

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР КГБОУ «Коррекционная школа №1»

Для детей с ограниченными возможностями

Кирпиченко С.И.



УТВЕРЖДАЮ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ЕДА-ЕСТЬ»

Уриев А.М.

2023



Примерное 20-ти дневное меню для организаций питания

Для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

Петропавловск-Камчатского городского округа

(возрастная группа 11-18 лет)

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Возрастная группа 12-15 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 1

Напитки: 1														
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Зж (мл)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14М	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,5	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
205М	Ябло вареное	40	5,08	4,5	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
182М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с яблоками, 200/65/10	220	7,93	8,66	41,38	275,34	0,22	2,8	45,3	0,89	146,87	224,68	26,44	1,84
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,28	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	18,32	94	0,06			0,52	9,2	34,5	13,2	0,8
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		625	20,39	25,77	82,17	648,63	0,35	15,81	243	1,84	338,35	435,06	63,86	6,71
Обед														
69М/ССЖ	Волегрет с сельдереем	100	5,53	11,08	6,33	147,77	0,06	7,92	213,28	3,47	35,83	59,42	33,75	0,98
93М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/10/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39,5	90,39	25,5	1,08
245М/ССЖ	Бифштекс из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,06	36,4	180,86	0,27		1,24	0,5	54,24	185,14	124,11	4,17
349М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	88,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	8,9	26,1	9,9	0,8
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,65	29,94	116,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		1 045	40,82	40,88	133,81	1051,88	1,35	38,11	483,43	9,94	189,42	702,98	284,45	15,11
Полдник														
368М	Ванилин с молоком стуженым	100	8,41	9,29	41,03	261,94	0,11	1,26	45,88	2,36	182,2	155,44	25,51	0,71
	Резанец 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Полдник		400	14,81	14,59	59,73	430,94	0,17	6,26	47,86	2,78	449,2	368,44	65,51	3,21
Итого за день		2 070	76,02	81,24	275,71	2131,45	1,67	61,18	751,29	14,54	974,97	1504,48	393,84	25,03

Возрастная группа: 12-18 лет
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 День: вторник
 Номер: 1

Надпись: 1																
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЗЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,43	4,43		34,5	0,01	0,11	43,2	0,06	132	75	5,25	0,15		
219МССЖ	Запеканка из творога с соусом яблочным, 200/010	230	29,29	13,40	23,85	339,6	0,06	4,07	65,62	0,47	245,36	534,56	42,99	1,01		
376МССЖ	Чай с молоком, 200/11	260	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,01		
428МССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14		
338М	Гриль	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак		585	39,51	24,46	75,78	660,7	0,24	10,06	129,04	2,02	597,1	573,21	108,56	5,51		
Обед																
327МССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	45,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03		
96МССЖ	Рассольник вегетарианский (крупя перловый) с огуречной оладией, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,06	23,66	96,62	30,47	1,45		
264МССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-помидорным, 280/30	310	28,18	19,92	49,95	493,94	0,66	89,30	10296,34	5,12	53,04	549,85	81,34	11,06		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,6	0,1			0,84	17,4	90	26,2	2,34		
	Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Обед		1 060	41,30	39,06	144,89	1084,83	1,15	167,61	10865,57	13,89	161,6	830,82	186,89	21,48		
Полдник																
406МССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	8,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,66	100,84	14,14	1,39		
377МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
338М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8		
Итого за Полдник		375	10,84	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,38	3,09		
Итого за день		2 030	97,65	71,60	266,21	2078,66	1,67	351,63	10963,41	17,23	841,84	1553,55	342,83	30,08		

