

СОГЛАСОВАНО



Директор

МБОУ СОШ им. М.Ю. Лермонтова

с. Засечное

 О.А. Баландина

«9» января 2023г.

УТВЕРЖДАЮ



ИП Белоусов Н.А.

Н.А. Белоусов

«9» января 2023г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260	Каша "Дружба"	200	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П.497	Какао с молоком (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко 130													
	сахар 20													
11.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ОБЕД													
П.2	Салат витаминный	100	0,7	6,1	6,4	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
	капуста 30													
	яблоки 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 368	Гуляш из мяса птицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.417	Пюре из гороха	150	97,4	9,6	193,7	174,6	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	горох 69													
	вода, соль													
П.495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 5													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		115,8	35,8	242,8	676,5	0,4	11,4	0,1	6,7	191,0	316,5	199,4	8,8
	ПОЛДНИК													
11.1.1.5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,8
П.541,	Булочка ванильная	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		9,0	4,7	57,9	313,0	0,1	4,1	0,0	0,6	90,6	115,1	29,6	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		125,8	40,7	320,9	1081,5	0,5	19,6	0,1	7,3	295,6	445,6	237,0	13,0

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П.266	Каша манная жидкая	200	5,4	7,1	21,6	171,3	0,1	1,2	0,0	0,4	117,6	154,5	41,7	0,9
	круп манная 23,1													
	молоко 88,5													
	вода 43,5													
	сахар 3,7													
	масло сливочное 3,7													
П.495	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
П.105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
П. 111	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
517	Фрукты по сезону (яблоко)	150	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО		18,4	23,6	54,9	515,5	0,3	3,7	40,1	0,8	493,6	454,4	89,3	1,8
	ОБЕД													
П. 76	Винегрет овощной	100	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленные 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 153	Суп с рыбными консервами	200	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,6
	Консервы рыбные 32													
	картофель 31													
	круп 10													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
П. 389	Тефтели из говядины паровые	100	11,0	10,2	7,0	163,2	0,0	2,0	0,0	0,4	15,2	122,4	16,8	1,8
	говядина 76,8													
	хлеб пшеничный 10,4													
	масло сливочное 2,4													
	лук репчатый 31,2													
П. 453	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,1
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П.291	Макаронные изделия отварные	180	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		22,8	23,6	94,3	711,5	0,4	20,3	0,1	4,8	117,8	438,4	116,1	7,4
	ПОЛДНИК													
11.1.1.1	Йогурт	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Кондитерское изделие	30	5,5	30,0	61,0	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,35
	ИТОГО		6,5	30,0	86,4	380,0	0,0	8,0	0,0	0,0	46,3	39,0	21,5	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,7	77,2	235,6	1607,0	0,7	31,9	40,2	5,6	657,7	931,8	226,9	9,9

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 313	Запеканка из творога	200	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 111	Батон нарезной	20	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	5,5	30,0	61,0	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,35
	ИТОГО		36,4	60,5	127,3	918,2	0,2	2,1	0,2	1,3	496,4	503,3	64,2	1,9
	ОБЕД													
П. 9	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П. 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	0,1	18,5	0,0	2,4	34,0	47,5	22,3	0,8
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 336	Рыба, припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0	0,1	1,2	0,0	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 429	Картофельное пюре	180	3,2	6,6	16,4	138,0	0,1	5,1	0,0	0,2	39,0	85,5	28,5	1,1
	картофель 169,5													
	молоко 24													
	масло сливочное 6,75													
П. 510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		21,3	25,5	63,8	569,6	0,4	39,4	0,1	9,8	165,9	359,6	109,9	5,0
	ПОЛДНИК													
1.2.2.7	Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,5
	ИТОГО		10,2	7,0	55,1	329,0	0,1	1,8	40,0	0,9	251,0	224,0	37,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,9	92,9	246,2	1816,8	0,6	43,3	40,3	11,9	913,3	1086,9	211,1	7,5

