

УТВЕРЖДАЮ:
Директора Государственного
профессионального образовательного
учреждения «Гимназия искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А.
Спиридонова

В.М. Ревунець
« ____ » _____ 2023 г.

Меню двухнедельное

**для обучающихся государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
(из числа интерната)**

Осенний: Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.

Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14,00	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	
Итого:		0,9	0,9	19,7	88	260	24	0	342	0,4	0		0,8	0,8	19,6	88	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		0	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3							
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4								

Сезон: осенний День – вторник. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1		C
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: каша молочная пшеничная жидкая	200	4,67	6,8	15,36	138,9	119,7	37,1	0,93	37	0,146	1,18	250	5,84	8,51	19,2	176,73	149,7	46,37	1,17	46,25	0,18	1,47	233
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-
Какао с молоком	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	200	1,4	5,04	32,73	49,7	111,3	22,3	0,65	19	0,03	0,7	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		26,47	25,24	93,69	581,7	276,3	97,2	4,582	186,4	0,379	2,88		27,64	26,95	97,53	619,53	306,2	106,5	4,822	195,7	0,413	3,17	
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9								
2 завтрак: Кондитерское изделия	100	7,3	5,6	60	326,9	0,1	0,02	1,3	0	0	0	100	7,3	5,6	60	326,9	0,1	0,02	1,3	0	0	0	-
Чай с сахаром	200	0	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Итого:		6,4	6,4	32	215,7	17,2	8	1,42	2,4	2	0		6,4	6,4	32	215,7	17,2	8	1,42	2,4	2	0	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Обед: Салат из капусты бел.	80	1,28	5	6,96	76,8	36,48	13,84	0,48	0	0,024	15,76	100	1,6	6,1	8,7	96	45,6	17,3	0,6	0	0,03	19,7	1
Рассольник «Ленинградский»	250	1,97	5,1	13,4	107,5	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	2,37	6,12	16,08	129	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100
Колбасные изд. отварные	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	353
Макаронные изделия отв.	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,81	1,42	45,76	0,06	0	256
Соус красный основной	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	418
Компот из ягод замор.	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
Итого:		31,47	28,85	150,5	1062,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17		29,31	31,46	120,1	946,2	104,4	130,7	8,42	123,3	0,66	65,17	
Отношение:		1	0,9	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник: запеканка из творога	150	31,6	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	-
Чай с молоком	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	0,3	0,3	10,5	47	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460
Итого:		33,34	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	220	17,74	11	41,1	269,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	
Отношение:		1,5	0,9	4									1,5	0,9	4								
Ужин: Салат из перцев огурцами	80	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	100	1,8	7,32	3,12	82,8	34,68	15,24	0,9	0	0,024	13,08	13
Жаркое по-домашнему	250	25,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	4,45	0	0,159	4,43	300	30,54	32,04	19,09	486,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19		328
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	79

Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		105,6	28,7	73,1	748,18	59,02	91,63	7,27	25,40	0,35	16,33		38,54	34,04	73,69	760,31	99,89	117	9,06	25,40	0,39	14,08	
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		11	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3							
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4								

Сезон: осенний День – среда. Неделя –первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: омлет с колбасными изделиями	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	272	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	27,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464	
Хлеб пшеничный	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	11,4	1,8	67,5	339,6	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77		30	25,94	98,32	674,04	217,8	65,88	4,912	283,4	0,336	1,77		
Отношение:		1,1	1	4									1,1	1	4									
2 завтрак: Кондитерское изделия	70	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	70	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-	
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469	
Итого:		12,9	12	69,4	446,6	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2		12,9	12	69,4	446,6	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Обед: Салат из свежих огурцов и помидоров	80	1	6,2	3,5	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	150	1,5	9,3	5,25	109,5	26,25	24,45	1,08	0	0,075	20,1	18	
Щи из квашенной капусты с картофелем	250	5,2	6	21,2	168,8	43,67	16,3	16,3	0	0,02	1,67	300	6,2	7,2	29,4	207,2	52,41	19,56	19,56	0	0,024	2,01	104	
Гуляш из говядины	100	18,7	17	4,2	245	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	15,58	14,16	3,5	204,1	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327	
Греча отварная	150	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	200	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380	
Компот из св. плодов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	486	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		35,4	29,96	98,52	937,35	111,8	136	23,19	95	0,42	18,27		55,8	40,14	168	1261,2	152,6	152,2	26,37	98,66	0,44	25,21	-	
Отношение:		1,05	1	4									1,05	1	4,1									
Полдник: булочка «Домашняя»	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	75	6,9	4,2	43,6	245,2	9,7	5,7	0,45	38,8	0,05	0	542	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
Итого:		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		6,9	4,2	51,1	275,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		