Возрастная группа 13-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 1

Неделя: 1															
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Микроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	8,05	0,02	
234МССЖ	Котлета Мясная (из филе лосося, минтай, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,99	10,0	15,20	211,4	0,15	1,31	20,19	3,62	35,88	178,45	37,90	1,23	
125МССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,88	
378МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,08	12,5	51,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08			0,62	9,2	34,8	13,2	0,8	
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		660	22,65	18,86	67,27	615,53	0,46	78,61	100,78	4,74	90,63	344,21	107,63	5,88	
Обед															
43МССЖ	Салат из овощей с курицей (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,67	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58	
82МССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,00	12,89	172,81	0,26	20,68	223,28	2,43	48,64	82,10	29,06	1,43	
382МССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 200/5	285	28,93	22,9	58,5	559,42	0,83	2,78	56,41	1,83	45,32	308,36	44,21	4,17	
342МССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	82,66	0,01	40	3,4	0,14	7,53	8,8	6,2	0,29	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3,36	0,68	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	24,2	2,34	
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Обед		1 080	41,63	44,47	142,78	1122,74	1,3	93,33	319,57	9,76	171,79	570,02	144,84	11,71	
Полдник															
232МССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	66,05	0,34	110,49	157,52	17,86	0,54	
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2	
338М	Виноград	100	0,6	0,8	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,5	
Итого за Полдник		375	21,69	13,03	39,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	388,49	365,52	84,86	1,34	
Итого за день		2 085	85,97	76,38	269,55	2112,7	1,91	179,46	510,4	15,24	650,91	1283,75	317,13	19,93	

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Эн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	3,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	13,2	75	5,25	0,15				
210М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	35,25	79,59	6,09	0,9				
172М	Хлопья кукурузные с молоком	200	5,45	4,59	22,75	160,02	0,3	2,38	170,34	0,23	220,11	173,54	28,38	3,45				
377МССЖ	Чай с сахаром и лимон. 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,76	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		615	18,57	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,47	8,53				
Обед																		
24МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97				
94МССЖ	Суп крестьянский с рисом с пассерой со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,51	231,85	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14				
322МССЖ	Куриное филе в сыром соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,03	154,93	213	21,18	0,75				
202МССЖ	Макарон отварные	180	7,92	0,84	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,53	1,17				
358МССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	180	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34				
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	19	5	0,2	18	11	9	2,2				
Итого за Обед		1040	38,09	30,88	143,63	994,17	0,52	210,42	509,62	8,35	265,76	541,06	130,64	9,69				
Полдник																		
592МССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	85,33	1,08	182,56	145,75	15,47	0,65				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
338М	Банан	100	1,5	0,5	21	95	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6				
Итого за Полдник		375	12,81	9,85	65,39	409,96	0,13	14,23	85,33	1,68	204,56	190,75	63,47	4,05				
Итого за день		2030	69,57	63,53	273,69	1948,83	1,17	235,21	938,65	11,61	917,36	1123,62	256,28	22,27				

в группа

12-18 лет

сезон: зима-весна

День: пятница

Неделя: 1

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
д/м	Масло сливочное	10	0,03	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,26	0,02		
МССЖ	Биточки из курицы	100	14,85	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	38,06	0,85		
МССЖ	Рыбу свежую	180	3,72	9,51	21,71	188,69	0,16	46,7	844,56	4,37	51,99	102,66	49,39	1,66		
МССЖ	Какао из молока, 200/11	200	3,87	3,1	16,11	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
МССЖ	Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
всего		630	25,88	28,23	75,16	642,73	0,38	50,24	922,77	5,71	216,74	395,42	120,7	6,54		
д/м	Салат из морской капусты и моркови с айром	100	2,05	0,98	6,31	95,7	0,05	3,15	821,93	1,28	36,39	55,27	94,67	7,73		
МССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	198,2	1,04	22,35	112,68	35,38	1,42		
МССЖ	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	280	29,63	17,94	30,16	401,38	1,12	41,24	354,9	2,4	43,26	375,06	81,38	5,59		
МССЖ	Мясное из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,38	6,9	28,1	1,9	0,6		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
МССЖ	Грибы	180	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
всего		1 640	44,67	32,22	121,74	941,54	1,49	74,84	1488,63	7,15	150,63	686,31	262,78	20,09		
МССЖ	Булочки сдобные с творогом	75	7,86	11,22	32,29	281,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69		
МССЖ	Сметана	200	5,4	5	21,8	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		
МССЖ	Апельсин	180	1,33	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45		
всего		475	14,41	16,52	66,04	483,79	0,2	91,96	96,35	3,15	340,74	306,53	60,95	1,34		
всего		2 095	84,96	74,97	282,03	2038,06	2,05	225,03	2486,75	16,01	708,11	1392,28	444,44	27,97		

