

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Лицей №7"

  
Гареева О.И.

" 07 " 08 2024 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА  
СТОЛОВОЙ МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"  
для школьников 12-18 лет  
с пищевой аллергией на рыбу**

МАОУ "Лицей №7"

2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

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



	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
<b>237</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>11,40</b>	<b>10,46</b>	<b>49,44</b>	<b>237,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,82</b>	<b>19,00</b>	<b>270,20</b>	<b>180,40</b>	<b>6,06</b>
	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
<b>512</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>81,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,60</b>
	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
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,71</b>	<b>9,80</b>	<b>42,40</b>	<b>329,50</b>	<b>0,23</b>	<b>12,60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,60</b>	<b>274,0</b>	<b>261,00</b>	<b>49,00</b>	<b>3,40</b>
<b>11</b>	<b>Булочка "Весенняя"</b>	<b>50</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	50	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>515</b>	<b>Молоко питьевое пастеризованное</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	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
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>70,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	70,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за день</b>		<b>76,44</b>	<b>71,68</b>	<b>270,22</b>	<b>1920,23</b>								

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>544-680</b>	<b>642,75</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>816-952</b>	<b>947,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>272-408</b>	<b>329,50</b>
<b>Итого за день (2720 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1632-2040</b>	<b>1920,23</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>550 г</b>	<b>550 г</b>
<b>800 г</b>	<b>1020 г</b>
<b>350 г</b>	<b>350 г</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>22,02</b>	<b>27,50</b>	<b>67,38</b>	<b>606,61</b>	<b>0,28</b>	<b>3,70</b>	<b>0,31</b>	<b>2,21</b>	<b>302,9</b>	<b>447,76</b>	<b>70,93</b>	<b>5,10</b>
302	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	200	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	<b>Масло сливочное</b>	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
112	<b>Фрукты свежие</b>	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
495	<b>Чай с молоком</b>	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
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	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	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	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
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>42,10</b>	<b>44,23</b>	<b>89,09</b>	<b>909,55</b>	<b>0,64</b>	<b>67,11</b>	<b>0,12</b>	<b>8,95</b>	<b>263,80</b>	<b>497,28</b>	<b>124,13</b>	<b>7,60</b>
17	<b>Салат из свежих огурцов</b>	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	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	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
404	<b>Птица отварная</b>	120	23,57	16,28	0,57	142,85	0,08	7,32	0,12	0,63	27,31	191,84	23,49	1,91
	Бедро куриное	142	20,80	15,03	0,00	140,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Морковь	2,29	0,03	0,00	0,16	0,80	0,00	0,11	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	3,43	0,13	0,01	0,26	1,68	0,00	5,15	0,03	0,06	8,41	3,26	2,92	0,07
436	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	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









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
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>38,51</b>	<b>39,26</b>	<b>108,13</b>	<b>674,97</b>	<b>0,26</b>	<b>3,70</b>	<b>0,37</b>	<b>2,33</b>	<b>439,13</b>	<b>560,21</b>	<b>70,74</b>	<b>3,74</b>
313	<b>Запеканка из творога</b>	<b>200</b>	<b>32,00</b>	<b>33,60</b>	<b>31,87</b>	<b>300,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,80</b>	<b>0,27</b>	<b>0,93</b>	<b>396,00</b>	<b>462,66</b>	<b>50,66</b>	<b>1,33</b>
	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
	Сахарный песок	12	0,00	0,00	4,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	186	20,55	12,15	2,70	109,10	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
1	<b>Повидло</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,50</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
494	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	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
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	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	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
11	<b>Крендель сахарный</b>	<b>100</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>33,92</b>	<b>32,88</b>	<b>118,45</b>	<b>798,86</b>	<b>0,53</b>	<b>45,46</b>	<b>0,12</b>	<b>3,24</b>	<b>227,83</b>	<b>594,75</b>	<b>115,01</b>	<b>8,53</b>
19	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>5,10</b>	<b>3,60</b>	<b>64,00</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>19,10</b>	<b>37,80</b>	<b>16,40</b>	<b>0,73</b>
	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 зеленый или репчатый свежий	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
111	<b>Борщ сибирский</b>	<b>250</b>	<b>3,10</b>	<b>4,87</b>	<b>16,80</b>	<b>109,46</b>	<b>0,10</b>	<b>18,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>52,45</b>	<b>40,80</b>	<b>18,00</b>	<b>1,63</b>
	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	10,40	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
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01



