УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

_____ Гареева О.И.

" 07" _____08_____ 2024 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7" для школьников 12-18 лет (сахарный диабет)

МАОУ "Лицей №7"
2024 г.

Директор МАОУ "Лицей №7"

_____ Гареева О.И.

" 07 " 08 2024 г.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1 Смена

8:30	8:50	20 мин	Завтрак	1 классы
9:30	9:50	20 мин	Обед 1	2, 4 классы
10:30	10:50	20 мин	Обед 1	8, 9, 10, 11 классы
11:30	11:50	20 мин	Обед 1	5, 7 классы

2 Смена

13:10	13:30	20 мин	Обед 2	1 классы
14:10	14:30	20 мин	Обед 2	2, 3 классы
15:10	15:30	20 мин	Обед 2	6 классы
15:40	16:00	20 мин	Полдник	1 классы

Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2024 г.

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1	**ООО "ПАРТНЕР-НСК"**	630087, г.Новосибирск, ул.Немировича - Данченко, д.167, офис 10/3	огрн 1195476011884, тел.303-11-45	Масло, ягоды с/м, сок, бакалея, консервы, приправы, крупы, овощи, фрукты, кондитерские изделия, сухофрукты
2	**ООО "Алгоритм"**	650055, ОБЛ КЕМЕРОВСКАЯ, Г КЕМЕРОВО, ПР-КТ КУЗНЕЦКИЙ, ДОМ 91, ОФИС 302	огрн 1134205011489, тел. +7 900-105-54-00	Куры охлажденные, яйцо, говядина, печень с/м, рыба
3	**ООО "Торговый дом Милкград"**	633220, г. Новосибирск, ул.Степная 25/1, офис 306	огрн 1065472006753, тел. +7-383-07-00	Творог, сыр, молоко, сметана, молочные напитки
4	**АО "Бердский хлебокомбинат"**	633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3	огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44	Хлеб пшеничный 1с, батон 1с, хлеб "Подсолнечный"
5	**ООО "Престиж"**	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Сельдь с/с, крупы, яйцо, сок, сахар
6	**ООО "Азия-Н"**	630057, ОБЛАСТЬ НОВОСИБИРСКАЯ, Г. НОВОСИБИРСК, УЛ. ВАРШАВСКАЯ, Д. 6, ОФИС 9	огрн 1145476124837, тел.79529207744	Говядина с/м
7	**ООО "Енисей"**	662520, Красноярский край, м.р-н Березовский , г.п.поселок Березовка, пгт Березовка, кв-л 8, зд.6/1	ОГРН 1172468068310, тел.8-951-387-39-43	Куры охлажденные, ягоды с/м
8	**ООО "Агрорезерв"**	633100, НСО, с. г.Обь,ул.Октябрьская 8/3	ОГРН 1192225032240, (383) 207-53-73, 8-993-008-50-71	Говядина, печень с/м, рыба, куры охлажденные, яйцо, гастрономия, масло, ягоды с/м, сок, бакалея, консервы, приправы, крупы, овощи, фрукты, сухофрукты
9	**ИП Саратовкина Ю.Н.**	630099, НСО, г.Новосибирск, ул.Ядринцевская, д.18, кв.13	ИНН 544311828379, тел. 8-923-173-2873	Масло, кисломолочные продукты
10	**ИП Навоян И.Г.**	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка

День: 1, понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		*20,75*	*26,31*	*97,58*	*712,61*	*0,23*	*2,08*	*0,18*	*1,96*	*479,0*	*460,90*	*81,20*	*3,72*
268	**Каша рисовая молочная жидкая**	**200**	**5,54**	**8,62**	**32,40**	**229,40**	**0,06**	**1,54**	**0,05**	**0,18**	**143,40**	**151,80**	**31,60**	**0,44**
	Крупа рисовая	30	0,05	0,15	11,10	49,95	0,01	0,00	0,00	0,06	1,20	22,50	7,50	0,15
	Масло сливочное	5	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	118	2,96	3,26	4,79	61,20	0,04	1,33	0,00	0,00	122,40	0,00	0,00	0,10
100	**Сыр сычужный твердый порциями**	**20**	**5,12**	**5,22**	**0,00**	**68,60**	**0,01**	**0,14**	**0,05**	**0,10**	**180,00**	**118,00**	**10,00**	**0,18**
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,80**	**0,00**	**0,00**	**0,07**	**0,10**	**1,20**	**1,90**	**0,00**	**0,02**
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,90**	**2,00**	**20,90**	**113,00**	**0,02**	**0,40**	**0,01**	**0,00**	**129,00**	**87,00**	**13,00**	**0,80**
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*47,53*	*44,40*	*140,60*	*1157,98*	*0,69*	*56,89*	*0,11*	*4,08*	*121,9*	*736,01*	*301,31*	*14,87*
106	**Овощи натуральные**	**150**	**1,65**	**0,30**	**5,70**	**36,00**	**0,09**	**37,50**	**0,00**	**1,05**	**21,00**	**39,00**	**30,00**	**1,35**
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
134	**Рассольник ленинградский**	**250**	**2,05**	**5,25**	**16,25**	**121,25**	**0,10**	**16,78**	**0,00**	**0,09**	**19,83**	**48,88**	**18,78**	**0,90**
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	75	1,10	0,30	12,22	53,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа перловая	5	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Сметана	10	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
368	**Гуляш из говядины (2-й вариант)**	**120/50**	**24,93**	**27,43**	**6,23**	**371,73**	**0,09**	**1,81**	**0,06**	**0,90**	**26,07**	**269,73**	**41,93**	**3,74**
	Говядина, лопаточная часть (заплечная)	145	14,78	10,39	0,00	132,62	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	17	0,15	0,02	0,85	4,27	0,01	1,04	0,00	0,02	3,23	6,03	1,46	0,08
	Томатная паста	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	10	0,10	4,92	0,14	45,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02

	Мука пшеничная	4	0,33	0,03	2,21	10,70	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Морковь	18	0,15	0,01	0,77	3,92	0,01	0,56	0,00	0,00	3,02	0,00	0,00	0,08
237	**Каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,40**	**10,46**	**49,44**	**337,40**	**0,27**	**0,00**	**0,05**	**0,82**	**19,00**	**270,20**	**180,40**	**6,06**
	Масло сливочное	9	0,12	7,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Гречневая крупа	92	9,75	2,76	48,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Вода	136	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
512	**Компот из плодов или ягод сушеных**	**200**	**0,30**	**0,00**	**20,10**	**81,00**	**0,00**	**0,80**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**6,00**	**3,00**	**0,60**
	Изюм	40	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Вода	202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***4,75***	***5,20***	***15,80***	***164,00***	***0,09***	***11,05***	***0,03***	***0,20***	***196,00***	***146,00***	***30,00***	***2,35***
112	**Плоды свежие**	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**0,03**	**10,00**	**0,00**	**0,20**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
516	**Снежок**	**150**	**4,35**	**4,80**	**6,00**	**117,00**	**0,06**	**1,05**	**0,03**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		**73,03**	**75,91**	**253,98**	**2034,59**								