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
	ЗАВТРАК													
П. 268	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя рисовая 11,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	лимон 5													
	сахар 15													
П. 96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
	хлеб пшеничный 15													
	джем или повидло 25													
П. 1.1.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		6,6	14,2	55,1	374,7	0,1	2,4	0,1	0,4	228,0	210,3	41,0	1,2
	ОБЕД													
П. 1	Салат из капусты с огурцом	100	0,42	60,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	0,30
	капуста 30													
	свежий огурец 30													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горох шлифованный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 411	Кнели из кур	100	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупя гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		27,2	86,6	84,4	739,0	0,6	12,5	0,1	4,2	83,1	224,8	199,7	8,4
	ПОЛДНИК													
П. 1.1.1	Кисель	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
М. 773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,3	48,4	249,0	0,1	4,0	0,0	0,7	24,0	54,0	16,0	3,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,6	104,1	187,9	1362,7	0,8	18,9	0,3	5,2	335,1	489,1	256,7	13,0

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
П. 262	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупы манной 23,1													
	молока 79,5													
	сахара 3,8													
	масла сливочного 3,8													
П.495	Чай с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахара 15													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П.1.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		11,2	15,0	46,5	365,6	0,1	2,4	0,1	0,7	363,6	282,9	40,2	1,0
	ОБЕД													
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	100	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
М.615	заправка для салатов	9												
	масло растительное 4,5													
	лимонная кислота 0,1													
	сахар 0,4													
	соль 0,2													
	огурцы свежие 68,4													
	масло растительное 6													
П. 128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,0	10,6	95,0	0,1	10,3	0,0	2,4	34,5	53,0	26,3	1,2
	свекла 50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,8													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	сахар 2,5													
	томатное пюре 7,5													
	вода или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П.407	Рагу из птицы	175	11,8	4,8	15,9	248,0	0,1	10,4	0,0	3,1	25,0	139,0	39,0	1,8
	Курица I категории потрошенная 72													
	масло растительное 2													
	картофель 80													
	морковь 15,8													
	лук репчатый 12													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		17,0	14,8	64,0	549,2	0,3	29,4	10,0	7,4	100,4	280,8	96,0	5,2
	ПОЛДНИК													
1.2.2.13	Сок абрикосовый	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П.541,	Булочка домашняя	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		14,2	9,3	33,7	281,0	0,1	0,7	40,0	0,6	298,6	275,1	39,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,3	39,1	144,2	1195,7	0,5	32,6	50,2	8,7	762,6	838,8	175,7	7,0

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260	Каша "Дружба"	200	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшениная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П.499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П.1.1.1.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		12,1	19,2	68,8	502,7	0,1	5,3	0,1	0,5	308,0	289,3	64,0	4,5
	ОБЕД													
П.1	Салат из капусты с огурцом	100	0,42	60,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,08	19,80	7,80	0,30
	капуста 30													
	свежий огурец 30													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
П.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 411	Кнели из кур	100	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П.237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупа гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П.495	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 5													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		28,1	89,9	77,7	743,6	0,4	23,5	10,1	6,4	229,4	291,4	206,7	8,2
	ПОЛДНИК													
П.2.2.7	Сок виноградный	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П.541,	Булочка ванильная	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		13,8	9,3	46,9	331,0	0,1	1,9	40,0	0,6	292,6	279,1	41,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,0	118,5	193,4	1577,3	0,7	30,7	50,3	7,4	830,0	859,8	312,3	13,4

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 301	Омлет натуральный	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 111	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
11.1.1.1	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		14,7	27,2	27,9	414,2	0,2	0,4	0,3	1,4	117,2	237,8	23,0	2,8
	ОБЕД													
П. 28	Салат овощной с яблоками	100	0,7	0,1	4,4	21,6	0,0	9,7	0,0	0,1	19,8	18,0	10,8	0,8
	свекла 13													
	морковь 9,8													
	капуста белокочанная 22,5													
	яблоки 28,3													
	лимоны (для сока) 11,9													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,4
	лапша домашняя 20:													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 367	Гуляш из говядины	100	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	говядина 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.291	Макаронные изделия отварные	180	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		27,6	24,0	92,0	690,6	0,3	12,4	0,1	4,3	220,3	407,8	96,2	6,2
	ПОЛДНИК													
11.1.1.1	Йогурт	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0,4
	Кондитерское изделие	30	5,5	30,0	61,0	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,35
	ИТОГО		6,5	30,0	86,4	380,0	0,0	8,0	0,0	0,0	46,3	39,0	21,5	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,1	54,0	178,4	1070,6	0,3	20,4	0,1	4,3	266,5	446,8	117,7	6,9

