

**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 20.02.2024

№ 165-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, строго выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнения норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2023-2024 учебном году

Приказываю:

1. Утвердить двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте 7-11 лет и 12-18 лет на весенне-летний период, действие которого вступает в силу с 01.03.2024 (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 условием их хранения.
4. Разместить на сайте Гимназии утвержденное двухнедельное меню на весенне-летний период (ответственный: Мартынова А.В., заведующий отделом).
5. Контроль за исполнение приказа оставляю за собой.

Директор-

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
« 20 » ____ Февраля _____ 2024 г.

Меню двухнедельное

для обучающихся государственного профессионального
образовательного учреждения «Гимназии искусств
при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова

(из числа интерната)

(весеннее – Летнее)

Сезон: весенне-летний. 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								
<i>Завтрак:</i>																							
Каша гречневая жидкая молочная	200	5,36	6,48	30,42	201,4	129,58	22,94	0,95	39	0,072	1,30	250	6,7	8,1	38,03	251,75	162	28,68	1,188	48,75	0,09	1,625	231
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0,00	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,02	0	0,002	0,4	0,01	0,00	79
Сыр	20	4,64	5,9	0	71,6	177	7	100,1	52,06	0,01	0,14	20	4,64	5,9	0	71,6	177	7	100,1	52,06	0,01	0,14	75
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	0,12	19	0,03	0,70	200	2,8	2,5	13,6	88	108,3	12,6	0,12	19	0,03	0,7	465
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>		7,6	1,2	45	226,4	231,2	33	2,002	25,4	0,285	3,14		14,3	9,3	83,03	478,15	185	61,68	3,19	74,15	0,265	2,765	
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,1									1	1	4,1								
<i>2 Завтрак:</i>																							
Кондитерское изделия	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	200	0,2	0,1	9,3	38	5,1	4,2	0,82	0	0	0	457
<i>Итого:</i>		7,1	4,3	52,9	283,2	14	8	2,8	0	0,02	4		7,1	4,3	52,9	283,2	14	8	2,8	0	0,02	4	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4								
<i>Обед:</i>																							
Огурец порционный свежий	80	0,56	0,08	6,1	8,8	14,24	11,28	0,408	0	0,024	2,8	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0	0,03	3,5	148
Суп гороховый	250	7,47	3,67	16,2	127,7	46,75	36,7	2,68	20	0,26	0,5	300	8,97	4,41	19,44	153,3	5,1	44,1	3,22	24	0,31	0,6	128
Котлета "Школьная"	100	14,7	11,1	12,7	210	48,1	20,6	2,15	24,7	0,14	0,8	120	17,64	13,32	15,24	378	57,72	24,72	2,58	29,64	0,168	0,96	347
Картофель отварной	150	2,85	7,714	15,85	144,28	17,08	29,14	1,15	0	0,15	20,71	200	3,8	10,28	21,14	192,3	22,78	40,8	1,54	0	0,209	27,61	152
Компот из плодов и ягод сушеных	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>		37,98	24,96	155,5	995,38	189,3	157,7	10,32	89,7	0,859	35,91		46,41	31,31	184,3	1244,8	166,5	183,7	11,78	98,64	1,002	43,77	
<i>Отношение:</i>		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
<i>Понедельник</i>																							
Сосиска в тесте	100	9,9	11,1	25,8	242	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	100	9,9	11,1	25,8	242	24,4	14,4	1,26	15,8	0,1	0	536
Сок	200	1	0,2	20,2	86	14	8	2,8	0	0,02	4	200	1	0,2	20,2	86	14	8	2,8	0	0,02	4	501
<i>Итого:</i>		0	0	0	0	38,4	22,4	4,06	15,8	0,12	4		0	0	0	0	38,4	22,4	4,06	15,8	0,12	4	
<i>Отношение:</i>		1	1,6	3,4									1	1,6	3,4								
<i>Ужин:</i>																							
Салат из отварной свеклы	80	0,72	4,88	2,08	55,2	23,12	10,16	0,6	0	0,016	8,72	100	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	13
Птица в соусе	100	22,71	17	0,28	245,7	26,8	18,71	1,628	98	0,042	1,28	120	27,25	20,4	0,34	294,8	32,22	22,45	1,95	117,6	0,051	1,54	366
Рис отварной	150		9,3	40,28	130,8	18,13	13,96	0,65	22,8	0,03	0	200	15	12,4	53,7	152,3	24,18	18,62	0,87	30,4	0,04	0	205
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>		31,13	33,08	97,74	706,2	96,17	80,03	5,7	146,2	0,263	11		50,85	40,8	111,7	790,6	113,4	90,97	6,392	173,4	0,286	13,44		
<i>Отношение:</i>		1	1	3,8									1	1	3,8									
Второй ужин:																								
Кисломолочка	200		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	470	
<i>Итого:</i>		0	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:		0	104,9	429,9	2963,5								123,7	124,3	525,6	3310,3								
Отношение:		1	1,05	4									1	1	4									