Отношение:		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
Ужин: салат из моркови	80	1,9	6,1	5,8	86	22,6	27,6	0,63	0	0,06	1,8	100	2,28	7,32	6,96	10,32	27,12	33,12	0,75	0	0,07	2,16	22
Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	6,88	2,16	2,16	55,6	27,04	17,24	0,37	17,2	0,04	1,32	120	8,6	2,7	2,7	69,5	33,8	21,55	0,46	21,55	0,05	1,65	298
Картофель отварной	200	5,9	9,14	7,45	215,2	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	200	5,9	9,14	7,45	215,2	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	154
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0,00	0,00	0,40	0,01	0,00	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		23,78	20,4	74,21	630,3	163,5	126,2	52,22	92,00	0,50	29,52	530	24,78	21,16	868,2	568,52	174,8	136,1	52,43	96,35	0,52	30,21	-
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток \ Фрукт	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		113,1	115,8	453,1	3496,9								125,7	131,9	540,9	3723,2							
Отношение:		1	1	4									1	1	4,05								

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	121,7	27,54	1,23	37	0,1	1,18	250	9,3	10,08	44,1	304,9	152,1	34,42	1,23	46,25	0,125	1,47	230
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		21,14	18,07	87,58	602,72	379,8	79,08	4,122	123,9	0,295	2,62		23	20,08	96,4	663,7	410,2	85,96	4,122	133,2	0,32	2,91	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
2 завтрак: Кондитерка	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	
Итого:		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4	
Отношение:		1	0,6	7									1	0,6	7								
Обед: Салат из свежих помидоров	80	1	6,2	3,6	74	14,2	19	0,86	0	0,06	21,4	100	1,2	7,4	4,3	88,8	17	22,8	1,03	0	0,07	25,6	17
Свекольник	250	2,05	4,75	10,7	93,75	40,9	30,02	1,53	0	0,06	8,12	300	2,46	5,7	12,87	112,5	49,08	36,03	1,83	0	0,07	9,75	98
Котлета "Шницель рыбный"	100	11,76	8,88	10,16	168	38,48	16,48	1,72	19,76	0,11	0,64	120	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	310
Картофельное пюре	150	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	200	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Компот из кураги	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	200	0,2	0,1	10,7	44	7,5	6,1	0,29	0	0,01	16,5	491
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		31,61	30,33	136,4	953,35	196,1	156,4	8,56	104,6	0,67	53,66		38,61	37,3	166,8	1068,5	229,4	178,5	9,75	119,5	0,755	60,9	

<i>Отношение:</i>		1,5	1	5									1,5	1	5								
Полдник: Пирожок с капустой и яйцом	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	100	7,1	4,2	33,6	245,2	23,25	5,75	0,46	23,25	0,05	0	532
Чай с сахаром	200	0,8	-	22,6	96	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	0,8	-	22,6	96	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	-
<i>Итого:</i>		7,9	4,2	61,2	341,2								7,9	4,2	56,2	341,2							
<i>Отношение:</i>		1	0,8	4									1	0,8	4								
Ужин: Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	40	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-
Плов из отварной говядины	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,6	489	26,5	63,5	2,4	0	0,07	0,3	330
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	457
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		38,7	32,1	97,3	841,1	75,24	95,7	5,822	130,4	0,263	2,2		43,3	36,62	109,7	922,1	79,64	106,3	6,272	130,4	0,273	2,3	
<i>Отношение:</i>		1	1	4,2						1			1	1,05	4,2								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток\ Фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		98,3	83,17	446,6	2997,3								110,6	104,6	450,7	3359,1							
Отношение:		1	0,9	4,1									1	0,9	4								

Сезон: осенний День – пятница. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Каша «Дружба»	200	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	250	12,6	14,4	55,65	403,5	106,8	21,15	2,11	90,6	0,105	0	226
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		17,7	12,8	93,7	566,5	153,3	57,6	4,282	95,3	0,265	1,3		21,9	17,6	112,3	701	188,9	64,65	4,982	125,5	0,3	1,3	
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1	4								
2 завтрак: Кондитерка	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Итого:</i>		8,7	5,3	70,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		8,7	5,2	70,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8								
Обед: Помидор порционный	80	1,3	4,3	4,3	60	28,9	15,7	0,72	0	0,03	7,1	100	1,56	5,16	5,16	72	34,68	18,84	0,864	0	0,036	8,52	21
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,27	8,15	14,8	169,75	28,65	38,07	2,216	7,1	0,14	10,45	300	11,14	170,5	17,8	203,9	34,41	45,73	2,72	8,52	0,17	12,55	124
Птица отварная	100	12,34	7,65	7,08	146,28	31,65	15,08	1,1	46,74	0,05	8	120	15,42	9,56	8,85	182,85	39,56	9,56	8,85	182,9	0,06	10	366
Каша гречневая рассып.	150	7,5	7,68	13,1	231,4	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	9,37	9,6	16,37	289,2	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	202
Соус красный основной	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	50	0,29	1,84	0,8	20,95	2,74	0,49	0,04	9,5	0,003	0	418

Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	298,2	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
Итого:		43,7	32,12	149,2	1150	298,2	221	9,766	115,3	0,513	27,75		53,18	497,9	135,1	1069,7	176	255,8	19,17	260,9	0,599	33,27	-	
Отношение:		1	1	4									1	1	4,1							1		
Полдник: Шанежка с картофелем	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	24	0,95	40,5	0	1,62	100	7,25	6,75	31,12	226,25	52,25	20,5	0,95	40,5	0,11	1,62	540	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
Итого:		7,25	6,75	38,62	256,25	53,95	24	0,95	40,5	0,4	1,62		7,25	6,75	38,62	256,25	53,95	20,5	0,95	40,5	0,11	1,62		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Ужин: Салат из св. помидоров и огурцов	80	1	6,2	3,5	73	17,5	16,3	0,72	0	0,05	13,4	100	1,2	7,4	4,2	87,6	21	19,6	0,9	0	0,06	16,08	18	
Рыба припущенная	100	13,8	0,53	0,85	64	28,3	23,7	0,5	7,25	0,064	2,88	120	17,3	0,66	1,06	80	34,1	29,7	0,64	9	0,08	3,6	296	
Картофель отварной с маслом	200	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	250	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	152	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		27,8	20,53	85,15	612,5	100,6	118,8	5,712	32,65	0,509	47,28		32,5	24,56	91,61	693,6	115,9	138,3	6,432	34,4	0,525	57,93		
Отношение:		1	1	3,9									1	1,2	4									
Второй ужин:																								
Кисломолочный напиток\ Фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		1,2	-	33,9	143,9	260	24	0	342	0,4	0		1,2	-	33,9	143,9	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		101,1	87,55	383,5	2847,2								104,6	102,8	434,7	3339,3								
Отношение:		1	0,9	4									1	1	4									

Сезон: осенний День – суббота. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет				Химический состав блюда						№ рецепта		
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1		С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	136,9	20,4	0,462	0,4	0,07	1,38	250	7,75	8,22	39,05	261,5	171	25,5	0,57	0,5	0,09	1,72	227	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Яйцо вареное	40	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	40	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-	
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		28,02	21,78	84,04	652	241,2	68,7	4,334	140,3	0,293	2,68		29,55	23,42	91,85	704,3	275,3	73,8	4,442	140,4	0,313	3,02		
Отношение:		1	1	3,8									1	1	3,8									
2 завтрак: Кондитерка	100	3,7	5	38,1	216,4	-	-	-	-	-	-	100	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-	
Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
Итого:		4,5	5	60,7	312,4	14	8	2,8	0	0,02	4		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		

<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4								
Обед: Помидор свежий порционнно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148
Суп из овощей с фасолью	250	3,52	4,7	12,05	104,5	42,1	31,42	1,41	0	0,1	10,35	300	42,7	5,69	14,6	126,6	63,7	38,09	1,41	0	0,42	12,5	118
Азу	250	24,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	0,58	0	0,159	4,43	300	30,54	32,04	19,09	468,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5	325
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		33,93	32,78	93,57	814,18	128,3	130,5	4,08	20	0,389	18,78		81,74	39,73	121,7	1007,2	159,7	150,9	8,95	20	0,75	22,2	
<i>Отношение:</i>		1	1	3,9									1,1	1	3,9								
Полдник: Кондитерка	70	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	70	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	72
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
<i>Итого:</i>		8,1	12,4	45,8	327,7	247,4	33,5	1	71,1	0,11	2		8,1	12,4	45,8	327,7	247,4	33,5	1	71,1	0,11	2,2	
<i>Отношение:</i>		1	1,6	4,3									1	1,6	4,3								
Ужин: Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	1,3	6,1	2,8	71	34,4	15,3	0,56	0	0,03	13,3	120	1,6	7,3	3,4	85,2	41,3	18,4	0,8	0	0,4	16	5
Рагу из овощей	200	7,5	7,69	13,1	231,4	18,82	118,3	4	32	0,18	0	250	9,37	9,6	16,37	289,2	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	177
Птица отварная	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		31,8	33,41	93,54	762,79	95,4	195,4	25,46	153,4	0,408	15,38		36,87	38,2	75,77	897,5	122,5	225,1	10,15	180,7	0,825	18,3	
<i>Отношение:</i>		1	1,1	3									1	1,1	3								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		105,5	108,8	350,3	2905,2								114,9	122,3	348,2	3125,2							
Отношение:		1	1	3,8									1	1	3,8								