Возрастная группа 12-18 лет.
Сезон осенне-зимне-весенний
День: понедельник
Неделя: 2

№ рек.	Прим. пища, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14М	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
15М	Сыр голландский	15	3,48	4,43		54,5	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
20М	Яйцо вареное	40	5,06	4,8	0,28	62,6	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1	
175МССЖ	Каши вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	38,84	242,94	0,13	1,3	45,07	0,26	127,78	158,77	38,8	0,8	
377МССЖ	Чай зеленый, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,35	4,89	0,68	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,3	13,2	0,8	
338М	Греча	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Завтрак		615	18,56	21,93	80,49	616,57	0,25	7,56	240,33	1,57	319,41	371,73	76,99	5,95	
Обед															
89МССЖ	Салат картофельный с капустой	100	6,17	5,78	9,78	116,35	0,13	12,3	179,68	2,68	24,82	107,87	41,62	0,97	
102МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курцей, 250/15	265	7,74	8,8	19,28	188,01	0,45	11,9	210,7	1,93	34,81	121,42	38,86	2,32	
269МССЖ	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	16,55	17,22	15,72	282,66	0,62	3,41	8	1,52	27,36	205,40	35,02	2,95	
171МССЖ	Каша гречневая рассычатая	180	8,1	5,74	36,51	230,17	0,26		23,76	0,56	15,53	192,53	138,12	4,31	
348МССЖ	Компот из фруктов, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,59	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,8	
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,84	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Обед		1 065	47,47	34,99	153,95	1142,48	1,68	38,25	514,61	9,16	167,15	776,22	303,57	16,2	
Полдник															
412МССЖ	Пирог Шоколадный	80	9,49	12,09	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	148,9	148,2	18,95	1	
377МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,25	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Полдник		380	10,15	13,42	43,32	332,69	0,17	15,26	51,3	1,86	170,36	168,98	32,8	4,1	
Итого за день		2 060	76,18	76,34	277,76	2090,54	2,1	61,07	806,24	12,61	657,54	1316,93	418,36	26,25	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ реп.	Пример пищевого рациона	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14М	Масло сливочное	90	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
218МССЖ	Сырники из творога с молоком ступенным, 200/30	230	32,30	13,10	28,79	365,53	0,09	0,44	60,38	0,77	262,84	353,87	39,67	0,89
378МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Булочка с изюмом	50	4,77	2,76	30,38	165,15	0,08	0,15	7,08	1,28	23,26	51,14	9,02	0,64
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	39,37	24,96	82,85	720,53	0,22	11,42	130,88	2,41	376,78	482,75	69,98	4,76
Обед														
37МССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	120	1,12	0,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,65	0,78
105МССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (но пюре), 250/20	270	4,32	4,77	18,03	140,86	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,65	35,11	1,3
291МССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	27,56	11,79	42,94	360,97	0,14	1,43	539,42	1,05	28,34	288,48	62,97	1,73
388МССЖ	Наливка витаминная, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,18	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,59	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,86	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338М	Грибы	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
Итого за Обед		1 040	41,62	24,90	140,87	944,65	0,55	178,37	989,05	8,45	138,91	568,31	169,01	9,59
Полдник														
398МССЖ	Ванилин с джемом	100	6,81	7,17	44,16	257,92	0,09	1,01	35,35	2,38	106,51	111,89	17,01	0,66
	Варенье	200	5,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	182	32	0,2
338М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
Итого за Полдник		400	13,81	12,57	60,26	416,82	0,17	182,61	94,38	2,66	381,51	337,69	74,01	1,66
Итого за день		2 030	94,80	62,32	283,98	2082,1	0,94	372,4	1224,26	13,52	897,2	1388,75	313	15,01