День: 2, вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		*22,02*	*27,50*	*67,38*	*606,61*	*0,28*	*3,70*	*0,31*	*2,21*	*302,9*	*447,76*	*70,93*	*5,10*
302	**Омлет с зеленым горошком**	**170/30**	**13,33**	**15,73**	**7,20**	**224,00**	**0,10**	**2,40**	**0,24**	**0,53**	**149,30**	**250,66**	**29,33**	**2,40**
	Горошек зеленый	30	1,45	0,06	2,41	15,95	0,10	7,25	0,02	0,06	7,54	35,37	11,02	0,20
	Масло сливочное	6	0,06	3,07	0,08	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	82	7,62	6,90	0,42	94,20	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	82	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,80**	**0,00**	**0,00**	**0,06**	**0,10**	**1,20**	**1,90**	**0,00**	**0,02**
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
517	**Йогурт питьевой**	**150**	**7,50**	**4,80**	**12,75**	**118,00**	**0,04**	**0,90**	**0,03**	**0,00**	**178,50**	**136,50**	**21,00**	**0,15**
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
495	**Чай с молоком**	**200**	**1,50**	**1,30**	**15,90**	**81,00**	**0,04**	**1,30**	**0,01**	**0,00**	**127,00**	**93,00**	**15,00**	**0,40**
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*30,09*	*39,53*	*104,96*	*982,60*	*0,57*	*60,55*	*4,90*	*9,32*	*337,69*	*480,25*	*140,65*	*6,74*
17	**Салат из свежих огурцов**	**100**	**0,70**	**10,10**	**2,00**	**102,00**	**0,03**	**5,00**	**0,00**	**4,50**	**18,00**	**33,00**	**13,00**	**0,50**
	Огурцы свежие	91	0,70	0,10	2,00	14,00	0,03	5,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
154	**Суп крестьянский с крупой**	**250**	**2,12**	**5,10**	**14,55**	**112,50**	**0,05**	**9,95**	**0,00**	**2,42**	**26,25**	**67,00**	**19,50**	**0,72**
	Капуста белокочанная	30	1,02	0,06	2,64	15,75	0,02	25,32	0,00	0,06	27,00	17,44	9,00	0,34
	Картофель	25	0,36	0,10	4,07	17,91	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,22
	Крупа рисовая	10	0,65	0,38	6,00	32,82	0,01	0,00	0,00	0,04	0,78	14,78	4,92	0,09
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,00	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Бульон мясной	212,5	1,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
233	**Рыба, запеченная под молочным соусом**	**120**	**11,56**	**11,58**	**16,44**	**215,90**	**0,01**	**0,75**	**4,89**	**1,00**	**101,20**	**174,81**	**40,01**	**1,05**
	Минтай с/м	148	16,28	5,16	0,00	111,16	0,16	0,72	0,02	1,19	15,88	158,80	23,82	0,48
	Сыр твердый	8	1,40	1,43	0,19	19,20	0,00	0,15	0,02	0,02	54,27	29,16	2,70	0,05
	Масло сливочное	16	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	24	0,02	0,72	0,02	6,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00
436	**Соус молочный (2-й вариант)**	**50**	**1,31**	**3,19**	**3,89**	**49,60**	**0,02**	**0,41**	**0,00**	**0,00**	**36,44**	**0,00**	**0,00**	**0,07**

	Молоко	37,5	0,08	1,96	1,91	28,60	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
427	**Картофель отварной в молоке**	**200**	**6,20**	**8,40**	**25,00**	**200,00**	**0,28**	**36,44**	**0,01**	**0,18**	**89,80**	**103,24**	**40,94**	**1,78**
	Картофель	178	3,56	0,71	20,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	4,90	33,40	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	6	0,00	5,99	0,00	13,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***32,05***	***24,25***	***72,10***	***636,00***	***0,25***	***18,36***	***0,16***	***0,80***	***483,42***	***537,94***	***124,63***	***2,01***
112	**Плоды свежие**	**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**144,00**	**0,06**	**15,00**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
321	**Сырники из творога запеченные**	**150**	**24,00**	**18,50**	**31,00**	**386,00**	**0,11**	**0,76**	**0,12**	**0,20**	**231,42**	**315,94**	**33,63**	**0,91**
	Крупа манная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Творог	135	20,55	12,15	2,70	209,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
515	**Молоко питьевое пастеризованное**	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**106,00**	**0,08**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
	Молоко 3,2% промышленного производства для детского питания	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за день		**84,16**	**91,28**	**244,44**	**2225,21**								

День: 3, среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		***31,23***	***17,68***	***65,13***	***500,70***	***0,20***	***2,80***	***0,12***	***0,79***	***572,2***	***410,05***	***73,25***	***3,10***
164	**Суп молочный с гречневой крупой**	**200**	**4,82**	**5,16**	**16,52**	**131,80**	**0,06**	**1,28**	**0,04**	**0,06**	**155,60**	**137,20**	**23,00**	**0,26**
	Крупа гречневая	16	2,00	0,24	10,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	2,08	3,60	5,22	55,04	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	**Бутерброд горячий с сыром**	**60**	**9,18**	**8,44**	**10,25**	**155,30**	**0,02**	**0,22**	**0,08**	**0,16**	**273,80**	**190,00**	**17,60**	**0,52**
	Сыр "Российский"	20	7,68	7,84	0,00	102,90	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	40	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
496	**Какао с молоком (1-й вариант)**	**200**	**3,60**	**3,60**	**25,00**	**144,00**	**0,04**	**1,30**	**0,00**	**0,01**	**128,79**	**19,65**	**13,85**	**0,76**
	Какао-порошок	4	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		***31,23***	***34,87***	***141,11***	***999,32***	***0,37***	***24,15***	***0,01***	***5,52***	***148,77***	***385,26***	***120,40***	***6,50***
115	**Икра кабачковая**	**100**	**1,90**	**8,90**	**7,70**	**119,00**	**0,02**	**7,00**	**0,00**	**3,10**	**41,00**	**37,00**	**15,00**	**0,70**
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
158	**Суп с макаронными изделиями и картофелем**	**250**	**5,58**	**5,50**	**20,81**	**149,52**	**0,10**	**10,38**	**0,01**	**0,30**	**14,57**	**48,86**	**14,42**	**0,89**
	Макаронные изделия из муки высшего сорта	12	1,80	0,32	11,12	54,72	0,04	0,00	0,00	0,24	3,84	16,96	2,72	0,32
	Картофель	50	1,10	0,15	8,01	34,25	0,05	8,75	0,01	0,04	4,25	26,10	10,30	0,40
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Томатная паста	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон куриный	212,5	2,38	0,00	0,00	7,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	2,5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	**Курица в соусе с томатом**	**50/50**	**11,33**	**11,25**	**3,42**	**160,00**	**0,02**	**1,92**	**0,00**	**0,41**	**28,33**	**75,00**	**13,33**	**0,83**
	Филе куриное	50	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	7,5	0,10	0,01	1,60	2,90	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	7,5	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,9	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01