Сезон: осенний День – воскресенье. Неделя – первая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Макароны, запеченные с сыром	200	8,4	9,6	37,1	269	71,2	14,1	1,41	60,4	0,07	0	250	10,5	12	46,3	336	89	17,6	1,8	75,5	0,09	0	261
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		17,5	13,3	89,4	552,2	148,5	53,4	3,482	95,3	0,265	1,3		19,6	15,7	98,6	619,2							
<i>Отношение:</i>		1	0,9	4									1	0,9	4								
Обед: Салат из свежих помидоров с перцем	80	0,8	6,3	6	83	15,1	14,9	1,37	0	0,05	15,5	100	0,96	7,56	7,2	99,6	18,1	17,8	1,6	0	0,06	18,6	19

Суп-харчо	250	5,2	6	41,2	168,8	14,5	15,3	0,81	0	0,02	0,57	300	6,2	7,2	49,4	207,2	14,5	15,3	0,81	0	0,02	0,57	109
Печень по - строгановски	100	12,96	10,6	4,43	172	21,12	14,16	4,82	726	0,18	7,84	120	16,2	14,1	5,9	215	26,4	17,7	6,03	726	0,25	9,8	356
Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	250	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		36,16	33,4	172,9	1081,4	165,8	143,6	11,85	810,8	0,685	31,11		44,01	41,96	208,9	1319	186,9	158,2	13,58	820,8	0,805	37,42	
Отношение:		1,1	1	3,9									1,1	1	4								
Полдник: Запеканка из творога	150	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	20	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	-
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	-
Итого:		19,04	12	42,1	286,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5		19,04	12	42,1	286,6	598,3	78,9	2,18	148	0,24	3,5	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Ужин: Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	34,6	19,7	1,3	0	0,02	7,7	120	1,4	6,1	7,6	91	34,6	19,7	1,3	0	0,02	7,7	26
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,6	1,3	4,1	58,8	21,9	22,4	0,5	4,8	0,05	1,8	100	9,5	1,6	5,1	73,5	27,4	28	0,6	6	0,06	2,2	299
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	4,32	6,32	30,1	194,6	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	207
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	10	0,1	0,7	0,1	7,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	
Итого:		16,44	13,54	66,37	455,85	112,6	94,08	5,32	52,6	0,665	11,51		19,42	15,42	74,9	519,2	124,2	104,3	5,64	61,4	0,685	11,91	
Отношение:		1,1	1	3,2									1,1	1	3,2								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток\ Фрукт	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		96,83	105,2	389,1	2511,9								115,7	129,6	472,1	2877							
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4								

Сезон: осенний День – понедельник. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюд	Возраст: с 7 до 11 лет			Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет			Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	С	М	Б	А	Н	С	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	С	М	Б	А	Н	С	

