

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова
Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство
гимназия» уджсикасö велöдан канму учреждение**

ПРИКАЗ

от 28.08.2024

№ 722-од

г. Сыктывкар

Об утверждении двухнедельного меню.

В соответствии п. 8.1.3. СанПин 2.3/2.43590-20 от 01.01.2021 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального питания обучающихся в Гимназии, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2024-2025 учебном году

Приказываю:

1. Утвердить двухнедельное меню осенний период для организации питания детей в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет на осенний период, действие которого вступает в силу с 01.09.2024 (приложение),
2. Поварам, находящимся на смене. строго соблюдать выполнение двухнедельного меню и проводить контроль за технологией приготовления блюд. (ответственный Давыдова О.Ф., заведующий производством)
3. Кладовщику Ренне И.В., обеспечить выдачу продуктов питания согласно двухнедельному меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
4. Разместить на официальном сайте Гимназии утвержденное двухнедельное меню на осенний период. (ответственный: Мартынова А.В., заведующий отделом)
5. Контроль за исполнение приказа оставляю за собой

Директора

Ревунец В.М.

Давыдова О.Ф. 28-64-13 (516)
заведующий производством

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

В.М. Ревунець
«28» августа 2024 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.

Сезон: осенний День – понедельник. 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 рисовая	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	217	
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	
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	79	
Кофейный напиток	200	1,4	1,8	19,71	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	200	1,4	1,8	19,71	49,7	54,30	6,30	0,07	9,50	0,02	0,30	464	
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	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>		19,2	13,4	73,41	587,8	231,2	78,94	2,262	129,5	0,255	2,98		21,61	21,13	96,67	618,03	437,6	86,91	2,3	140,1	0,275	3,36		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,1									1	1	4,1									
2 Завтрак																								
Кондитерские изделия	100	5,6	6,4	9,4	119,7	12,1	3,8	0,6	2,4	2	-	100	5,6	6,4	9,4	119,7	12,1	3,8	0,6	2,4	2	-		
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>		7,3	5,6	70	367,9	14	8	2,8	0	0,02	4		7,3	5,6	70	367,9	14	8	2,8	0	0,02	4		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	3,7									
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	95	
Борщ	250	46,5	47,5	100	407	14,5	15,3	0,81	0	0,02	0,57	300	16,2	17,2	27	179,5	17,49	18,36	0,97	0	0,02	0,69	109	
Котлета школьная	100	10,4	9,6	21,6	136,6	43	20,4	2,2	3,6	0,12	0,24	120	13	12	2	170,7	54,1	25,5	2,83	4,6	0,16	0,3	347	
Картофтофель отварной	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	152	
Компот из свежих фруктов	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	-	
<i>Итого:</i>		75,66	65,46	239,6	1310,4	133,8	123,6	7,06	72,6	0,485	34,96		52,33	40,08	173,2	1202,8	151,9	140,9	7,903	81,6	0,535	12,97		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2									
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	14,1	1,26	15,8	0,1	0	536	
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>		8,46	14,28	38,36	361,4	38,4	22,4	4,06	15,8	0,12	4		8,46	14,28	38,36	361,4	38,4	22,1	4,06	15,8	0,12	4		
<i>Отношение:</i>		1	1,6	3,4									1	1,6	3,4									
Ужин																								
Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,4	10	4,5	111,1	22,8	18	0,79	0	0,05	6,2	100	0,8	12,4	5,9	140,8	27,6	21,6	0,9	0	0,3	7,3	9	
Гуляш из от говядины	100	14	0,7	9	80	27,3	23,7	0,51	7,2	0,06	2,8	120	15	0,9	10,1	102	34,1	29,7	0,64	9	0,08	3,6	300	
Греча отварная	200	1,2	0,4	31,06	59,8	51	32	1,6	39	0,16	0,5	250	1,5	0,5	38,83	74,8	63,75	77	1,9	51,25	0,2	6,75	377	

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	7,1	0,1	7,1	0,02	0	0	0,4	0,01	0	79
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	5,10	4,20	0,82	0,00	0,00	0,00	200	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	-
<i>Итого:</i>		23,6	13,1	99,16	524,4	129,2	110,9	5,722	71,6	0,445	10,5		25,3	22,2	109,4	591,1	153,6	165,5	6,26	85,65	0,755	18,65	
<i>Отношение:</i>		1	1	3,8									1	1	3,8								
Второй ужин:																							
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	
<i>Итого:</i>		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	-
<i>Итого:</i>		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	
<i>Отношение:</i>		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
<i>Итого:</i>		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	
<i>Отношение:</i>		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
Суп рыбный	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	
<i>Итого:</i>		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
<i>Итого:</i>		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 свежих овощей	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
Рыба в соусе	100											120											
Пюре картофельное	150	25,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	4,45	0	0,159	4,43	200	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	-
<i>Итого:</i>		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 \ 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:		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 сыром	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	-
<i>Итого:</i>		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	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	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

Завтрак:																								
Завтрак:																								
Каша " Дружба"	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	-	
<i>Итого:</i>		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		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	1	4,1									
2 завтрак:																								
Кондитерские изделия	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		
<i>Итого:</i>		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		
<i>Отношение:</i>		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
Щи из свежей капусты	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
Бефстроганов	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
Пюре картофельное	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	-
<i>Итого:</i>		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	-	-
Макароны отварные	150											200											
Птица отварная	100	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	120	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	