Сезон: весенне-летний 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)	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 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	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	-	267	
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:																								
Кофейный напиток	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	465	
Кондитерские изделия	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	1,1	4									1	1,1	4									
Обед:																								
Салат из помидоров и огурцов	80	0,7	4,8	2,08	55,2	23,12	10,16	0,6	0	0,01	8,72	100	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	18	
Рассольник «Ленинградский»	250	5,2	6	16,2	142,3	18,17	26,2	0,89	0	0,09	7,07	300	6,2	7,2	19,4	170,5	21,81	31,44	1,06	0	0,1	8,49	100	
Макаронные изделия отварные	150											200												256
Бифштекс натуральный	100	25,09	26,52	6,05	369	30,9	54,43	4,45	0	0,159	4,43	120	30,1	31,82	7,26	442,8	37,09	65,31	5,34	0	0,19	0	331	
Компот из свежих фруктов	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	486	
Хлеб ржаной	100											100												
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>		34,89	37,92	62,63	744,9	115,3	138,2	8,63	25	0,434	21,42		40,2	39,62	64,96	860,7	102	144,2	9,09	25	0,465	9,69		
<i>Отношение:</i>		1	0,9	4,1									1	0,9	4,1									
Полдник:																								
Шанежка наливная	100	31,6	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	538	
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:		31,9	9,3	29,9	202,33	316,3	48,9	1,98	74	0,14	0,9	200	16,3	9,3	29,9	202,33	316,3	48,9	1,98	74	0,14	0,9		
Отношение:		1,5	0,9	4									1,5	0,9	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	
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	
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	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 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:		27,74	23,9	80,96	685,22	80,88	191,1	9,942	83,4	0,415	5,4		32,67	29,36	81,11	788,1	86,32	219,5	10,61	87,06	0,455	6		
Отношение:		1	1	3,9									1	1	3,9									
Второй ужин:																								
Фрукт свежий	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	82	
Итого:		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-	
Итого:		106,5	106,7	380,2	2755,2								134,4	122,1	429,4	3112,8								
Отношение:		1	1	4									1,1	1	4									

Сезон: весенне-летний 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:																							
КашаГеркулесовая	200	26,5	29,1	4,3	385	538	22,5	3,2	408	0,11	0,57	250	33,2	36,4	5,3	482	675,5	56,4	4	510,3	0,14	0,71	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
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	465
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:		39,4	33,4	99,1	781,4	615,3	61,8	5,272	442,9	0,305	1,87		46,1	40,7	100,1	878,4	752,8	95,7	6,072	545,2	0,335	2,01	
Отношение:		1,1	1	4									1,1	1	4								
2 Завтрак:																							
Кондитерка	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	100	7,3	5,6	60	326,9	-	-	-	-	-	-	-
Какао на молоке	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:																							
Огурец консервированный	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	36
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	105
Колбасные изделия	130	10,4	12,4	33	246,4	11,1	0,9	1,02	0	0,02	0,1	130	13	14	41	271,7	21,2	12,2	1,02	0	0,03	0,11	353
Рис отварной	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	385

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	420
Компот из ягод замороженных	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	491
Хлеб ржаной	100	2,4	0,6	22	105,6	21	19	1	20	0,1	1	150	2,4	0,6	22	105,6	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	-
Итого:		39,26	32,08	166,9	1067,9	141,1	205,3	25,41	96	0,515	8,06		43	34,9	183,5	1133,8	168,2	252,2	29,79	104	0,579	9,11	
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	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
Итого:		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0		7,7	4,2	66,2	341,2	11,4	5,7	0,46	38,8	0,05	0	
Отношение:		1,1	1	4,2									1,1	1	4,2								
Ужин:																							
Помидор порционный свежий	80	1,2	6,2	6,2	85	34,9	13	1,27	0	0,03	15,5	100	1,44	7,44	7,44	102	44,2	15,6	1,5	0	0,04	18,6	3
Рыба припущенная	100	14	16,62	25,44	184,29	32	15,7	1,36	96,4	0,03	1,08	120	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	295
Картофель отварной с маслом	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	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	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:		34,3	36,02	141,3	881,99	183,5	110,9	53,9	171,2	0,455	43,98		31,64	28,84	103,3	829,7	190,4	119,5	54,29	190,5	0,475	47,3	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	82
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: весенне-летний День – четверг. 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 рисовая 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	234
Сыр	20											20											
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	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:		16,54	11,77	87,58	527,12	203,8	71,04	4,102	71,9	0,295	2,48		18,4	13,78	96,4	588,1	234,2	77,92	4,102	81,15	0,32	2,77	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								