	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	В1	С	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	В1	С		
Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	157,9	59,12	1,23	37	0,1	1,18	250	6,82	7,75	32,27	226,25	152,1	34,42	1,53	46,25	0,12	1,47	230	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		14,26	13,9	57,92	416,7	364,8	105,2	4,122	114,4	0,275	3,32		15,62	15,45	64,37	461,95	359	80,46	4,422	123,7	0,295	3,61		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									
2 завтрак: Сок	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	-	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
Кондитерка	100	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	100	3,7	5	38,1	216,8	-	-	-	-	-	-	-	
<i>Итого:</i>		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		4,5	5	60,7	312,8	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1	1	9									1	1	9									
Обед: Салат из свежих помидоров с перцем	80	1,1	6,2	4,4	78	15,1	15,8	0,78	0	0,06	51,9	100	1,32	7,44	5,28	93,6	18,12	18,96	0,936	0	0,07	62,28	20	
Суп картофельный с рыбой	250	11,07	3,92	16,07	143,75	44,85	43,97	1,42	23,55	0,17	12,07	300	13,3	4,71	19,3	172,6	53,87	52,82	1,71	0,2	14,5	1,71	120	
Птица в соусе с томатом	100	9,78	16,1	0,1	185	29	13,24	1,24	0	0,11	0	120	10,5	17,1	0,2	197	32	15,7	1,36	0	0,14	0	367	
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256	
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-	
<i>Итого:</i>		40,5	34,27	159,2	1118,7	166,8	148,3	8,2	102,9	0,665	66,17		47,56	39,39	195,3	1344,2	186,5	165	9,116	90,96	15,05	66,19		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	0,9	4,1									
Полдник: Ватрушка "Лакомка"	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546	
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
<i>Итого:</i>		12,6	17,4	29,1	323	85,5	13,3	0,52	97,5	0,04	0,1		12,6	17,4	29,1	323	85,5	13,3	0,52	97,5	0,04	0,1		
<i>Отношение:</i>		1	1,9	3									1	1,9	3									
Ужин: Сельдь с луком	80	1,5	6,2	7,6	92	26,9	16,9	1,32	0	0,04	5,2	100	1,8	7,44	9,12	110,4	32,28	20,28	1,58	0	0,048	6,24	48	
Запеканка картофельная с мясом	250	26,58	19,87	22,37	376,25	39,25	57,37	4,23	32,62	0,24	14,5	300	32,55	23,85	26,85	415,5	47,1	68,85	5,29	39,15	0,3	167,4	334	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с сахаром	200	-	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	-	-	10	41	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		35,78	27,97	85,07	742,75	94,27	111,5	8,372	58,02	0,455	20,7		42,05	33,19	91,07	800,4	107,5	126,3	9,692	64,55	0,523	174,6		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	3,9									
Второй ужин:																								
Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14		
<i>Итого:</i>		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,6	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		
Итого:		96,83	105,2	389,1	2511,9								115,7	129,6	472,1	2877								
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4									

Сезон: осенний День – вторник. Неделя – вторая.

Второй ужин:																								
Кисломолочка\ Фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
Итого:		86,39	87,49	415,8	2833								99,2	97,5	478,2	3146								
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1									

Сезон: осенний День – среда. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Каша из крупы «Геркулес»	200	6,46	35,6	25,64	201,6	157,9	48,5	1,06	42,6	0,14	1,54	250	8,07	10,15	32,05	252	197,4	60,62	1,32	53,25	0,18	1,92	212
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		20,36	45,1	82,24	574,7	416	100	3,952	129,5	0,335	2,98		21,97	19,65	88,65	625,1	455,5	112,2	4,212	140,2	0,375	3,36	
<i>Отношение:</i>		1,05	1	3,8									1,05	1	3,8								
2 завтрак: Кондитерка	100	3,7	5	38,1	216	-	-	-	-	-	-	100	3,7	5	38,1	216	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	5,5	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	5,6	6,4	9,4	119,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
<i>Итого:</i>		9,2	11,4	47,5	335,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0		9,3	11,4	47,5	335,7	5,1	4,2	0,82	0	0	0	
<i>Отношение:</i>		0,9	1	4									0,9	1	4								
Обед: Салат из св. огурцов	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0	0,03	3,3	100	0,8	7,3	2,1	78	20,6	16,2	0,58	0	0,04	3,9	14
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,27	8,15	14,8	169,75	28,65	38,07	2,216	7,1	0,14	10,45	300	11,14	170,5	17,8	203,9	34,41	45,73	2,72	8,52	0,17	12,55	124
Биточки куриные	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	372
Картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	250	5,25	10	15,25	170	63,75	41	1,45	49,75	0,2	6,25	377
Компот из фруктов и ягод	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	200	0,1	0	15,8	65,8	3,4	1,7	0,46	0	0,01	0,6	495
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
<i>Итого:</i>		40,27	41,87	180	1148,8	158,3	162,7	25,41	188,3	0,638	22,43		46,19	209,1	164,8	1292,7	195,8	178,3	9,73	219	0,725	26,6	
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,5									1,1	1	4,4								
Полдник: Ватрушка с джемом	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	100	12,6	17,4	21,6	293	83,8	13,3	0,51	97,5	0,04	0,1	546
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
<i>Итого:</i>		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1		18,2	23,8	31	412,7	318,6	40,1	0,71	137,5	0,12	2,1	
<i>Отношение:</i>		1	0,9	4									1	0,9	4								
Ужин: Салат из св.помидоров	100	1,1	6,2	4,4	78	15,1	15,8	0,78	0	0,06	51,9	120	1,3	7,4	5,2	93	18,1	18,9	0,9	0	0,07	62,2	17
Капуста тушеная	150	5,6	5,76	9,82	173,55	9,36	26,2	0,04	24	0,03	0	200	7,5	7,68	13,1	231,4	12,48	34,93	0,053	32	0,04	0	380
Котлета из говядины	100	11,76	8,88	10,16	168	38,48	16,48	1,72	19,76	0,11	0,64	120	17,4	13,8	15,6	256	54,1	25,5	2,83	24,7	0,16	4,6	339
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,2	1,8	66	316,8	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-