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: среда
Неделя: 2

Неделя: 2															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
141М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
263М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,04	11,06	12,5	207,04	0,13	7,64	1402	2,52	23,58	165,42	25,72	2,27	
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	160	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31	
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	6,2	34,8	13,2	0,8	
338М	Гриш	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Завтрак		560	25,98	24,81	81,43	669,24	0,49	42,74	1491,79	4,21	76,79	420,6	184	10,64	
Обед															
32М/ССЖ	Салат из свежей капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,95	1,03	
102М/ССЖ	Суп картофельный с мясорубкой и говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,54	152,08	0,23	17,1	222,55	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46	
232М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1	
128М/ССЖ	Картофельное пюре	160	3,94	5,87	25,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
349М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,08	5,1	1,85	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
338М	Рисовый	100	0,4	0,4	9,5	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Обед		1 030	35,08	29,28	152,88	918,65	0,79	106,82	464,04	9,81	272,82	667,65	202,51	11,12	
Полдник															
406М/ССЖ	Пирожок с ветчиной и рисом	75	0,75	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
338М	Гриш	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Полдник		375	11,18	8,13	55,68	347,34	0,3	10,04	54,3	1,61	47,86	130,94	34,14	6,49	
Итого за день		2 065	72,34	62,22	279,99	1964,23	1,58	158,8	1996,13	15,43	397,47	1219,69	420,55	28,25	

Возрастная группа

12-18 лет

последне-зимне-весенний

Сезон

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пище. наименование Бюджет	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЗЦ (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
208М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1	
174МССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/515	210	5,74	6,53	45,44	284,14	0,07	1,3	44,5	0,31	120,57	151,88	34,14	0,56	
377МССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,9	0,01	8,08	9,76	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05			0,52	9,2	34,5	13,2	0,8	
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,3	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		615	18,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	310,25	362,35	71,68	5,63	
Обед															
53МССЖ	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,56	0,05	9,83	14,42	3,82	29,62	42,47	18,72	1,33	
82МССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,28	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43	
266МССЖ	Бифилекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	100	20,29	18,24	3,3	267,63	0,7	3,84	8	0,76	25,03	223,32	31,95	2,94	
202МССЖ	Макаронные изделия	180	7,92	0,94	50,36	243,35	0,12			1,08	15,52	63,02	11,83	1,17	
342МССЖ	Компот из яблок, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	6,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34	
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Обед		1 075	40,17	41,60	142,68	1090,97	1,32	42,35	247,71	9,85	469,94	559,1	145,66	12,24	
Полдник															
222МССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	68,06	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54	
	Ацидофил	200	5,8	5	6,2	106	0,06	1,6	40		238	192	32	0,2	
338М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,8	
Итого за Полдник		375	19,29	15,03	33,90	366,27	0,15	7,92	110,05	0,74	378,49	371,92	66,66	1,34	
Итого за день		2 065	77,66	80,27	264,81	2093,67	1,67	64,58	599,95	12,05	852,68	1292,88	285	19,21	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний
 Даты: патинда

Надпись: 2

Наделят: 2															
№ реп.	Призна лиц, наименование Блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Эл (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
243М	Средняя отварная с маслом сливочным, 100г	105	9,4	18,59	0,80	225,79	0,18	0	22,5	0,29	15,28	122,43	15,89	1,05	
147МССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	28,21	167,1	82,23	2,45	
362МССЖ	Каша на молоке, 200г	200	3,87	3,1	45,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,08			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338М	Греча	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	15	12	2,3	
Итого за Завтрак		625	22,27	25,87	90,63	706,72	0,62	60,3	54,72	2,65	198,14	446,53	134,12	7,61	
Обед															
48МССЖ	Суп мясной (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) (2 порции)	100	2,1	5,18	7,77	66,35	0,06	34,35	276,5	2,38	36,42	46,16	20,44	0,69	
102МССЖ	Суп картофельный с бобами (фасолью) с говядиной, 250г	269	7,50	8,10	19,21	175,61	0,28	12,1	221,5	2,46	50,24	169,0	42,01	2,29	
289МССЖ	Рыба на окешей с грибами, 200	280	25,88	22,63	23,95	405,68	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	267,33	62,38	3,41	
342МССЖ	Морс из брусники, 200г	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	60	28,2	2,34	
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Обед		1030	41,75	37,37	117,48	957,91	1,76	118,99	681,77	8,74	184,54	632,82	173,33	11,64	
Полдник															
3М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,66	1,54	118,05	62,5	14,45	2,4	
376МССЖ	Чай с лимоном, 200г	200	0,3	0,06	12,5	53,58		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
338М	Греча	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	15	12	2,3	
Итого за Полдник		365	9,47	10,69	34,32	276,86	0,1	35,1	112,68	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64	
Итого за день		2010	73,49	74,13	242,43	1940,49	2,48	214,39	1049,15	13,44	526,81	1166,6	336,81	24,89	