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
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>22,42</b>	<b>16,75</b>	<b>96,98</b>	<b>629,56</b>	<b>0,32</b>	<b>2,05</b>	<b>0,12</b>	<b>4,23</b>	<b>349,9</b>	<b>298,46</b>	<b>55,07</b>	<b>5,38</b>
264	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,40</b>	<b>7,48</b>	<b>36,50</b>	<b>243,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>224,66</b>	<b>100,00</b>	<b>20,68</b>	<b>0,93</b>
	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
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	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	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>5,75</b>	<b>0,38</b>	<b>78,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>27,50</b>	<b>96,25</b>	<b>6,25</b>	<b>1,25</b>
	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	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>1,30</b>	<b>15,90</b>	<b>81,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,92</b>
	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
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>60</b>	<b>4,50</b>	<b>1,74</b>	<b>30,84</b>	<b>157,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>11,40</b>	<b>39,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,72</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>39,60</b>	<b>33,04</b>	<b>136,94</b>	<b>880,59</b>	<b>0,47</b>	<b>104,14</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>389,10</b>	<b>365,45</b>	<b>99,07</b>	<b>11,22</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,15</b>	<b>3,75</b>	<b>21,00</b>	<b>0,04</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>34,50</b>	<b>63,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,90</b>
	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
132	<b>Рассольник домашний</b>	<b>200</b>	<b>2,05</b>	<b>5,25</b>	<b>16,25</b>	<b>97,00</b>	<b>0,10</b>	<b>17,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>21,25</b>	<b>49,30</b>	<b>18,65</b>	<b>0,92</b>
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	2,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	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
	Картофель	75	1,10	0,30	12,22	33,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68
	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	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	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	175	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
482	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>120</b>	<b>16,85</b>	<b>16,48</b>	<b>18,56</b>	<b>189,99</b>	<b>0,08</b>	<b>23,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>41,73</b>	<b>28,16</b>	<b>8,75</b>	<b>5,26</b>
	Печень говяжья	113	12,20	6,60	0,00	89,68	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





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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>27,96</b>	<b>23,70</b>	<b>109,16</b>	<b>673,81</b>	<b>0,35</b>	<b>4,42</b>	<b>0,12</b>	<b>2,05</b>	<b>707,83</b>	<b>553,23</b>	<b>108,96</b>	<b>4,84</b>
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,09	1,30	0,01	0,28	132,66	43,60	12,68	1,21
	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
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	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	56,00	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	56,00	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
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	107,00	0,03	0,38	0,02	0,09	129,77	109,43	31,68	0,97
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	38	2,74	3,23	21,09	84,64	0,02	0,38	0,02	0,08	116,66	83,22	12,92	0,08
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	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
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
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>34,73</b>	<b>25,26</b>	<b>86,62</b>	<b>858,68</b>	<b>0,62</b>	<b>90,73</b>	<b>0,08</b>	<b>3,02</b>	<b>127,5</b>	<b>424,64</b>	<b>120,02</b>	<b>8,31</b>
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	350	19,71	20,57	22,71	496,00	0,24	27,36	0,08	0,66	38,86	244,26	46,80	2,98