Итого:		25,96	22,74	99,88	776,35	93,84	96,48	5,41	68,76	0,365	54,54		33,7	30,78	109,4	937,2	115,6	117,3	6,653	81,7	0,435	68,8		
Отношение:		1	1,05	3,7									1	1,05	3,7									
Второй ужин:																								
Кисломолочный напиток \ фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		-
Итого:		112,3	104,6	465,6	3295,5								122,1	118,5	488,1	3545,4								
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4									

Сезон: осенний День – четверг. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	3,4	8,6	229	147	31,6	0,17	42,6	0,06	1,54	250	7,91	11,13	31,86	259,23	184,3	39,57	0,21	53,2	0,08	1,92	234	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Итого:		14,6	7,1	60,9	512,2	224,3	70,9	2,242	77,5	0,255	2,84		17,01	14,83	84,16	542,43	261,6	78,87	2,282	88,1	0,275	3,22		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
2 завтрак: кондитерка	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-	
Сок	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-	
Итого:		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		7,7	4,2	66,2	341,2	14	8	2,8	0	0,02	4		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Обед: Салат из капусты белокачанной и огурцов	80	1,3	6,1	2,8	71	34,4	15,3	0,56	0	0,03	13,3	100	1,6	7,3	3,4	85,2	41,3	18,4	0,8	0	0,4	16	5	
Суп гороховый	250	7,47	3,6	16,2	127,7	46,7	36,7	2,7	20	0,26	0,5	300	8,9	4,4	19,4	153,3	56,1	44,1	3,2	24	0,3	0,6	128	
Рыба, запеченная с яйцом	100	8,56	2,32	6,8	81,6	26,24	15,44	13,04	26,32	0,05	0,76	120	10,7	2,9	8,5	102	32,8	19,3	0,87	32,9	0,07	0,9	301	
Картофель отварной с маслом	150	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	200	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	152	
Компот из кураги	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,1	-	15,8	65,2	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-	
Итого:		16,67	21,1	79,5	579,1	174,4	155,6	20,61	71,32	0,735	44,76		19,4	25,8	88,85	669,4	203,2	180,2	9,58	81,9	1,215	54,95		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									

Полдник: Запечаканка из творога	150	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	200	5,6	6,4	9,4	119,7	234,8	26,8	0,2	40	0,08	2	469
Соус шоколадный	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	50	2,7	2,6	21,1	119,5	69,3	27,1	1,1	9	0,01	0,01	443
Итого:		7,66	14,28	23,26	295,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0		7,66	14,28	23,26	295,4	26,1	14,4	1,27	15,8	0,1	0	

<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8								
У;жин: Салат из моркови	100	1,3	4,3	4,3	60	28,9	15,7	0,72	0	0,03	7,1	120	1,56	5,16	5,16	72	34,68	18,84	0,864	0	0,036	8,52	21
Гуляш из говядины	100	11,68	14,21	11,74	171,52	16,9	23,5	2,67	26	0,04	0,6	120	14,6	17,76	8,24	214,4	14,08	19,58	2,22	21,66	0,03	0,5	327
Каша гречневая рассыпчатая	150	13	6,3	45	263,8	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	13	6,3	45	263,8	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	202
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		31,28	27,91	90,84	665,32	92,74	194,7	10,21	83,4	0,425	8,7		34,46	32,32	88,2	720,2	100,4	223,4	10,92	87,06	0,461	10,02	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1,05	4,1								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток/фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		95,5	100,2	459	2636								113,4	120,4	540	2928,7							
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								