Отношение:		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)	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 Геркулесовая	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:																								
Кондитерское изделие	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-	
Какао на молоке	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 гороховый	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	
Зразы рыбные	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	
Макароньы отварные	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	
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	-	
<i>Итого:</i>		43,41	30,28	148,4	1129	298,2	#####	#####	#####	#####	27,75		52,89	496	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	33,27	-
<i>Отношение:</i>		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	
<i>Итого:</i>		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
Плов из отварной говядины	250	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	300	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:		14	20	84,3	548,5	72,34	95,1	5,212	25,4	0,445	44,4		15,2	23,9	90,55	613,6	81,82	108,6	5,792	25,4	0,445	54,33	
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 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 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 :																							
Кондитерское изделия	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	
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4								
Обед: 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
Щи по уральски	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	-
Итого:		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	
Отношение:		1	1	3,9									1,1	1	3,9								
Полдник:																							
Кондитерское изделие	100	2,5	6	36,4	208	12,6	6,7	0,8	31,1	0,03	0,2	100	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
Итого:		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	
Отношение:		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
Картофель отварной	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
Котлета рыбная	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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	
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:		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	-
Итого:		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							
Отношение:		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 лапша домашняя	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
Рис отварной	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 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:		16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6		16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
Булочка сладкая	100	1,44	1,7	11,2	67,27	282	30	0,2	74	0,1	2,6	100	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
Запеканка картофельная с мясом	250	7,6	1,3	4,1	58,8	21,9	22,4	0,5	4,8	0,05	1,8	300	9,5	1,6	5,1	73,5	27,4	28	0,6	6	0,06	2,2	299
Соус томатный	50	3,24	4,74	22,57	145,95	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	50	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 блюда	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)	Са	Mg	Fe	А	В1	С	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Са	Mg	Fe	А	В1	С		
Завтрак:																								
Каша гречневая	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	-	
Кондитерское изделие	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	
Щи из квашенной капусты	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	
Плов из отварной птицы	250	5,55	5,55	29,56	190,35	13,78	8,86	1,07	34,32	0,05	0	300	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>		30,72	18,17	159,1	933,7	137,8	135	6,96	102,9	0,555	66,17		37,06	22,29	195,1	1147,2	154,5	149,3	7,756	90,96	14,91	66,19		
<i>Отношение:</i>		1	1	4,1									1	0,9	4,1									
Полдник:																								
Ватрушка	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	
Котлета мясная	100											120												
Картофель отварной	150	26,58	19,87	22,37	376,25	39,25	57,37	4,23	32,62	0,24	14,5	200	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:																								

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
Биточки из птицы	100	10,08	1,2	4,56	69,6	36,08	23,92	0,71	31,04	0,06	0,56	120	12,6	1,5	5,7	87	45,1	29,9	0,89	38,8	0,08	0,7	308
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
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:		22,84	11,28	72,88	487,9	132,2	106	5,142	96,24	0,415	10,36		26,55	13,6	77,45	541,5	157,6	123	5,722	114	0,485	12,45	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
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	-
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:		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 рисовая	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	-
Итого:		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	
Отношение:		1,05	1	3,8									1,05	1	3,8								
2 Завтрак:																							
Кондитерское изделия	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
Итого:		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	
Отношение:		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 с макаронами изделиями	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
Жаркое по- домашнему	250	4,2	8	12,2	136	51	32,8	1,16	39,8	0,16	5	300	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	-
Итого:		26,27	25,25	154,6	964,55	144,3	138,1	7,326	91,9	0,605	21,35		29,29	190,8	161	1045,7	166,2	156,6	8,21	103,3	0,685	25,3	
Отношение:		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
Чай с молоком	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:		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	
Отношение:		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
Рис отварной																							
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
Сосиска отварная	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)	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 ячневая	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:																							
Кондитерское изделия	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
Свекольник	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
Котлета куриная	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
Рагу овощное	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:

Запечканка 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	
Отношение:		1,5	1	8									1,5	1	8								
Ужин:																							
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
Бефстроганов	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	-
Итого:		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	
Отношение:		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	
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:		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	Пищевые вещества	Энергетическая	С	М	Б	А	В1	С	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	С	М	Б	А	В1	С	

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:																								
Геркулесовая	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:																								
Кондитерское изделия	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 харчо	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	
Картофель отварной	150											200												
Котлета из говядины	250	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	300	21,6	22,32	50,64	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		
<i>Итого:</i>		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		
<i>Отношение:</i>		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9									
Полдник:																								
Кондитерское изделия	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	
<i>Итого:</i>		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		
<i>Отношение:</i>		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	
Рыба отварная	100	21,84	2,2	5,7	98,2							120	24,8	2,75	7,1	122,75							307	
Макарны отварные	150	6,2	9,6	28,4	226	85,71	44,2	48,4	49,4	0,22	25,4	200	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	-
<i>Итого:</i>		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	
<i>Отношение:</i>		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	
<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:		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)	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:																							
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	-
<i>Итого:</i>		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	
<i>Отношение:</i>		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
Су овощной	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
Рагу из кури	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	-
<i>Итого:</i>		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	
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1,1	4								
Полдник:																							
Булочка сладкая	100	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	100	16	9	19,4	155,33	257,2	38,4	1,11	64,5	0,12	0,6	279
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	-
<i>Итого:</i>		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	

<i>Отношение:</i>		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	
Голубцы ленивые	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	
греча отварная	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	-	
<i>Итого:</i>		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		
<i>Отношение:</i>		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	
<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:		84,72	89,21	356,6	2732,08								100	105,4	418,35	2970,21								
<i>Отношение:</i>		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