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
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>25,92</b>	<b>38,54</b>	<b>82,29</b>	<b>663,76</b>	<b>0,28</b>	<b>1,36</b>	<b>0,47</b>	<b>2,60</b>	<b>262,1</b>	<b>411,71</b>	<b>52,75</b>	<b>6,30</b>
301	<b>Омлет натуральный</b>	200	17,23	26,77	4,61	226,15	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
1	<b>Повидло</b>	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
105	<b>Масло сливочное</b>	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	<b>Чай с молоком</b>	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	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
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	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	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	50	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	50	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>36,80</b>	<b>48,76</b>	<b>120,73</b>	<b>818,35</b>	<b>0,70</b>	<b>189,49</b>	<b>6,53</b>	<b>10,01</b>	<b>192,95</b>	<b>496,80</b>	<b>115,04</b>	<b>10,21</b>
2	<b>Салат витаминный</b>	100	1,10	10,10	10,60	38,00	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	9,00	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	<b>Суп Снежок</b>	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 пшеничная	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
400	<b>Печень тертая</b>	100	13,90	23,80	3,20	152,00	0,20	6,70	6,40	1,10	21,00	231,00	16,00	4,50
	Печень говяжья	94	25,00	7,94	0,00	140,17	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61



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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:40 - 10:00</b>		<b>24,77</b>	<b>20,98</b>	<b>69,49</b>	<b>600,90</b>	<b>0,28</b>	<b>3,95</b>	<b>0,12</b>	<b>1,04</b>	<b>814,85</b>	<b>492,26</b>	<b>74,35</b>	<b>3,54</b>
165	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>5,70</b>	<b>5,26</b>	<b>18,98</b>	<b>146,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>218,05</b>	<b>17,05</b>	<b>3,95</b>	<b>0,51</b>
	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
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	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	<b>Бутерброд горячий с сыром</b>	<b>60</b>	<b>9,18</b>	<b>8,44</b>	<b>10,25</b>	<b>155,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>273,80</b>	<b>190,00</b>	<b>17,60</b>	<b>0,52</b>
	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
500	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	<b>200</b>	<b>2,90</b>	<b>2,00</b>	<b>20,90</b>	<b>113,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>129,00</b>	<b>87,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,80</b>
	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 цельное сгущенное с сахаром	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
516	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>117,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	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
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>28,22</b>	<b>48,77</b>	<b>69,90</b>	<b>831,40</b>	<b>0,63</b>	<b>52,83</b>	<b>0,00</b>	<b>0,63</b>	<b>140,49</b>	<b>110,44</b>	<b>42,18</b>	<b>11,09</b>
19	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>5,10</b>	<b>3,60</b>	<b>64,00</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>19,10</b>	<b>37,80</b>	<b>16,40</b>	<b>0,73</b>
	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	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>83,00</b>	<b>0,06</b>	<b>30,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>33,48</b>	<b>38,70</b>	<b>16,30</b>	<b>0,74</b>
	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	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>120</b>	<b>13,80</b>	<b>12,70</b>	<b>8,70</b>	<b>204,00</b>	<b>0,06</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,86</b>	<b>13,34</b>	<b>3,22</b>	<b>1,79</b>