Сезон: осенний День – пятница. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У								
Завтрак: Омлет с сыром	200	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	250	17,1	21,64	3,52	277,64	140,5	26,58	2,84	248,5	0,141	0,47	275
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77		22,4	24,74	33,32	447,64	222,6	70,08	5,712	283,4	0,336	1,77	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4								
2 завтрак: Кондитерка	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460
<i>Итого:</i>		8,9	6,9	71,5	390,9								8,9	6,9	71,5	390,9							
<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8								
Обед: Огурец свежий порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148
Суп щи из свежей капусты	250	1,7	4,4	4,5	65	48,7	18,1	0,7	0	0,03	13,9	300	2	5,3	5,4	78	58,4	21,6	0,8	0	0,04	16,7	103
Колбасные изделия отварные	100	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	120	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	77
Соус томатный с овощами	50	3,8	6,1	5,9	95,5	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	3,8	6,1	5,9	95,5	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	419
Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	200	7,04	7,04	39,42	253,8	18,38	11,07	1,42	45,76	0,06	0	256
Компот из чернослива	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	495
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
<i>Итого:</i>		27,41	29,83	138,6	901,25	134,8	77,37	5,11	73,32	0,23	18,89		34,34	34,44	179,7	1010,8	162,8	97,2	5,67	84,76	0,27	22,4	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4								
Полдник: Сосиска в тесте	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	7,66	14,28	15,76	265,4	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536

Кисель плодово-ягодный	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0,01	0	0	0	484	
<i>Итого:</i>		8,3	9	30,5	239,2	304,1	53,9	1,3	49	0,09	2,01		8,3	9	30,5	239,2	304,1	53,9	1,3	49	0,09	2,01		
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4									
Ужин: Помидор свежий порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148	
Птица отварная	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366	
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	4,32	6,32	30,1	194,6	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	207	
Соус сметанный с томатом	50	1,65	9,3	2,6	101,3	43,2	6,7	0,23	57	0,02	0,36	50	1,65	9,3	2,6	101,3	43,2	6,7	0,23	57	0,02	0,36	410	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		27,45	32,74	106,7	713,84	120,6	94,6	22,23	201,6	0,278	6,24		31,57	36,02	93	827,4	145,7	99,12	6,002	228,5	0,305	7,16		
<i>Отношение:</i>		1,2	1	3,9									1,1	1	3,9									
Второй ужин:																								
Кисломолочный напиток\ Фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-	
<i>Итого:</i>		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		
Итого:		105,2	110,4	460,6	3011,9								121	135,1	523,1	3323,2								
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4									

Сезон: осенний День – суббота. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда					Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда					№ рецепта			
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А		В1	С	
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: каша гречневая вязкая	200	6,2	6,8	20,58	168,8	108	70	2,1	37,1	0,1	0,6	250	7,8	8,7	25,7	211	135	88	2,6	46,3	0,2	0,7	213	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0,00	0,14	75	
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	465	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
<i>Итого:</i>		19,9	16,8	72,88	527,6	361,3	117,3	4,192	124	0,295	2,04		21,5	18,7	78	569,8	388,3	135,3	4,692	133,2	0,395	2,14		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1									
2 завтрак: Кондитерка	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	65	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-	
Чай с сахаром	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	1,4	1,8	7,2	49,7	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	457	
<i>Итого:</i>		8,3	6	50,8	294,9	5,1	4,2	0,82	0	0	0		8,3	6	50,8	294,9	5,1	4,2	0,82	0	0	0		
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4									
Обед: Салат из свежих огурцов с луком	100	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	120	1,08	7,32	3,12	82,8	34,68	15,24	0,9	0	0,024	13,08	13	
Суп из овощей	250	1,72	4,52	8,95	83,25	29,1	21,67	0,82	0,1	0,075	1,7	300	3,21	3,09	20,1	120,9	27,48	29,19	1,3	2,04	0,12	9,33	117	
Плов из отварной птицы	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	375	
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	200	0,5	0,2	15,6	67	19,1	8	0,93	0	0,02	9,1	488	

Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	216,8	21	19	1	20	0,1	1	-
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		33,52	31,82	158,4	1064,9	143,2	147,3	7,45	45,1	0,44	23,9		41,19	35,93	200,5	1203,5	151,8	167,9	8,47	47,04	0,501	33,75	
Отношение:		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9								
Полдник: Кондитерка	70	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	70	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	460
Итого:		4,75	9,63	54,9	302	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3		4,75	9,63	54,9	302	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Ужин : Икра морковная	80	1,8	4,5	5,4	87	21,5	0,9	0	0,03	0,048	3,5	100	2,1	5,5	9,3	95	29,2	37,8	1,09	0	0,05	5,6	54
Биточки рыбные	100	21,84	2,2	5,7	98,2							120	24,8	2,75	7,1	122,75							307
Картофель отварной в молоке	200	6,2	9,6	28,4	226	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	250	1,5	0,5	15	94	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	154
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		37,54	18,2	84,6	644,7	138,1	83,1	51,27	74,83	0,443	30,9		36,1	10,65	76,5	545,25	145,8	120	52,36	74,8	0,445	33	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток\фрукт	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	-
Итого:		111,1	118,9	477,5	2978,3								120,9	135,1	525,3	3371,1							
Отношение:		1	1,05	4									1	1,05	4								

Сезон: осенний День – воскресенье. Неделя – вторая.