	Вода	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	**Рис припущенный с овощами**	**200**	**4,72**	**8,06**	**43,20**	**264,20**	**0,07**	**0,55**	**0,00**	**0,29**	**16,88**	**106,20**	**36,45**	**0,76**
	Крупа рисовая	62	4,60	2,69	42,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Лук репчатый	3	0,05	0,01	0,80	1,90	0,01	0,35	0,00	0,01	1,11	2,70	0,50	0,03
	Морковь	3	0,06	0,01	0,25	1,60	0,01	0,20	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	8	0,12	5,54	0,15	30,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,50**	**0,20**	**23,10**	**96,00**	**0,02**	**4,30**	**0,00**	**0,20**	**22,00**	**16,00**	**14,00**	**1,10**
	Вишня	50	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***1,80***	***0,40***	***7,70***	***130,00***	***0,10***	***46,00***	***0,00***	***0,20***	***75,00***	***17,00***	***11,00***	***0,50***
112	**Плоды свежие**	**100**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**38,00**	**0,06**	**38,00**	**0,00**	**0,20**	**35,00**	**17,00**	**11,00**	**0,10**
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого за день		**64,26**	**52,95**	**213,94**	**1630,02**								

День: 4, четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		***44,94***	***40,92***	***100,87***	***1002,48***	***0,31***	***6,30***	***0,31***	***2,51***	***678,33***	***746,41***	***108,14***	***4,68***
313	**Запеканка из творога**	**200**	**32,00**	**33,60**	**31,87**	**566,67**	**0,09**	**0,80**	**0,27**	**0,93**	**396,00**	**462,66**	**50,66**	**1,33**
	Молоко	36	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	16	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	7	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Творог	186	20,55	12,15	2,70	309,10	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Сухари	7	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	7	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
494	**Чай с лимоном**	**200**	**0,00**	**0,10**	**15,20**	**61,00**	**0,00**	**2,90**	**0,00**	**0,00**	**16,93**	**1,55**	**2,88**	**0,87**
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,10	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
516	**Молочный коктейль**	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**148,00**	**0,08**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
	Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		***47,42***	***58,23***	***118,05***	***1294,38***	***0,53***	***34,11***	***0,15***	***3,59***	***280,7***	***798,45***	***133,11***	***9,14***
353	**Сельдь с луком**	**150**	**14,40**	**30,45**	**5,70**	**354,00**	**0,05**	**4,65**	**0,03**	**0,75**	**72,00**	**241,50**	**34,50**	**1,35**
	Сельдь с/с	120	9,43	15,28	2,82	186,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	22,5	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	**Борщ сибирский**	**250**	**3,10**	**4,87**	**14,30**	**134,98**	**0,10**	**18,65**	**0,00**	**0,10**	**52,38**	**40,80**	**18,00**	**1,62**
	Фасоль	10	1,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	10	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	0,20	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4	0,00	4,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Лимонная кислота	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
412	**Биточки припущенные**	**100**	**15,00**	**10,71**	**9,28**	**188,00**	**0,12**	**2,39**	**0,08**	**0,57**	**51,28**	**188,58**	**20,57**	**2,10**
	Филе куриное	74	14,80	9,03	0,00	145,33	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Хлеб пшеничный	18,6	1,03	0,13	6,28	27,77	0,03	0,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,25
	Молоко	25,7	0,90	0,80	2,70	15,00	0,01	0,33	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,02
454	**Соус томатный с овощами**	**50**	**0,60**	**2,06**	**3,73**	**35,80**	**0,01**	**0,42**	**0,03**	**0,22**	**3,60**	**10,25**	**4,60**	**0,22**
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	4,5	0,02	1,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Морковь	2	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	2	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	18,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
242	**Каша перловая рассыпчатая**	**200**	**6,12**	**8,98**	**41,96**	**279,00**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**0,73**	**35,41**	**215,12**	**28,24**	**1,23**
	Крупа перловая	59	6,01	1,73	41,56	209,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	9	0,11	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	144	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сск мультифруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***6,60***	***5,55***	***37,50***	***261,00***	***0,12***	***16,05***	***0,03***	***0,60***	***192,00***	***177,00***	***84,00***	***1,05***
112	**Плоды свежие**	**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**144,00**	**0,06**	**15,00**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
516	**Снежок**	**150**	**4,35**	**4,80**	**6,00**	**117,00**	**0,06**	**1,05**	**0,03**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		**98,96**	**104,70**	**256,42**	**2557,86**								