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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:45 - 10:00</b>		<b>32,39</b>	<b>25,33</b>	<b>125,37</b>	<b>680,00</b>	<b>0,31</b>	<b>4,02</b>	<b>0,24</b>	<b>3,02</b>	<b>375,21</b>	<b>506,39</b>	<b>75,98</b>	<b>4,74</b>
317	<b>Пудинг из творога паровой</b>	<b>200</b>	<b>20,90</b>	<b>16,30</b>	<b>33,00</b>	<b>205,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>229,33</b>	<b>298,55</b>	<b>33,70</b>	<b>1,27</b>
	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
	Сахар	10	0,00	0,00	10,97	41,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03
	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
481	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>2,16</b>	<b>2,55</b>	<b>16,65</b>	<b>68,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>92,10</b>	<b>65,70</b>	<b>10,20</b>	<b>0,06</b>
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	68,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
11	<b>Крендель сахарный</b>	<b>100</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
494	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	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
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	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	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	<b>Батон нарезной</b>	<b>60</b>	<b>4,50</b>	<b>1,74</b>	<b>30,84</b>	<b>157,21</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,02</b>	<b>11,40</b>	<b>39,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,72</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	<b>ОБЕД 1 10:45 - 12:45</b>		<b>62,01</b>	<b>47,13</b>	<b>115,84</b>	<b>877,36</b>	<b>1,08</b>	<b>72,01</b>	<b>12,4</b>	<b>14,42</b>	<b>151,12</b>	<b>782,30</b>	<b>132,08</b>	<b>17,11</b>
76	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,30</b>	<b>10,80</b>	<b>6,80</b>	<b>130,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>	<b>4,60</b>	<b>23,00</b>	<b>40,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,80</b>
	Лук репчатый свежий или зеленый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,03	4,40	0,00	0,02	2,20	12,76	5,06	0,20
	Свекла	15	0,22	0,02	1,32	6,30	0,00	1,50	0,00	0,02	5,55	6,45	3,30	0,21
	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
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>2,30</b>	<b>4,25</b>	<b>5,12</b>	<b>86,40</b>	<b>0,25</b>	<b>14,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>37,93</b>	<b>43,88</b>	<b>16,33</b>	<b>2,10</b>
	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











### Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	485,45	471,31	1379,15	6388,15	6,60	758,52	19,70	56,57	2056,3	5302,11	1389,63	111,88
2	ОБЕД 1	479,10	457,01	1359,15	10574,24	6,87	774,18	19,78	59,33	2135,26	5737,71	1504,57	119,43
4	ПОЛДНИК	127,06	144,50	556,48	3412,49	4,18	345,71	9,69	10,22	2213,41	2041,00	540,60	13,01
	<b>Итого</b>	<b>1091,61</b>	<b>1072,82</b>	<b>3294,78</b>	<b>20374,88</b>	<b>17,65</b>	<b>1878,4</b>	<b>49,16</b>	<b>126,1</b>	<b>6405,00</b>	<b>13080,8</b>	<b>3434,80</b>	<b>244,31</b>

### Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	40,45	39,28	114,93	638,81	0,55	63,21	1,64	4,71	171,36	441,84	115,80	9,32
2	ОБЕД 1	39,93	38,08	113,26	881,19	0,57	64,51	1,65	4,94	177,94	478,14	125,38	9,95
4	ПОЛДНИК	10,59	12,04	46,37	284,37	0,35	28,81	0,81	0,85	184,45	170,08	45,05	1,08
	<b>Итого</b>	<b>90,97</b>	<b>89,40</b>	<b>274,57</b>	<b>1804,38</b>	<b>1,47</b>	<b>156,53</b>	<b>4,10</b>	<b>10,51</b>	<b>533,75</b>	<b>1090,07</b>	<b>286,23</b>	<b>20,36</b>

	Продукты	Норма продукта в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека												Дети 12-18 лет с аллергией на рыбу				
			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	40	80	40	80	100	80	40	80	40	72	68,33	- 3,67	- 3,06	
2	Хлеб белый из пшеничной муки	200	100	120	100	119	120	100	120	120	100	120	120	100	120	111,58	- 8,42	- 4,21	
3	Мука пшеничная	20	4	34	2	19	2		2	10	3	13	9		12	8,13	- 3,88	- 19,38	недостаток муки покрывает покупная выпечка
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	100	150	157	184		140	150	150	107	150		111	115,67	4,67	2,52	
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	142				115		94	94			176	46,8	63,83	17,03	21,84	
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													46,2	-	- 46,20	- 60,00	недостаток рыбы покрывает излишек говядины

15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	350	358	230	240	262	150		346	187	216	30	459		210	206,50	-	3,50	-	1,00
16	Кисломолочные продукты	180		150		150	150	150		150	150	150	150		108	100,00	-	8,00	-	4,44
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	10	15	26	31	25	15	10	27	4	35	21	15	21	19,50	-	1,50	-	4,29
24	Кондитерские изделия	15				25		32		25			25		9	8,92	-	0,08	-	0,56
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		-		-