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

№ п/п	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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													
П. 262	Каша манная молочная жидкая	200	5,4	7,1	21,6	171,3	0,1	1,2	0,0	0,4	117,6	154,5	41,7	0,9
	крупа манная 23,1													
	молоко 88,5													
	вода 43,5													
	сахар 3,7													
	масло сливочное 3,7													
П. 91	Бутерброд с сыром	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	хлеб пшеничный 15													
П. 493	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	чай-заварка 50													
	сахар 15													
	лимон 8													
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	5,5	30,0	61,0	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	3,0	1,5	0,35
	ИТОГО		16,0	45,2	105,2	625,3	0,2	4,1	0,1	0,7	275,1	260,5	55,2	2,0
	ОБЕД													
П. 76	Винегрет овощной	100	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,5
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (I вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горох шлифованный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 345	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113,0	0,1	0,4	0,0	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
	треска 127 (нетто 80)													
	или минтай 131													
	хлеб пшеничный 19													
	молоко или вода 14													
	масло сливочное 6,8													
П.237	Рис отварной	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
	ПОЛДНИК													
П. 510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		36,6	29,1	135,2	950,3	0,8	25,7	0,1	5,7	125,8	313,2	352,0	13,1
	ПОЛДНИК													

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268	Каша рисовая молочная жидкая	200	14,7	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
	крупa рисовая 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П.501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
М, 11	Бутерброд с маслом	35	7,9	15,7	15,0	235,0	0,0	0,1	0,1	0,4	105,0	80,0	9,0	0,4
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 30													
11.1.1.16	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
	ИТОГО		26,8	25,1	75,4	578,1	0,2	6,6	0,1	0,5	352,6	297,9	54,7	3,6
	ОБЕД													
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	100	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
М.615	заправка для салатов	9												
	масло растительное 4,5													
	лимонная кислота 0,1													
	сахар 0,4													
	соль 0,2													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупa рисовая , овсяная, пшeнная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 368	Гуляш из мяса птицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П.237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупa гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2

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

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (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													
П. 262	Каша пшениная молочная жидкая	200	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупа манная 23,1													
	молоко 79,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 108	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
517	Фрукты по сезону (банан)	150	10	6,4	7	136	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
	ИТОГО		11,9	10,2	69,6	418,1	0,2	2,7	0,1	0,7	268,6	260,4	58,4	2,0
	ОБЕД													
П.2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,4	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
	капуста 30													
	яблоки 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
М. 135	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99,0	0,1	15,7	0,0	0,3	49,8	100,3	33,5	1,5
	капуста 20													
	картофель 50													
	морковь 10													
	лук репчатый 10													
	горошек зеленый 8													
	масло сливочное 5													
П. 343	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	пикша, минтай (нетто 87)													
	морковь 32													
	петрушка (корень) 5													
	лук репчатый 17													
	томат-пюре 9													
	масло растительное 7,5													
	сахар 2,5													
П. 426	Картофельное пюре	180	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	картофель 198													
	масло сливочное 6,75													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		21,5	25,4	81,1	640,0	0,4	51,0	0,1	7,8	157,8	465,1	134,4	6,7
	ПОЛДНИК													
1.2.2.13	Сок абрикосовый	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П.541,	Булочка домашняя	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		14,2	9,3	33,7	281,0	0,1	0,7	40,0	0,6	298,6	275,1	39,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,6	44,9	184,4	1339,0	0,7	54,5	40,2	9,1	725,0	1000,6	232,4	9,5