День: 5, пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		22,42	16,75	96,98	629,56	0,32	2,05	0,12	4,23	349,3	298,46	55,07	5,32
264	**Каша молочная пшеничная жидкая**	**200**	**7,40**	**7,48**	**36,50**	**243,00**	**0,12**	**1,30**	**0,00**	**2,40**	**224,51**	**100,00**	**20,68**	**0,92**
	Пшеничная крупа	30	6,40	0,40	27,00	134,20	0,08	0,00	0,00	2,40	100,00	100,00	20,00	0,80
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	100	0,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
300	**Яйца вареные**	**50**	**6,38**	**5,75**	**0,38**	**78,75**	**0,04**	**0,00**	**0,12**	**0,25**	**27,50**	**96,25**	**6,25**	**1,25**
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,80**	**0,00**	**0,00**	**0,06**	**0,10**	**1,20**	**1,90**	**0,00**	**0,02**
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	**Чай с молоком**	**200**	**1,50**	**1,30**	**15,90**	**81,00**	**0,02**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**71,88**	**0,01**	**1,54**	**0,87**
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		43,93	37,01	125,50	972,71	0,54	99,30	0,13	2,39	388,5	438,57	106,94	11,15
106	**Овощи натуральные**	**150**	**1,20**	**0,15**	**3,75**	**21,00**	**0,04**	**15,00**	**0,00**	**0,15**	**34,50**	**63,00**	**21,00**	**0,90**
	Огурцы свежие	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
151	**Уха рыбацкая**	**250**	**6,38**	**9,22**	**4,81**	**89,12**	**0,17**	**12,44**	**0,02**	**0,72**	**21,07**	**122,42**	**26,53**	**0,90**
	Лук репчатый	11	0,05	0,01	0,27	1,36	0,01	0,30	0,00	0,01	1,10	2,30	0,46	0,03
	Горбуша	28	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	68	1,15	0,20	3,67	26,31	0,07	11,25	0,00	0,05	5,62	32,62	12,94	0,50
	Масло сливочное	2	0,12	6,16	0,18	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,04
	Морковь	30	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Зелень свежая (укроп, петрушка)	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
482	**Запеканка из печени с рисом**	**150**	**16,85**	**16,48**	**18,56**	**289,99**	**0,08**	**23,30**	**0,03**	**0,08**	**41,73**	**28,16**	**8,75**	**5,26**
	Печень говяжья	113	12,20	6,60	0,00	129,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	11	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	16,5	0,09	3,69	0,09	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	15	0,90	1,05	12,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	38	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
	Вода	31,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00

582	**Соус белый основной**	**50**	**0,81**	**0,95**	**1,91**	**19,69**	**0,01**	**0,22**	**0,00**	**0,00**	**1,06**	**1,16**	**0,28**	**0,05**
	Лук репчатый	2	0,03	0,00	0,16	0,82	0,00	0,20	0,00	0,00	0,62	1,16	0,28	0,02
	Масло сливочное	2	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лавровый лист	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	50	0,50	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	**Макаронные изделия отварные с сыром**	**200**	**12,10**	**10,10**	**34,00**	**275,00**	**0,11**	**0,56**	**0,08**	**0,06**	**246,03**	**110,24**	**14,23**	**1,56**
	Сыр твердый	18	5,20	3,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Масло сливочное	4	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	0,01	3,57	0,00
	Соль поваренная пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,23	0,66	0,09
	Макаронные изделия	55	6,72	1,25	32,75	203,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	3,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
505	**Кисель из свежих ягод**	**200**	**0,20**	**0,10**	**21,50**	**87,00**	**0,01**	**48,00**	**0,00**	**0,17**	**19,14**	**12,55**	**9,24**	**0,31**
	Крахмал картофельный	6	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Облепиха	34	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Вода	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***8,70***	***5,10***	***24,00***	***188,50***	***0,16***	***76,90***	***0,03***	***0,40***	***248,50***	***170,50***	***43,00***	***0,35***
112	**Плоды свежие**	**150**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**70,50**	**0,12**	**76,00**	**0,00**	**0,40**	**70,00**	**34,00**	**22,00**	**0,20**
	Яблоки	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
517	**Йогурт питьевой**	**150**	**7,50**	**4,80**	**12,75**	**118,00**	**0,04**	**0,90**	**0,03**	**0,00**	**178,50**	**136,50**	**21,00**	**0,15**
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		**75,05**	**58,86**	**246,48**	**1790,77**								

День: 6, суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*34,54*	*27,06*	*129,94*	*902,80*	*0,27*	*15,66*	*0,08*	*2,76*	*78,48*	*435,61*	*114,94*	*7,50*
106	**Овощи натуральные**	**150**	**0,78**	**0,06**	**3,18**	**16,20**	**0,04**	**15,00**	**0,00**	**0,42**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**
	Перец сладкий	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
370	**Плов из отварной говядины**	**350**	**26,46**	**26,04**	**68,88**	**616,00**	**0,09**	**0,56**	**0,08**	**1,12**	**32,20**	**317,80**	**74,20**	**3,92**
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	115	16,36	5,18	0,00	112,10	0,05	0,00	0,00	0,49	7,29	152,28	17,82	2,19
	Лук репчатый	14	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	68	1,76	0,68	47,20	226,44	0,05	0,00	0,00	0,27	5,44	102,00	34,00	0,68
	Масло растительное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Морковь	35	0,32	0,02	1,72	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
493	**Чай черный**	**200**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**11,88**	**0,01**	**1,54**	**0,82**
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,10	0,00	0,03	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		*4,35*	*4,80*	*6,00*	*117,00*	*0,06*	*1,05*	*0,03*	*0,00*	*180,00*	*135,00*	*21,00*	*0,15*
516	**Снежок**	**150**	**4,35**	**4,80**	**6,00**	**117,00**	**0,06**	**1,05**	**0,03**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		**38,89**	**31,86**	**135,94**	**1019,80**								

День: 7, понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		***27,21***	***30,15***	***105,64***	***804,61***	***0,34***	***4,44***	***0,17***	***2,06***	***708,1***	***532,71***	***90,28***	***4,68***
262	**Каша манная молочная жидкая**	**200**	**6,20**	**7,46**	**30,86**	**215,40**	**0,09**	**1,30**	**0,01**	**0,28**	**132,51**	**43,60**	**12,68**	**1,20**
	Манная крупа	30	3,32	0,48	24,40	131,20	0,05	0,00	0,01	0,28	8,00	43,60	12,00	1,08
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	106	2,90	3,20	4,70	40,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
515	**Молоко питьевое пастеризованное**	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**106,00**	**0,08**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
	Молоко 3,2% промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
100	**Сыр сычужный твердый порциями**	**20**	**5,12**	**5,22**	**0,00**	**68,60**	**0,01**	**0,14**	**0,05**	**0,10**	**180,00**	**118,00**	**10,00**	**0,18**
	Сыр "Российский"	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,80**	**0,00**	**0,00**	**0,06**	**0,10**	**1,20**	**1,90**	**0,00**	**0,02**
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
500	**Кофейный напиток на молоке**	**200**	**2,90**	**2,00**	**20,90**	**113,00**	**0,02**	**0,40**	**0,01**	**0,00**	**129,00**	**87,00**	**13,00**	**0,80**
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		***34,73***	***25,26***	***86,62***	***716,96***	***0,62***	***90,73***	***0,08***	***3,02***	***127,5***	***424,64***	***120,02***	***8,31***
106	**Овощи натуральные**	**150**	**1,65**	**0,30**	**5,70**	**36,00**	**0,09**	**37,50**	**0,00**	**1,05**	**21,00**	**39,00**	**30,00**	**1,35**
	Помидоры свежие	150	1,65	0,30	5,70	36,00	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
135	**Суп из овощей**	**250**	**6,17**	**3,43**	**15,33**	**116,08**	**0,16**	**25,88**	**0,00**	**0,10**	**41,65**	**39,18**	**16,03**	**1,76**
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	50	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	20	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Кукуруза сладкая консервированная	8	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
407	**Рагу из птицы**	**250**	**19,71**	**20,57**	**22,71**	**354,28**	**0,24**	**27,36**	**0,08**	**0,66**	**38,86**	**244,26**	**46,80**	**2,98**
	Филе куриное	102	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65