Прием пищи, наименование блюда	Возраст: с 7 до 11 лет					Химический состав блюда						Возраст: с 12 до 18 лет					Химический состав блюда						№ рецепта	
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	A	B1	C		
		Б	Ж	У									Б	Ж	У									
Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,8	143,8	162,6	20,3	0,48	38,7	0,07	0,9	250	7,15	6,3	23,3	179,7	203,3	25,4	0,6	48,4	0,09	1,1	140	
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79	
Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	1 шт.	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	-	
Какао с молоком	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	462	
Хлеб пшеничный	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	3,8	0,6	22,5	113,2	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	200	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-	
Итого:		24,52	20,46	68,7	561,4	299,1	86,6	8,772	178,6	0,353	16,2		25,95	21,7	73,2	597,3	339,8	91,7	8,892	188,3	0,373	16,4		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Обед: огурец свежий порционно	80	0,26	-	3,6	88,6	3,8	1,7	0,08	0	0,03	23,05	100	0,33	-	4,5	111	4,70	2,1	0,12	0,00	0,03	0,88	33	
Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	10,3	95,7	36,3	27,5	1	0	0,08	7,5	300	2,8	6	12,3	114,9	43,5	33,06	1,2	0	0,1	9	119	
Азу	250	24,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	0,58	0	0,159	4,43	300	30,54	32,04	19,09	468,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5	325	
Компот из изюма	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	200	0,6	0,1	20,1	84	20,1	14,4	0,69	0	0,01	0,2	2/588	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-	
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	150	7,2	1,8	66	316,8	21	19	1	20	0,1	1	-	

Итого:		40,11	34,2	138,9	1111,6	135,1	150	5,35	45	0,544	37,18		49,07	41,14	167	1321,9	149,4	166,9	10,35	45	0,595	17,08	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Полдник: Запечаканка из творога	150	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	200	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Соус молочный сладкий	50	1,26	2,4	4,46	44,6	41,4	5,03	0,07	14,7	0,015	0,24	50	1,26	2,4	4,46	44,6	41,4	5,03	0,07	14,7	0,015	0,24	406
Сок	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	200	0,8	0	22,6	96	14	8	2,8	0	0,02	4	-
Итого:		16,8	9	42	251,33	271,2	46,4	3,91	64,5	0,14	4,6		16,8	9	42	251,33	271,2	46,4	3,91	64,5	0,14	4,6	
Отношение:		1,5	1	8									1,5	1	8								
Ужин: Помидор свежий порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,8	14,24	11,28	0,4	0	0,02	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148
Птица отварная	100	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	366
Рагу из овощей	150	7,5	7,69	13,1	231,4	18,82	118,3	4	32	0,18	0	200	9,37	9,6	16,37	289,2	23,52	147,8	5,01	40	0,22	0	177
Масло сливочное	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	10	0,1	0,7	0,1	7,1	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	200/10	0,3	0,1	9,5	40	7,90	5,00	0,87	0,00	0,00	1,00	459
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	100	7,6	1,2	45	226,4	23,00	33	2,00	25	0,17	1,00	-
Итого:		30,06	26,39	94,66	697,99	78,06	192,2	25,35	153,8	0,408	5,88		34,97	30	76,67	820,7	101,8	221,6	9,912	181,1	0,465	6,8	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Второй ужин:																							
Кисломолочный напиток	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	200	5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	1/245
Итого:		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0		5,5	6,4	9,4	119,7	260	24	0	342	0,4	0	
Итого:		84,72	89,21	356,6	2732,08								100	105,4	418,35	2970,21							
Отношение:		0,9	1	4									0,9	1	4								

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2018 год

Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !

Интервал между приёмами пищи составляет не более 3,5-4 часов, что соответствует пункту 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08

1-й завтрак	07.15-07.50	1*-11
2-й завтрак	09.40-10.00	1*-6,76,86,96
	10.45-11.05	56,66,7-11
Обед	12.45-13.15	1-5*
	13.40-15.00	5*-11
Полдник	16.05-17.15	1*-11
Ужин	18.45-19.15	1-4
	19.15-20.00	5-11

Примечание:

- 1) В субботу начало обеда в 12.00
- 2) * Время обеда обучающихся 5-х классов зависит от расписания учебных занятий
- 3) *Время приёма пищи обучающихся 1 класса предусмотрен режимом дня обучающихся 1 класса