

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

*Мкоу СШ*

(наименование ОО)

*Е.А. Тотама*

(ФИО)



Перспективное десятидневное меню  
для организации питания детей от 12-ти до 18-ти лет  
на осенне-зимний период.

При составлении десятидневного меню использован:

1) Программный продукт "Детский сад - Школа: Питание" программного центра "Помощь образованию".

Программа содержит рецептуры блюд и примерное меню из сборников разных авторов:

- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Первалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

- Сборник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.

2) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод-ы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 1</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	5,20	7,46	30,86	215,4	262	0	0,1	0	0	128,12	0	6,24	0	33,18	21,18	0	0	0,2
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброды с повидлом с маслом	44/29/7	3,49	5,63	38,48	216,91	2	0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0	0
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>12,69</b>	<b>16,79</b>	<b>104,14</b>	<b>623,31</b>		<b>0,07</b>	<b>0,197</b>	<b>10</b>	<b>2,62</b>	<b>285,612</b>	<b>0</b>	<b>29,1</b>	<b>0</b>	<b>208,6</b>	<b>51,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,16	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0	0,15
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	71,5/28,5	9,70	5,20	5,90	97	342/ соус 442	0,07	0,04	0	1,03	80,85	0,01	19,55	0	53,2	120,85	0,1	0	1,3
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	118	144	0,25	0,05	0	1,9	37,925	0	14,32	0	59,81	36,87	0	0	0,05
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	пром.изг.	0,03	0,012	10	0,9	14	0,5	18	0	0	21	0	0	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	пром.изг.	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>29,67</b>	<b>23,42</b>	<b>129</b>	<b>936,53</b>		<b>0,705</b>	<b>0,276</b>	<b>14</b>	<b>9,39</b>	<b>260,535</b>	<b>0,51</b>	<b>143,38</b>	<b>0</b>	<b>578,85</b>	<b>405,97</b>	<b>0,083</b>	<b>0,006</b>	<b>1,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>42,36</b>	<b>40,21</b>	<b>233,14</b>	<b>1559,84</b>		<b>0,775</b>	<b>0,473</b>	<b>24</b>	<b>12,01</b>	<b>546,147</b>	<b>0,51</b>	<b>172,48</b>	<b>0</b>	<b>787,45</b>	<b>457,81</b>	<b>0,083</b>	<b>0,006</b>	<b>2,09</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 2</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,20	8,46	35,80	213,6	267	0,07	0,8	0	0,1	139,32	0	0,56	0	0,16	0	0	0	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>706</b>	<b>28,76</b>	<b>21,4</b>	<b>89,72</b>	<b>616,93</b>		<b>0,26</b>	<b>1,12</b>	<b>1,296</b>	<b>1,36</b>	<b>537,981</b>	<b>0,04</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>218,86</b>	<b>170,56</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,528</b>
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	162/18	8,89	9,09	30,60	210,5	295	0,07	0,043	0	0,1	211,57	0,07	9,2	0	16	84,21	0	0	0,94
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049	0,54
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	пром.изг.	0,02	0,019	4	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	10,77	63,25	146/ кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	11,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	0,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>31,46</b>	<b>24,94</b>	<b>142,01</b>	<b>914,27</b>		<b>0,66</b>	<b>1,24</b>	<b>54</b>	<b>8,43</b>	<b>433,72</b>	<b>1,4</b>	<b>112,77</b>	<b>0</b>	<b>528,51</b>	<b>558,16</b>	<b>0,013</b>	<b>0,055</b>	<b>2,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1771</b>	<b>60,22</b>	<b>46,34</b>	<b>231,73</b>	<b>1531,2</b>		<b>0,92</b>	<b>2,36</b>	<b>55,296</b>	<b>9,79</b>	<b>971,701</b>	<b>1,44</b>	<b>143,77</b>	<b>0</b>	<b>747,37</b>	<b>728,72</b>	<b>0,035</b>	<b>0,055</b>	<b>2,638</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 3</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченный	200	13,60	22,26	42,26	395	319	0,2	0,24	0	1,68	265,32	0,14	38,28	0,002	100,24	312,08	0	0	0
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0	0