	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,17	5,85	0,01	1,43	0,00	0,03	4,43	8,28	2,00	0,11
	Картофель	114	0,29	0,46	18,63	37,55	0,14	22,86	0,00	0,11	11,43	66,28	26,28	1,03
	Томатная паста	8,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	24	0,32	0,02	1,67	8,50	0,02	1,21	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,17
	Масло растительное	2,85	0,00	2,85	0,00	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5,72	0,00	2,72	0,00	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	**Компот из свежих плодов или ягод**	**200**	**0,50**	**0,20**	**23,10**	**96,00**	**0,00**	**3,00**	**0,00**	**0,20**	**11,87**	**2,21**	**5,02**	**0,12**
	Клубника	40	0,50	0,20	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***1,80***	***0,40***	***7,70***	***130,00***	***0,10***	***46,00***	***0,00***	***0,20***	***75,00***	***17,00***	***11,00***	***0,50***
112	**Плоды свежие**	**100**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**38,00**	**0,06**	**38,00**	**0,00**	**0,20**	**35,00**	**17,00**	**11,00**	**0,10**
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сск персиковый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		**63,74**	**55,81**	**199,96**	**1651,57**								

День: 8, вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		***25,92***	***38,54***	***64,79***	***708,76***	***0,28***	***1,36***	***0,47***	***2,60***	***261,48***	***411,71***	***52,75***	***6,24***
301	**Омлет натуральный**	**200**	**17,23**	**26,77**	**4,61**	**326,15**	**0,12**	**0,61**	**0,40**	**0,92**	**163,00**	**307,60**	**24,61**	**3,07**
	Масло сливочное	11,5	0,01	6,20	0,16	56,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	123	11,43	10,35	0,63	141,30	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	77	0,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	**Масло сливочное**	**10**	**0,05**	**8,25**	**0,08**	**74,80**	**0,00**	**0,00**	**0,07**	**0,10**	**1,20**	**1,90**	**0,00**	**0,02**
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	**Чай с молоком**	**200**	**1,50**	**1,30**	**15,90**	**81,00**	**0,02**	**0,75**	**0,00**	**0,00**	**71,88**	**0,01**	**1,54**	**0,87**
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		***37,15***	***32,67***	***124,28***	***919,35***	***0,59***	***187,82***	***0,14***	***13,41***	***209,00***	***483,30***	***140,82***	***6,52***
2	**Салат витаминный**	**100**	**1,10**	**10,10**	**10,60**	**138,00**	**0,04**	**15,40**	**0,00**	**4,60**	**30,00**	**29,00**	**18,00**	**0,90**
	Капуста белокочанная свежая	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,02	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Яблоки свежие	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Морковь свежая	26	0,34	0,03	1,79	9,10	0,02	1,30	0,00	0,00	7,02	0,00	0,00	0,18
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	**Суп Снежок**	**250**	**7,70**	**5,20**	**16,25**	**120,75**	**0,04**	**0,95**	**0,04**	**2,57**	**9,75**	**29,75**	**9,00**	**0,50**
	Лук репчатый	7	0,07	0,01	0,41	2,05	0,00	0,50	0,00	0,01	1,55	2,90	0,70	0,04
	Картофель	78	1,50	0,30	12,22	57,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	Крупа пшенная	10	0,12	0,02	1,22	5,49	0,00	0,00	0,00	0,01	0,13	2,48	0,83	0,02
	Яйцо	10	1,27	1,15	0,07	15,70	0,00	0,00	0,01	0,04	3,60	12,80	0,80	0,16
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
343	**Рыба, тушенная в томате с овощами**	**150**	**14,25**	**7,71**	**6,75**	**153,00**	**0,09**	**5,03**	**0,01**	**4,50**	**37,50**	**217,50**	**41,78**	**0,85**
	Лук репчатый	19	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Минтай с/м	93	13,31	3,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	27	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18

	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Масло растительное	8	0,00	3,50	0,00	67,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
427	**Картофель отварной в молоке**	**200**	**6,20**	**8,40**	**25,00**	**200,00**	**0,28**	**36,44**	**0,01**	**0,18**	**89,80**	**103,24**	**40,94**	**1,78**
	Картофель	178	3,56	0,71	20,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	4,90	33,40	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	6	0,00	5,99	0,00	13,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
519	**Напиток из шиповника**	**200**	**0,70**	**0,30**	**22,80**	**97,00**	**0,01**	**130,00**	**0,09**	**0,34**	**15,95**	**1,61**	**3,90**	**0,26**
	Шиповник	30	0,70	0,30	8,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Вода	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***9,75***	***5,55***	***44,25***	***262,00***	***0,10***	***15,90***	***0,03***	***0,60***	***190,50***	***178,50***	***84,00***	***1,05***
112	**Плоды свежие**	**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**144,00**	**0,06**	**15,00**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
517	**Йогурт питьевой**	**150**	**7,50**	**4,80**	**12,75**	**118,00**	**0,04**	**0,90**	**0,03**	**0,00**	**178,50**	**136,50**	**21,00**	**0,15**
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		**72,82**	**76,76**	**233,32**	**1890,11**								