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

Дни: понедельник

Неделя: 3

№ рек.	Прим. пище. комбинирование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Ca (молг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14М	Масло сливочное	10	0,06	7,26	0,13	86,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15М	Сыр полутвердый	15	3,43	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
20М	Яйцо вареное	40	5,06	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	5,9	4,53	46,59	251,44	0,16	1,63	25,5	1,01	37,87	150,48	32,24	2,46
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,3	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		625	16,36	21,64	87,36	623,73	0,29	14,64	223,2	2,16	227,65	382,96	60,75	7,53
Обед														
77М	Салат с крестоцвет	100	5,75	11,22	11,42	109,83	0,08	14	9,6	3,43	26	98,23	33,85	0,96
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
260М/ССЖ	Пюре из картофеля	100	16,08	13,76	1,39	193,62	0,58	4,72		2,71	12,83	166,21	22,72	2,45
171М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,93	128,12	4,31
349М/ССЖ	Компот из сушеных фруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	18,2	13,08	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	20,64	116,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	13	16	12	2,3
Итого за Обед		1045	40,43	43,60	137,75	1089,83	1,33	44,74	259,18	10,88	164,4	694,35	268,95	15,46
Полдник														
99М/ССЖ	Блинчики с мясом, сложенные	100	6,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,25	45,88	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Резанец 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				243	184	28	0,2
338М	Апельсин	150	1,36	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,6	19,5	0,45
Итого за Полдник		450	15,76	14,58	61,58	448,44	0,21	91,26	57,86	2,66	481,2	384,94	73,01	1,36
Итого за день		2120	74,55	79,83	286,71	2162	1,85	150,64	540,24	15,8	873,15	1440,15	411,74	24,35

Возрастная группа

12-18 лет

Сезон

осенне-зимне-весенний

День: вторник

Нагрузка: 3

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,8	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
222М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/130	230	31,93	17,97	35,23	440,90	0,12	4,72	121,73	0,79	288,92	399,91	51,17	1,42		
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,62	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,28	0,91		
420М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	30,00	1,14		
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак		595	42,15	29,05	88,10	792,05	0,28	10,73	184,95	2,34	633,66	644,07	116,74	5,92		
Обед																
60М	Винегрет с морской капустой	100	1,3	7,15	8,17	102,78	0,05	8,65	235,6	2,5	28,27	47,43	50,78	3,9		
96М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14		
210М/ССЖ	Боро-журное запеченное с маслом сливочным, 150/5	105	20,1	17,01	0,07	226,81	0,1	0	60,08	1,03	12,07	206,37	22,67	0,9		
128М/ССЖ	Картофельное пюре	160	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	118,7	38,48	1,44		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	Хлеб ржаног-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	119,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Обед		1 045	36,81	41,64	123,00	997,9	0,72	74,45	550,11	8,24	182,77	599,35	194,04	15,33		
Полдник																
405М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39		
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоник, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	0,60	9,78	5,24	0,9		
338М	Виноград	100	0,8	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,5		
Итого за Полдник		375	10,84	8,26	51,84	328,13	0,31	9,94	37,8	1,42	52,94	132,72	36,38	2,85		
Итого за день		2 015	89,60	78,95	263,80	2118,08	1,31	95,12	772,85	12	812,37	1375,14	347,16	24,14		