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,42</b>	<b>29,39</b>	<b>106,06</b>	<b>728,18</b>		<b>0,28</b>	<b>0,358</b>	<b>38</b>	<b>1,97</b>	<b>389,04</b>	<b>0,182</b>	<b>51,96</b>	<b>0,002</b>	<b>237,39</b>	<b>329,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,26	9,41	44,50	221,66	237	0,35	0,075	0	4,52	24,24	0	1,22	0	0	0	0	0	0,48
	Котлеты мясные (говядина)	100	11,80	14,50	14,30	286	381	0,11	0,16	0	3,6	79,1	0	5,5	0	31	25,5	0,007	0	0,42
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,05	0,025	0	0,5	41,95	0	18	0	79,37	35,8	0	0	0,5
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,02	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>35,88</b>	<b>35,94</b>	<b>162,37</b>	<b>1101,54</b>		<b>0,78</b>	<b>0,382</b>	<b>13</b>	<b>12,83</b>	<b>244,94</b>	<b>0,06</b>	<b>98,76</b>	<b>0</b>	<b>400,62</b>	<b>238,01</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1645</b>	<b>55,3</b>	<b>65,33</b>	<b>268,43</b>	<b>1829,72</b>		<b>1,06</b>	<b>0,74</b>	<b>51</b>	<b>14,8</b>	<b>633,98</b>	<b>0,242</b>	<b>150,72</b>	<b>0,002</b>	<b>638,01</b>	<b>567,09</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,97</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	219,4	268	0,07	0,08	0	0,1	138,28	0	7,98	0	15,96	36,2	0	0	0,25
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0	0,016
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>24,66</b>	<b>31,3</b>	<b>94,74</b>	<b>722,04</b>		<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,296</b>	<b>0,87</b>	<b>542,5</b>	<b>0,04</b>	<b>59,48</b>	<b>0</b>	<b>294,02</b>	<b>256,42</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,594</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	151	173	0,19	0,06	0	0	20,16	0	27,98	0	213,17	88,35	0	0	0,18
	Птица отварная	100	12,57	11,29	5,57	202,86	404	0,1	0,09	0	3,89	54,14	0,14	29,36	0	32,47	219,79	0,01	0	0,79
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	221,5/28,5	2,20	5,05	14,70	104,25	149/фрик. 169	0,13	0,067	0	1,95	20,65	0	23,02	0	68,67	57,1	0	0	0,05
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	7,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,11	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0	0,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,053	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>28,8</b>	<b>36,26</b>	<b>138,9</b>	<b>1001,39</b>		<b>0,66</b>	<b>0,329</b>	<b>19,4</b>	<b>10,95</b>	<b>194,15</b>	<b>0,14</b>	<b>143,16</b>	<b>0</b>	<b>608,66</b>	<b>516,11</b>	<b>0,013</b>	<b>0,006</b>	<b>1,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1761</b>	<b>53,46</b>	<b>67,56</b>	<b>233,64</b>	<b>1723,43</b>		<b>0,87</b>	<b>0,719</b>	<b>20,696</b>	<b>11,82</b>	<b>736,65</b>	<b>0,18</b>	<b>202,64</b>	<b>0</b>	<b>902,68</b>	<b>772,53</b>	<b>0,035</b>	<b>0,006</b>	<b>2,124</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,0182	63,32	170,32	0,02	0,042	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Батон нарезной	76	5,40	2,09	37,01	188,64	пром.изг.	0,06	0,02	0	0,76	13,68	0	8,36	0	40,24	32,8	0	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	15	0	0,04	0,21	0,1	264	0,087	9,5	0,001	20,4	101	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>606</b>	<b>28,1</b>	<b>35,7</b>	<b>69,83</b>	<b>708,8</b>		<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>4,21</b>	<b>3,93</b>	<b>591,84</b>	<b>0,407</b>	<b>44,82</b>	<b>0,0192</b>	<b>223,26</b>	<b>320,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,042</b>	<b>0,56</b>
<b>ОБЕД</b>	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	201,1	242	0,07	0,028	0	0,05	31,86	0	24,41	0	39,1	156,6	0	0	0,5
	Гуляш из говядины	100	11,67	13,13	3,67	218,67	368	0,06	0,07	0	3,4	51,32	0	19,53	0	28,4	145,82	0,01	0	0,47
	Уха с крупой	225/25	6,50	2,48	14,38	109,75	152	0,13	0,05	0	0,03	41,8	0,05	27,32	0,022	48,35	111,97	0,025	0,025	0,8
	Салат "Мозайка"	100	0,80	5,00	4,90	68	35	0,05	0,02	7,32	0	23,13	0	11,37	0	16,2	26,78	0	0	0,02
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>32,99</b>	<b>30,07</b>	<b>132,58</b>	<b>935,2</b>		<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>10,32</b>	<b>6,42</b>	<b>212,77</b>	<b>0,05</b>	<b>126,89</b>	<b>0,022</b>	<b>291,65</b>	<b>553,13</b>	<b>0,038</b>	<b>0,031</b>	<b>2,29</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1511</b>	<b>61,09</b>	<b>65,77</b>	<b>202,41</b>	<b>1644</b>		<b>0,70</b>	<b>0,61</b>	<b>14,53</b>	<b>10,35</b>	<b>804,61</b>	<b>0,457</b>	<b>171,71</b>	<b>0,0412</b>	<b>514,91</b>	<b>873,25</b>	<b>0,058</b>	<b>0,073</b>	<b>2,85</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 6</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	143/57	16,22	20,12	56,00	451	223	0,1	0,39	0	0,46	385,26	0,14	41,74	0	67,42	320,84	0	0	0,05