День: 9, среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		*21,22*	*17,98*	*67,09*	*517,90*	*0,23*	*2,88*	*0,10*	*1,13*	*635,47*	*379,68*	*72,03*	*3,54*
165	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**200**	**5,70**	**5,26**	**18,98**	**146,00**	**0,11**	**2,28**	**0,00**	**0,32**	**217,99**	**17,05**	**3,95**	**0,50**
	Макароны, лапша, вермишель	16	2,00	0,24	13,20	37,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	4,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	3,08	3,60	4,22	105,00	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	**Бутерброд горячий с сыром**	**60**	**9,18**	**8,44**	**10,25**	**155,30**	**0,02**	**0,22**	**0,08**	**0,16**	**273,80**	**190,00**	**17,60**	**0,52**
	Сыр "Российский"	20	7,68	7,84	0,00	102,90	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	40	1,50	0,60	10,25	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
498	**Какао с молоком**	**200**	**3,70**	**3,80**	**24,50**	**147,00**	**0,03**	**0,38**	**0,02**	**0,09**	**129,68**	**109,43**	**31,68**	**0,96**
	Молоко	38	2,74	3,23	21,09	124,64	0,02	0,38	0,02	0,08	116,66	83,22	12,92	0,08
	Какао-порошок	4	0,97	0,60	0,41	11,56	0,00	0,00	0,00	0,01	5,12	26,20	17,00	0,88
	Вода	175,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,01	1,76	0,00
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*28,22*	*48,77*	*69,90*	*831,40*	*0,63*	*52,83*	*0,00*	*0,63*	*140,49*	*110,44*	*42,18*	*11,09*
19	**Салат из свежих помидоров и огурцов**	**100**	**0,90**	**5,10**	**3,60**	**64,00**	**0,05**	**16,00**	**0,00**	**0,40**	**19,10**	**37,80**	**16,40**	**0,73**
	Огурцы свежие	35	0,35	0,04	1,50	5,00	0,01	3,00	0,00	0,03	9,00	19,00	5,00	0,20
	Помидоры (томаты)	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,03	12,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Лук репчатый свежий или зеленый	12	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	5	0,00	4,80	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142	**Щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	**1,75**	**4,98**	**7,77**	**83,00**	**0,06**	**30,13**	**0,00**	**0,10**	**33,48**	**38,70**	**16,30**	**0,74**
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	30	0,60	0,12	3,89	13,10	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27
	Капуста белокочанная	50	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Томатная паста	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	0,50	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	4,50	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	**Тефтели из говядины паровые**	**120**	**13,80**	**12,70**	**8,70**	**204,00**	**0,06**	**2,30**	**0,00**	**0,05**	**14,86**	**13,34**	**3,22**	**1,79**
	Говядина (котлетное мясо)	94	9,80	5,80	0,00	82,32	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	1,42
	Лук репчатый	40	0,32	0,05	2,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Хлеб пшеничный	15,6	1,74	2,09	4,54	40,08	0,02	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,18
	Масло сливочное	3	0,03	2,41	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
	Вода	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

436	**Соус молочный (2-й вариант)**	**50**	**1,31**	**3,19**	**3,89**	**49,60**	**0,02**	**0,41**	**0,00**	**0,00**	**36,44**	**0,00**	**0,00**	**0,07**
	Молоко	37,5	0,08	1,96	1,91	28,60	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
238	**Каша гречневая рассыпчатая с луком**	**200**	**10,46**	**22,80**	**45,94**	**430,80**	**0,44**	**4,00**	**0,00**	**0,08**	**36,62**	**20,60**	**6,26**	**7,77**
	Гречневая крупа	72	9,75	2,76	40,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	19,76	0,00	188,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***5,55***	***5,10***	***17,25***	***187,50***	***0,18***	***77,05***	***0,03***	***0,40***	***250,00***	***169,00***	***43,00***	***0,35***
112	**Плоды свежие**	**150**	**1,20**	**0,30**	**11,25**	**70,50**	**0,12**	**76,00**	**0,00**	**0,40**	**70,00**	**34,00**	**22,00**	**0,20**
	Яблоки	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
516	**Снежок**	**150**	**4,35**	**4,80**	**6,00**	**117,00**	**0,06**	**1,05**	**0,03**	**0,00**	**180,00**	**135,00**	**21,00**	**0,15**
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		**54,99**	**71,85**	**154,24**	**1536,80**								

День: 10, четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:45 - 10:00		*35,54*	*23,42*	*105,15*	*767,81*	*0,27*	*4,62*	*0,16*	*1,84*	*449,83*	*538,79*	*84,18*	*4,53*
317	**Пудинг из творога паровой**	**150**	**20,90**	**16,30**	**33,00**	**362,00**	**0,09**	**0,82**	**0,13**	**0,26**	**229,00**	**298,55**	**33,70**	**1,23**
	Молоко	20	0,58	0,64	0,94	12,00	0,01	0,26	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,01
	Крупа манная или мука пшеничная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Изюм	10	0,33	0,06	6,60	26,31	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	12,35	4,15	0,25
	Масло сливочное	4	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Творог	113	18,79	10,12	2,25	174,71	0,05	0,56	0,09	0,00	184,50	247,50	25,88	0,45
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
517	**Йогурт питьевой**	**150**	**7,50**	**4,80**	**12,75**	**118,00**	**0,04**	**0,90**	**0,03**	**0,00**	**178,50**	**136,50**	**21,00**	**0,15**
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
494	**Чай с лимоном**	**200**	**0,00**	**0,10**	**15,20**	**61,00**	**0,00**	**2,90**	**0,00**	**0,00**	**16,93**	**1,55**	**2,88**	**0,87**
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,10	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*75,11*	*66,78*	*114,74*	*1327,78*	*1,09*	*68,26*	*12,5*	*10,6*	*199,8*	*983,80*	*148,58*	*17,63*
353	**Сельдь с луком**	**150**	**14,40**	**30,45**	**5,70**	**354,00**	**0,05**	**4,65**	**0,03**	**0,75**	**72,00**	**241,50**	**34,50**	**1,35**
	Сельдь с/с	120	9,43	15,28	2,82	186,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	22,5	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	**Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)**	**250**	**2,30**	**4,25**	**5,12**	**108,00**	**0,25**	**14,88**	**0,00**	**0,09**	**37,93**	**43,88**	**16,33**	**2,10**
	Лук репчатый	15	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	62,5	1,25	0,25	2,19	48,12	0,08	12,50	0,00	0,06	6,25	36,25	14,38	0,56
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горошек зеленый консервированный	25	1,10	0,40	9,90	39,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Морковь	15	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	0,00	0,88	0,00	0,00	1,43	1,83	0,55	0,02
	Бульон мясной	162,5	1,62	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
398	**Печень говяжья по-строгановски**	**120/50**	**27,81**	**21,32**	**6,64**	**329,18**	**0,44**	**13,13**	**12,42**	**8,34**	**35,54**	**488,36**	**27,81**	**10,35**
	Печень говяжья	177	36,00	7,60	0,60	307,20	0,58	17,00	16,08	10,80	46,00	632,00	36,00	13,40
	Масло растительное	13	0,00	7,00	0,00	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Мука пшеничная	2	0,20	0,02	1,80	9,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	1,3	0,01	0,52	0,01	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
	Сметана	25	0,61	2,00	1,17	22,70	0,01	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,02
	Вода	27,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	**Картофель отварной**	**200**	**22,00**	**9,80**	**25,40**	**204,00**	**0,21**	**35,60**	**0,01**	**0,18**	**17,80**	**103,24**	**40,94**	**1,60**
	Картофель	198	21,90	0,71	25,40	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	9	0,10	9,09	0,00	83,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
503	**Кисель из концентрата плодово-ягодного**	**200**	**1,40**	**0,00**	**29,00**	**122,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**10,50**	**4,63**	**1,80**	**0,00**
	Концентрат киселя	24	1,40	0,00	8,69	17,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***1,80***	***0,40***	***7,70***	***130,00***	***0,10***	***46,00***	***0,00***	***0,20***	***75,00***	***17,00***	***11,00***	***0,50***
112	**Плоды свежие**	**100**	**0,80**	**0,20**	**7,50**	**38,00**	**0,06**	**38,00**	**0,00**	**0,20**	**35,00**	**17,00**	**11,00**	**0,10**
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		**112,45**	**90,60**	**227,59**	**2225,59**								

