крупа рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
100/ 2013	**сыр сычужный твердый порциями**	20	5,07	5,2	0	72	0,03	0,13	0,04	0,27	8	16	4	0,5
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,27													
497/ 2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
109/ 2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
111/ 2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за завтрак		20,26	17,91	96,69	627,93	0,211	3,04	0,09	1,57	219,17	324,77	75,3	3,59
	Обед													
32/ 2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	100	1,6	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	51,4	21,26	0,98
	картофель-83													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соленые-20 или капуста													
	морковь-14													
112/ 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
270//2015	**Котлеты Московские**	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,04	2,2
	говядина-82,93													
	жир-сырец говяжий-12,2													
	хлеб пшеничный-17,13													
	лук репчатый-1,5													
	сухари- 4,9													
	масло растительное-4,9													
	масло сливочное -12,25													
423//2013	**Капуста тушеная**	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
	капуста белокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
512/ 2013	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
109/ 2013	**Хлеб ржаной**	55	3,63	0,66	18,37	95,67	0,1	0	0	0,77	19,25	86,87	25,85	2,09
	Хлеб ржаной-55													
111/2013	**Батон нарезной**	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
	Батон нарезной-50													
	ИТОГО за обед		27,58	50,48	83,5	898,86	0,503	62,21	61,46	9,04	251,26	435,17	138,6	9,37
	Полдник													
515/ 2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
335//2009	**Пирожок печеный из сдобного теста**	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		60,32	80,38	227,67	1874,12	0,834	67,85	61,62	11,51	717,43	969,94	246,9	13,56