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: четверг
Неделя: 3

№		Прим. пиц., наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Эн. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
рек.	1			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	К	Fe					
																2	3	4	5	6
1		2																		
Завтрак																				
14М		Масло сливочное																		
15М		Сыр полутвердый																		
210М		Омлет картофельный																		
172М		Хлеб пшеничный с маслом																		
377М/ССЖ		Чай с сахаром и лимоном, 200/11																		
338М		Хлеб пшеничный																		
338М		Грибы																		
Итого за Завтрак		815 18,67 22,80 64,67 544,7 0,42 10,56 363,7 1,58 427,04 391,81 70,17 8,53																		
Обед																				
298М/ССЖ		Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соевого и моркови																		
80М/ССЖ		Ци-ца с курицей со сметаной, 250/15/10																		
265М/ССЖ		Плов с говядиной																		
388М/ССЖ		Напиток из шиповника, 200/11																		
338М		Хлеб пшеничный																		
338М		Хлеб ржан-пшеничный																		
338М		Яблоко																		
Итого за Обед		1 045 47,50 39,33 133,67 1075,04 1,75 22,5 1722,77 10,97 164,17 725,42 227,9 13,87																		
Полдник																				
338М		Курочка с сыром																		
338М		Сок фруктовый																		
338М		Грибы																		
Итого за Полдник		375 14,78 22,84 61,09 506,94 0,13 9,11 147 6,17 183,99 164,31 33,74 6,03																		
Итого за день		2 035 80,95 84,97 259,43 2126,68 2,3 244,67 2233,47 16,72 774,8 1281,54 331,81 28,43																		

Возрастная группа 13-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: пятница
Неделя: 3

Неделя: 3																
№ реп.	Прим. пище. наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
141M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	56,1			4,5	0,1	2,4	3	0,05		0,02	
255MССЖ	Сыр брынза	100	14,52	11,32	2,72	171,28	0,51	5,71	133,33	2,08	15,21	152,77	24,16		2,29	
202MССЖ	Масло растительное	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	61,02	11,83		1,17	
382MССЖ	Каша на молоке, 200/11	200	3,67	2,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31		1,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2		0,8	
338M	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	18	11	9		2,2	
Итого за Завтрак		630	29,95	23,41	98,92	731,19	0,76	17,01	205,45	4,98	181,78	380,79	89,04		7,49	
Обед																
20MССЖ	Салат из свежих овощей	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72		1,63	
96MССЖ	Рассольник капустный (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,5		1	
245MССЖ	Бифштекс из куриного филе	100	15,69	15,8	6,03	226,68	0,09	2,54	38,6	2,63	38,4	162,64	20,71		0,57	
171MССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	210,17	0,26		23,78	0,66	15,53	192,53	126,12		4,31	
342MССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,8	0,2	5,33	3,2	1,4		0,11	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,38	6,9	26,1	9,9		0,5	
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	36,2		2,34	
338M	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12		2,3	
Итого за Обед		1 030	35,79	37,20	131,57	960,69	0,82	43,04	284,98	10,37	166,56	667,14	256,52		13,01	
Полдник																
421MССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	2,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45		0,59	
	Сладок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		24,2	188	30		0,2	
338M	Банан	100	1,5	0,5	21	99	0,04	10		0,4	5	26	42		0,5	
Итого за Полдник		375	14,56	16,72	74,89	515,28	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45		1,49	
Итого за день		2 035	80,30	77,33	305,38	2277,17	1,76	72	583,78	17,71	648,07	1339,96	476,01		21,99	

Возрастная группа 12-16 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
Дата: понедельник
Название: 4