День: 11, пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 8:40 - 10:00		*30,72*	*25,73*	*95,43*	*809,56*	*0,51*	*5,36*	*0,16*	*1,83*	*562,1*	*378,45*	*61,41*	*5,04*
267	**Каша пшенная молочная жидкая**	**200**	**7,80**	**9,46**	**35,80**	**283,60**	**0,21**	**1,46**	**0,00**	**0,00**	**149,17**	**0,00**	**0,56**	**1,21**
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Пшено	40	4,60	2,32	25,60	136,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
516	**Молочный коктейль**	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**148,00**	**0,08**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,20**
	Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
300	**Яйца вареные**	**50**	**6,38**	**5,75**	**0,38**	**78,75**	**0,04**	**0,00**	**0,12**	**0,25**	**27,50**	**96,25**	**6,25**	**1,25**
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
501	**Кофейный напиток с молоком**	**200**	**3,60**	**3,30**	**5,45**	**72,40**	**0,04**	**1,30**	**0,00**	**0,00**	**120,00**	**0,00**	**0,00**	**0,10**
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	100	2,90	2,60	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	**Батон нарезной**	**60**	**4,50**	**1,74**	**30,84**	**157,21**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,02**	**11,40**	**39,00**	**7,80**	**0,72**
	Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	157,21	0,07	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*40,74*	*28,84*	*135,47*	*965,85*	*0,44*	*23,58*	*0,12*	*2,65*	*220,37*	*433,52*	*117,84*	*7,30*
106	**Овощи натуральные**	**150**	**1,20**	**0,15**	**3,75**	**21,00**	**0,04**	**15,00**	**0,00**	**0,15**	**34,50**	**63,00**	**21,00**	**0,90**
	Огурцы свежие	150	1,20	0,15	3,75	21,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
153	**Суп с рыбными консервами**	**250**	**9,23**	**7,23**	**16,05**	**166,25**	**0,10**	**7,90**	**0,03**	**0,75**	**63,75**	**165,75**	**48,25**	**1,25**
	Консервы рыбные в собственном соку	40	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	70	1,40	0,28	4,58	16,63	0,08	14,06	0,00	0,06	7,03	40,78	16,18	0,63
	Морковь	26	0,20	0,02	1,10	5,60	0,02	0,70	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	0,10
	Лук репчатый	28	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	7,50	2,50	0,05
	Масло сливочное	3,75	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Укроп или петрушка	1,75	0,07	0,01	0,15	0,98	0,00	3,00	0,02	0,03	4,50	1,90	1,70	0,04
	Бульон рыбный	200	0,00	1,02	6,90	112,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
408	**Суфле из кур**	**100**	**14,53**	**17,73**	**3,60**	**232,00**	**0,04**	**0,66**	**0,09**	**0,53**	**37,33**	**100,00**	**14,66**	**1,33**
	Филе куриное	164	11,72	7,50	0,00	135,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Масло сливочное	10	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Масло растительное	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	5,6	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	17	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01

	Молоко	47	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	4,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	**Соус томатный**	**50**	**0,54**	**1,87**	**3,47**	**32,80**	**0,01**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,44**	**0,00**	**0,00**	**0,04**
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	18,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	**Макаронные изделия отварные**	**200**	**7,54**	**0,90**	**38,72**	**193,20**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**49,80**	**2,56**	**4,83**	**1,56**
	Соль поваренная пищевая	3,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,55	0,75	0,10
	Масло сливочное	8	0,12	0,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	61	7,38	0,36	38,57	132,90	0,12	0,00	0,00	0,00	16,32	0,00	0,00	1,43
	Вода	408	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,36	0,01	4,08	0,01
508	**Компот из смеси сухофруктов**	**200**	**0,50**	**0,00**	**27,00**	**110,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**8,55**	**0,01**	**1,90**	**0,00**
	Смесь сухофруктов	40	0,50	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		***9,75***	***5,55***	***44,25***	***262,00***	***0,10***	***15,90***	***0,03***	***0,60***	***190,50***	***178,50***	***84,00***	***1,05***
112	**Плоды свежие**	**150**	**2,25**	**0,75**	**31,50**	**144,00**	**0,06**	**15,00**	**0,00**	**0,60**	**12,00**	**42,00**	**63,00**	**0,90**
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
517	**Йогурт питьевой**	**150**	**7,50**	**4,80**	**12,75**	**118,00**	**0,04**	**0,90**	**0,03**	**0,00**	**178,50**	**136,50**	**21,00**	**0,15**
	Йогурт 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		**81,21**	**60,12**	**275,15**	**2037,41**								