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с повидлом с маслом	44/29/7	3,49	5,63	38,48	216,91	2	0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>32,01</b>	<b>32,45</b>	<b>117,94</b>	<b>865,55</b>		<b>0,17</b>	<b>0,667</b>	<b>1,296</b>	<b>0,78</b>	<b>716,732</b>	<b>0,18</b>	<b>72,52</b>	<b>0</b>	<b>295,82</b>	<b>491,4</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,538</b>
<b>ОБЕД</b>	Азу	192/58	17,37	15,85	26,00	362,3	364	0,29	0,2	0	3,225	82,575	0	31,22	0	70,05	222,5	0,025	0	0,6
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	154	0,07	0,03	0	0,38	31,45	0	17,05	0	40,22	49,85	0	0	0,05
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	0,02	0,04	10	0,2	23	0,01	14	0	101	27	0	0	0,045
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	пром.изг.	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>33,49</b>	<b>27,4</b>	<b>137,7</b>	<b>1071,73</b>		<b>0,60</b>	<b>0,394</b>	<b>24</b>	<b>11,565</b>	<b>230,925</b>	<b>0,01</b>	<b>130,01</b>	<b>0</b>	<b>576,47</b>	<b>460,91</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>0,845</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1776</b>	<b>65,5</b>	<b>59,85</b>	<b>255,64</b>	<b>1937,28</b>		<b>0,77</b>	<b>1,061</b>	<b>25,296</b>	<b>12,345</b>	<b>947,657</b>	<b>0,19</b>	<b>202,53</b>	<b>0</b>	<b>872,29</b>	<b>952,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,006</b>	<b>1,383</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 7</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,16	9,40	32,80	228,4	266	0,14	0,1	0	0,66	151,82	0	35,32	0	79,8	80,02	0,01	0	0,2
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30,00	0	0	0,016
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16,00	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>13,88</b>	<b>26,98</b>	<b>97,88</b>	<b>661,4</b>		<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>	<b>2,1</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>69,58</b>	<b>0</b>	<b>238,46</b>	<b>145,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,476</b>
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	180	6,89	1,81	34,85	140,88	291	0,1	0,03	0	0	33,57	0	3,67	0	0	0,02	0	0	0,72
	Печень говяжья по-строгановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049	0,54
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,04	0,028	0	0,84	41,95	0	18	0	49,37	38,80	0	0	0,5
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	0,12	0,11	45	0,2	20	0,2	20	0	112	20,54	0	0	0,04
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,7	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24,00	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>965</b>	<b>29,49</b>	<b>19,96</b>	<b>140,14</b>	<b>844,4</b>		<b>0,74</b>	<b>1,28</b>	<b>45</b>	<b>9,39</b>	<b>241,87</b>	<b>1,52</b>	<b>120,97</b>	<b>0</b>	<b>477,31</b>	<b>477,29</b>	<b>0,013</b>	<b>0,055</b>	<b>2,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1545</b>	<b>43,37</b>	<b>46,94</b>	<b>238,02</b>	<b>1505,8</b>		<b>0,99</b>	<b>1,49</b>	<b>49</b>	<b>11,49</b>	<b>569,87</b>	<b>1,52</b>	<b>190,55</b>	<b>0</b>	<b>715,77</b>	<b>622,97</b>	<b>0,023</b>	<b>0,055</b>	<b>2,816</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 8</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4	0,1	0,15	0	0	189,24	0,02	18,08	0	30,92	132	0,02	0	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>24,02</b>	<b>19,73</b>	<b>95,06</b>	<b>615,82</b>		<b>0,19</b>	<b>0,468</b>	<b>1,296</b>	<b>0,49</b>	<b>578,38</b>	<b>0,092</b>	<b>49,66</b>	<b>0</b>	<b>261,33</b>	<b>302,56</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>0,628</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,17	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0	0,15
	Рыба отварная	100	11,88	1,75	2,00	86	1/7	0,12	0,064	0	0,9	69,8	0,01	47,1	0	66,4	263,8	0,18	0	2,79
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,78	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0	0,04
	Рассольник	250	1,85	2,13	10,07	109,5	133	0,1	0,03	0	0,5	14,05	0	18,65	0	60,5	42,3	0	0	0,05