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
15М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15				
209М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1				
174М/ССЖ	Какао вливая молоко из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56				
377М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,05	11,62	48,63		1,15	1,96	0,07	7,03	9,35	4,89	0,85				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,05			0,52	9,2	34,5	13,2	0,8				
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		615	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	368,64	74,33	5,71				
Обед																		
37М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	8,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	2,63	23,77	22,88	15,85	0,78				
59М/ССЖ	Суи из свеклы с курцией со сметаной, 250/15/10	275	3,81	9,16	11,65	142,83	0,26	20,59	225,4	1,33	39	80,39	25,5	1,08				
25М/ССЖ	Пюре из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	238,23	36,66	3,61				
147М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45				
348М/ССЖ	Компот из фруктов, 200/11	200	0,76	0,05	18,63	78,69	0,02	0,5	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	28,1	9,9	0,6				
	Хлеб ржанко-пшеничный	60	3,36	0,68	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34				
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Обед		1 045	39,64	33,62	136,10	603,3	1,63	162,67	500,89	9,75	180,82	658,6	203,09	13,57				
Полдник																		
413М/ССЖ	Пюре Шмельная	80	8,49	12,99	22,29	237,9	0,14	2,36	45,8	1,55	146,9	148,2	18,56	1				
377М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,28	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,76	5,24	0,9				
338М	Киви	100	0,5	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,5				
Итого за Полдник		380	10,55	13,42	41,62	332,69	0,16	185,26	61,3	1,96	194,68	191,98	48,8	2,7				
Итого за день		2 040	68,28	70,61	264,81	1563,26	1,98	354,69	801,99	13,41	694	1217,42	338,22	21,98				

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний
День: вторник
Неделя: 4

№ реп.	Прем. пищ. наименован. блюд.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394МССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200*30	230	24,44	11,27	53,08	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378МССЖ	Чай с молоком, 200*11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,43	58,64	12,24	0,91
428МССЖ	Булочки с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,58	51,5	53,41	21,9	0,92
338М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	16	6	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		590	30,91	25,24	104,45	775,26	0,3	11,33	142,86	3,39	316,48	402,72	75,93	5,4
Обед														
894МССЖ	Винегрет с кальмаром	100	7,7	5,95	7,5	115,05	0,12	8,8	238,77	3,43	34,93	128,1	49,78	1,1
102МССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250*10	250	7,50	8,18	16,21	178,81	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
458МССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,96	405,58	1,24	59,54	377,17	2,29	48,25	287,33	62,38	3,41
389МССЖ	Напиток витаминный, 200*11	200	0,49	0,18	21,67	93,99	0,02	84,69	69,46	0,36	12,16	12,32	4,38	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	18	16	12	2,3
Итого за Обед		1 030	47,79	38,10	126,76	1027,51	1,83	170,03	906,9	9,85	189,68	728,85	208,25	12,59
Полдник														
398МССЖ	Блинчики с джемом	100	6,51	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,38	105,51	111,69	17,01	0,69
	Вареники	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338М	Виноград	100	0,5	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
Итого за Полдник		400	13,81	12,77	67,56	441,92	0,2	0,61	84,36	2,76	371,51	325,69	65,01	1,46
Итого за день		2 020	92,22	76,11	294,77	2244,69	2,33	189,97	1136,12	16	879,87	1457,29	351,19	16,44

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ реп.		Прим. пищи, наименование Блюда		Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Х	С	А	Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																				
15М		Сыр солтландский		15	3,46	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25			0,15		
291МССЖ		Плов с отварной курицей, 100М160		280	31,13	20,49	47,47	493,57	0,2	3,73	907,08	4,04	34,29	358,82	74,47			2,07		
376МССЖ		Чай с шиповником, 200М11		200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91			0,94		
		Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	15,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2			0,8		
338М		Груша		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12			2,3		
Итого за Завтрак				635	38,47	25,63	89,59	743,1	0,29	38,94	977,29	5,15	201,57	493,37	109,63			6,28		
Обед																				
24МЛССЖ		Салат из свежих помидоров и огурцов		100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	10,59	67,54	1,78	29,23	47,47	22			6,97		
104МЛССЖ		Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20		270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36			1,42		
234МЛССЖ		Котлета рыбная посочная с маслом, 100/5		105	16,87	18,31	20,66	315,17	0,2	0,59	42,17	6,01	25,54	170,56	34,02			1,35		
128МЛССЖ		Картофельное пюре		180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,25	118,7	38,48			1,44		
349МЛССЖ		Компот из сухофруктов, 200М11		200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1			1,05		
		Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,3			0,8		
		Хлеб ржаноз-пшеничный		60	3,36	0,88	27,64	118,8	0,1			0,84	17,4	60	28,2			2,34		
338М		Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9			2,2		
Итого за Обед				1045	35,30	34,51	144,86	1018,87	0,79	84,13	341,2	11,25	183,9	587,7	183,06			11,37		
Полдник																				
406МЛССЖ		Пирожок с мясом и рисом		75	9,78	7,83	25,18	208,34	0,25	1,84	32,3	1,01	14,85	100,94	14,14			1,36		
		Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8			2,8		
338М		Апельсин		150	1,35	0,3	12,15	84,5	0,05	90	12	0,3	51	34,5	19,5			0,45		
Итого за Полдник				425	12,13	8,13	57,53	394,84	0,34	95,04	44,3	1,51	79,86	143,44	41,64			4,04		
Итого за день				2105	85,90	68,32	291,98	2126,81	1,42	218,11	1362,79	17,91	470,33	1230,51	334,53			22,27		