День: 12, суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД 1 10:45 - 12:45		*49,44*	*37,93*	*87,46*	*889,75*	*0,43*	*27,19*	*0,06*	*2,91*	*101,96*	*540,99*	*129,83*	*8,99*
106	**Овощи натуральные**	**150**	**0,78**	**0,06**	**3,18**	**16,20**	**0,04**	**15,00**	**0,00**	**0,42**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**
	Перец сладкий	150	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
369	**Жаркое по-домашнему**	**350**	**41,36**	**36,91**	**26,40**	**602,95**	**0,25**	**12,09**	**0,06**	**1,27**	**55,68**	**423,18**	**89,09**	**5,41**
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	176	20,38	6,46	0,00	239,60	0,06	0,00	0,00	0,61	9,08	189,69	22,20	2,72
	Лук репчатый	24	2,19	0,03	1,12	5,59	0,01	1,36	0,00	0,03	4,23	7,91	1,91	0,11
	Картофель	156	2,07	0,41	16,89	79,80	0,12	20,73	0,00	0,10	10,36	60,11	23,84	0,93
	Томатная паста	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	8	0,08	3,91	0,11	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,02
493	**Чай черный**	**200**	**0,10**	**0,00**	**15,00**	**60,00**	**0,00**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**11,88**	**0,01**	**1,54**	**0,82**
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	2	0,10	0,00	0,03	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	**Хлеб пшеничный**	**60**	**4,56**	**0,48**	**29,52**	**141,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,66**	**12,00**	**39,00**	**8,40**	**0,66**
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	**Хлеб ржаной**	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,60**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,56**	**14,00**	**63,20**	**18,80**	**1,56**
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 15:40 - 16:00		*1,00*	*0,20*	*0,20*	*92,00*	*0,04*	*8,00*	*0,00*	*0,00*	*40,00*	*0,00*	*0,00*	*0,40*
518	**Сок фруктовый**	**200**	**1,00**	**0,20**	**0,20**	**92,00**	**0,04**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**40,00**	**0,00**	**0,00**	**0,40**
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		**50,44**	**38,13**	**87,66**	**981,75**								

Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	504,48	486,15	1384,63	12077,88	6,50	725,39	18,16	58,09	2276,6	5815,21	1501,67	108,22
2	ОБЕД 1	500,13	481,35	1378,63	11960,88	6,77	741,05	18,24	60,85	2355,06	6250,82	1616,61	115,73
4	ПОЛДНИК	82,55	57,50	278,25	2351,00	1,30	369,21	0,34	4,20	1975,92	1608,44	525,63	9,71
	Итого	**1087,16**	**1025,00**	**3041,51**	**26389,76**	**14,57**	**1835,6**	**36,73**	**123,1**	**6607,55**	**13674,5**	**3643,91**	**233,65**

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	42,04	40,51	115,39	1006,49	0,54	60,45	1,51	4,84	189,71	484,60	125,14	9,02
2	ОБЕД 1	41,68	40,11	114,89	996,74	0,56	61,75	1,52	5,07	196,25	520,90	134,72	9,64
4	ПОЛДНИК	6,88	4,79	23,19	195,92	0,11	30,77	0,03	0,35	164,66	134,04	43,80	0,81
	Итого	**90,60**	**85,42**	**253,46**	**2199,15**	**1,21**	**152,97**	**3,06**	**10,26**	**550,63**	**1139,54**	**303,66**	**19,47**

	Продукты	Норма продукта в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												Дети 12-18 лет с сахарным диабетом				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	60% от нормы	В среднем за 12 дней	Отклонения, г	Отклонения, %	Примечания
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	19
1	**Хлеб ржаной**	**120**	80	80	80	80	80	40	80	80	80	80	80	40	**72**	**73,33**	1,33	1,11	
2	**Хлеб белый из пшеничной муки**	**200**	120	120	100	146	120	100	120	120	100	120	120	100	**120**	**115,47**	- 4,53	- 2,27	
3	**Мука пшеничная**	**20**	4	34	2	19	2		2	10	3	13	9		**12**	**8,13**	- 3,88	- 19,38	
4	**Крупы, бобовые**	**50**	127	10	78	59	15	68	30		72		40		**30**	**31,41**	1,41	2,82	
5	**Макаронные изделия**	**20**			12		55				16		61		**12**	**12,00**	-	-	
6	**Картофель**	**187**	75	203	50	10	68		164	256	30	261	70	156	**112,2**	**111,92**	- 0,28	- 0,15	
7	**Овощи свежие, зелень**	**320**	219	165	148	124	236	199	245	133	249	80	209	179	**192**	**182,17**	- 9,83	- 3,07	
8	**Фрукты (плоды) свежие**	**185**	100	150	150	157	184		140	150	150	107	150		**111**	**119,83**	8,83	4,77	
9	**Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник**	**20**	40							30		30	40		**12**	**11,67**	- 0,33	- 1,67	
10	**Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные**	**200**		200	200	200			200		200	200		200	**120**	**116,67**	- 3,33	- 1,67	
11	**Мясо говядина**	**78**	145					115			94			176	**46,8**	**44,17**	- 2,63	- 3,38	
12	**Субпродукты (печень, язык, сердце)**	**40**					113					177			**24**	**24,17**	0,17	0,42	
12	**Цыплята**	**53**			50	74			102				164		**31,8**	**32,50**	0,70	1,32	
13	**Рыба**	**77**		148		120	28			93		120	40		**46,2**	**45,75**	- 0,45	- 0,58	
15	**Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)**	**350**	158	430	240	262	150		346	187	216	30	459		**210**	**206,46**	- 3,54	- 1,01	
16	**Кисломолочные продукты**	**180**	150	150		150	150	150		150	150	150	150		**108**	**112,50**	4,50	2,50	
17	**Творог (м.д.ж. не более 9%)**	**60**		135		186						113			**36**	**36,17**	0,17	0,28	
18	**Сыр**	**15**	20	8	20		18		20		20				**9**	**8,83**	- 0,17	- 1,11	

19	**Сметана (м.д.ж. не более 15%)**	**10**	10	5	5	12					10	25			**6**	**5,58**	- 0,42	- 4,17	
20	**Масло сливочное**	**35**	34	37	19	21	39		20	21	8	19	29		**21**	**20,54**	- 0,46	- 1,31	
21	**Масло растительное**	**18**	5	11	3	9		10	8	29	21	18	2	8	**10,8**	**10,33**	- 0,47	- 2,59	
22	**Яйцо столовое С1**	**50**		87		5	61			133		13	67		**30**	**30,50**	0,50	1,00	
23	**Сахар**	**35**													**21**	**-**	- 21,00	- 60,00	
24	**Кондитерские изделия**	**15**													**9**	**-**	- 9,00	- 60,00	
25	**Чай**	**2**		2		2	2	2		2		2		2	**1,2**	**1,17**	- 0,03	- 1,67	
26	**Какао**	**1,2**			4						4				**0,72**	**0,67**	- 0,05	- 4,44	
	Кофейный напиток	**2**	5						5				5		**1,2**	**1,25**	0,05	2,50	
27	**Дрожжи хлебопекарные**	**0,3**	0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,3		0,3	**0,18**	**0,18**	- 0,00	- 1,67	
	Крахмал	**4**					6					24			**2,4**	**2,50**	0,10	2,50	
28	**Соль пищевая поваренная йодированная**	**5**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**3**	**3,00**	-	-	
28	**Специи**	**2**	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	**1,2**	**1,20**	-	-	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908408

Владелец Трубина Татьяна Дмитриевна

Действителен С 10.10.2024 по 10.10.2025