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>30,22</b>	<b>24,34</b>	<b>122,36</b>	<b>897,38</b>		<b>0,66</b>	<b>0,286</b>	<b>47,4</b>	<b>5,04</b>	<b>249,91</b>	<b>0,02</b>	<b>165,42</b>	<b>0</b>	<b>646,45</b>	<b>539,66</b>	<b>0,201</b>	<b>0,006</b>	<b>3,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1761</b>	<b>54,24</b>	<b>44,07</b>	<b>217,42</b>	<b>1513,2</b>		<b>0,85</b>	<b>0,754</b>	<b>48,696</b>	<b>5,53</b>	<b>828,29</b>	<b>0,112</b>	<b>215,08</b>	<b>0</b>	<b>907,78</b>	<b>842,22</b>	<b>0,243</b>	<b>0,006</b>	<b>3,808</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 9																				
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	9,66	35,06	216,2	260	0,08	0,08	0	0,06	135,78	0	8,2	0	13,14	19,5	0	0	0,2
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0	0
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>15,72</b>	<b>16,1</b>	<b>91,72</b>	<b>551,89</b>		<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>1,99</b>	<b>253,021</b>	<b>0</b>	<b>21,74</b>	<b>0</b>	<b>112,58</b>	<b>35,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>
ОБЕД	Говядина, тушенная с капустой	167/83	19,25	21,43	24,50	320,82	365	0,25	0,26	0	5,175	164,625	0,15	65,25	0	46,45	280,8	0,025	0	0,56
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	9,77	63,25	146/ кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	12,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,018	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0	0
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0	0,48
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>32,54</b>	<b>30,86</b>	<b>114,49</b>	<b>820,95</b>		<b>0,55</b>	<b>0,406</b>	<b>79</b>	<b>8,795</b>	<b>267,475</b>	<b>0,29</b>	<b>139,46</b>	<b>0</b>	<b>288,33</b>	<b>476,13</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>48,26</b>	<b>46,96</b>	<b>206,21</b>	<b>1372,84</b>		<b>0,77</b>	<b>0,566</b>	<b>83</b>	<b>10,785</b>	<b>520,496</b>	<b>0,29</b>	<b>161,2</b>	<b>0</b>	<b>400,91</b>	<b>511,63</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,81</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 2</b>																				
<b>День 10</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,019	63,32	174,32	0,02	0,042	0,3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	0	0	0	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,4
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0	0,016
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>27,76</b>	<b>41,14</b>	<b>59,16</b>	<b>705,8</b>		<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>1,296</b>	<b>2,47</b>	<b>441,68</b>	<b>0,36</b>	<b>54,28</b>	<b>0,019</b>	<b>307,38</b>	<b>376,42</b>	<b>0,042</b>	<b>0,042</b>	<b>0,804</b>
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной птицы	167/83	15,55	14,43	44,02	380,37	406	0,14	0,27	0	1,9	37,4	0,12	49,27	0	42,12	296,37	0	0	0,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	12,77	82,5	142	0,07	0,03	0	0,525	33,475	0	16,3	0	76,9	36,7	0	0	0,5
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,50	7,10	9,10	131	59	0,02	0	8,05	1,27	34,2	0	19,8	0	28,2	38,7	0,01	0	0,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110	508	0	0	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1035</b>	<b>28,51</b>	<b>28,05</b>	<b>152,56</b>	<b>998,15</b>		<b>0,46</b>	<b>0,402</b>	<b>46,05</b>	<b>6,575</b>	<b>201,275</b>	<b>0,13</b>	<b>137,51</b>	<b>0</b>	<b>407,86</b>	<b>498,53</b>	<b>0,013</b>	<b>0,006</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1731</b>	<b>56,27</b>	<b>69,19</b>	<b>211,72</b>	<b>1703,95</b>		<b>0,66</b>	<b>0,842</b>	<b>47,346</b>	<b>9,045</b>	<b>642,955</b>	<b>0,49</b>	<b>191,79</b>	<b>0,019</b>	<b>715,24</b>	<b>874,95</b>	<b>0,055</b>	<b>0,048</b>	<b>2,574</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16616</b>	<b>540,07</b>	<b>552,22</b>	<b>2298,36</b>	<b>16321,3</b>		<b>8,38</b>	<b>9,615</b>	<b>418,86</b>	<b>107,97</b>	<b>7202,4</b>	<b>5,431</b>	<b>1802,5</b>	<b>0,0622</b>	<b>7202,41</b>	<b>7203,48</b>	<b>0,638</b>	<b>0,267</b>	<b>24,063</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1661,6</b>	<b>54,007</b>	<b>55,22</b>	<b>229,84</b>	<b>1632,13</b>		<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>41,89</b>	<b>10,80</b>	<b>720,24</b>	<b>0,54</b>	<b>180,25</b>	<b>0,006</b>	<b>720,24</b>	<b>720,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>2,41</b>