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Дата: четверг
Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14M	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
15M	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
209M	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		164	0,24	22	76,8	4,8	1	
173M/ССЖ	Каша овсяная молотая из третиной крупы, 200/55	210	8,51	7,81	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,08	104,14	3,17	
377M/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338M	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	18	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		815	21,07	24,72	82,33	641,83	0,36	14,31	243,1	1,66	322,06	436,36	141,83	8,24	
Обед															
32M/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,16	50,8	40,02	22,08	1,83	
84M/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говяжьей со сметаной, 250/10/10	270	6,25	10,36	16,44	180,73	0,23	15,89	231,55	2,95	54,09	136,98	40,18	2,22	
325M/ССЖ	Куриное филе в сыром соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,98	0,19	74,71	0,63	154,83	213	21,18	0,76	
202M/ССЖ	Макарон отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,83	1,17	
342M/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,48	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,6	0,1			0,84	17,4	60	28,2	2,34	
338M	Грибы	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3	
Итого за Обед		1 040	40,06	35,89	139,20	1021,36	0,66	70,81	470,49	10,53	326,37	591,12	151,27	10,56	
Полдник															
222M/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	8,43	12,3	180,27	0,04	0,32	65,66	0,34	119,49	167,52	17,88	0,54	
	Ацидофил	200	5,8	5	8,2	105	0,06	1,5	40		23,6	192	32	0,2	
338M	Ябло	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8	
Итого за Полдник		375	19,49	14,83	28,60	341,27	0,12	181,82	120,05	0,64	386,49	383,52	74,65	1,54	
Итого за день		2 030	80,62	75,54	240,13	2004,46	1,14	267,14	833,64	12,83	1034,91	1411	367,61	20,33	

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рпц	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральная ценность (мг)					
			Б	Ж	У	З	В1	В2	В3	В6	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
203М	Сырники отварные с маслом сливочным, 90/5	105	9,44	18,59	0,40	225,79	0,10	0,00	22,50	0,23	15,20	122,43	15,59	1,05		
203МССЖ	Макарон отварные	150	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,62	11,53	1,17		
302МССЖ	Хлеб на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	15,18	190,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	115,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338М	Гречка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за завтрак		625	24,79	23,33	97,37	719,6	0,42	6,3	45,62	2,4	184,45	352,45	63,52	6,33		
Обед																
45МССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, запеченный)	100	2,1	5,18	7,77	66,36	0,05	34,35	270,5	2,35	39,42	45,16	20,44	0,89		
106МССЖ	Суп картофельный с рыбными консервами (из лосося), 250/20	270	6,32	4,77	18,03	140,68	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,54	35,11	1,3		
203МССЖ	Рыба из осетра с говядиной	280	28,83	18,55	21,37	369,87	1,05	59,8	330,8	2,96	44,56	346,85	69,93	5,44		
342МССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,42	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	25,1	9,9	0,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,65	29,84	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34		
338М	Желе	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за обед		1 040	43,57	29,96	113,72	886,27	1,46	129,28	825,09	8,75	159,95	635,86	173,98	12,88		
Полдник																
3М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,55	1,54	118,05	62,5	14,45	2,4		
376МССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		
338М	Гречка	150	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за полдник		355	9,47	10,89	34,32	275,86	0,1	35,1	112,68	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64		
Итого за день		2 020	77,83	64,18	245,41	1882,73	1,98	170,68	954,37	13,2	488,53	1095,56	288,95	24,55		