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
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>		15,3	10,5	72,88	452	136,1	107,2	4,922	62,5	0,275	1,6		16,9	12,4	78	494,2	163,1	125,2	5,422	71,7	0,375	1,7	
<i>Отношение:</i>		1	1,1	4									1	1	4								
2 Завтрак:																							
Кондитерские изделия	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	100	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	-
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>		9,5	6,6	59,1	309,2	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3		9,5	6,5	59,1	309,2	59,1	10,5	0,87	9,5	0,02	0,3	
<i>Отношение:</i>		1,5	1	8									1,5	1	8								
Обед:																							
Огурец 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	148
Суп с 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	127
Шницель рыбный натуральный	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
Греча отварная	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	202
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	419
Компот из замороженных ягод	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 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>		35,03	32,84	133,4	928,45	156,8	117,3	7,646	100,2	0,44	20,28		43,99	498,5	171,6	1185,7	182,6	134,5	9,074	118	0,516	23,96	
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4,1								
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
Сок	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	501
<i>Итого:</i>		9,05	7,75	57,72	322,25	53,95	24	0,96	40,5	0	1,62		9,05	7,75	57,82	322,25	53,95	20,5	0,96	40,5	0,11	1,62	
<i>Отношение:</i>		0	1	4									0	1	4								
Ужин:																							
Салат из свежих помидоров	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	20
Кнели из 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	337
Капуста тушеная	70											80											380
Пюре картофельное	80	4	10,8	22,2	202	23,92	40,8	1,62	0	0,22	29	120	5	13,5	27,75	252,5	29,9	51	2,02	0	0,27	36,25	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	-
<i>Итого:</i>		27	20,7	93,3	628,5	99,64	118,8	5,722	32,6	0,505	47,2		29,2	24,8	100,7	715,6	115,9	138,3	6,432	34,4	0,525	57,93	
<i>Отношение:</i>		1	1	3,9									1	1,2	4								
Второй ужин:																							
Фрукт свежий	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	100	0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	82
<i>Итого:</i>		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: весенне-летний 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)	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 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	-	10	12,7	11,5	0,5	159,6	22,22	4,8	1	105	0,028	-	267
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	-	-	-	-	-	-	-
Кофейный напиток	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	465
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:																							
Салат из квашенной капусты	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	12
Борщ 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	96
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 плодов или ягод сушеных	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:		41,53	33,98	138,6	1040,6	151,3	163,5	6,08	45	0,554	19,78		89,34	40,93	166,7	1233,6	182,7	183,9	10,95	45	0,915	23,2	
Отношение:		1	1	3,9									1,1	1	3,9								
Полдник:																							
бутерброд с джемом или повидлом	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 свежих 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
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
Рис отварной	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	385
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	420

Винегрет	80	22,7	12,6	0	204	40,3	60,5	0	30,2	0,15	0	100	22,7	12,6	0	204	40,3	60,5	0	30,2	0,15	0	47	
Жаркое по домашнему	250	10,5	9,22	5,89	140,2	25,6	12,03	2,31	16,32	0,1	6,89	300	12,6	11,5	7,2	150,6	30,1	14,2	3,56	18,2	0,2	9,1	328	
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		
<i>Итого:</i>		37,4	23,22	37,99	504,3	103,9	110,6	5,18	71,52	0,815	8,9		39,5	25,5	39,3	514,7	108,4	112,7	6,43	73,4	0,915	11,11		
<i>Отношение:</i>		1,1	1	3,2									1,1	1	3,2									
Второй ужин:																								
Кисломолочный напиток	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	470	
<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: весенне-летний 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 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									
<i>Завтрак:</i>																								
Каша ячневая 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	220	
Яйцо варенное	40											40												
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	-	
<i>Итого:</i>		9,66	7,6	57,92	341,1	188,8	97,12	4,102	62,4	0,275	3,18		11,02	9,15	64,37	386,35	183	72,42	4,402	71,65	0,295	3,47		
<i>Отношение:</i>		1	1	4									1	1	4									
2 Завтрак:																								
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	462	
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 огурцов	80	0,7	6,1	1,8	65	17,2	13,5	0,49	0	0,03	3,3	100	0,84	7,3	2,2	78	20,6	16,2	0,6	0	0,04	4	14	

Свекольник	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	98
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 сушеных плодов и ягод	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:		42,77	31,12	169,2	1138,4	148,3	176,8	7,55	68,55	0,535	17,77		51,14	37,43	203,2	1367,4	165,1	198,9	8,34	45,2	14,89	8,15	
Отношение:		1	1	4,1									1	0,9	4,1								
Полдник:																							
Хачапури	100	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	100	4	3,4	22,4	136	9,5	5,8	0,5	23,2	0,05	0	541
Чай с сахаром	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
Итого:		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0		4,8	3,4	45	232	11,2	5,8	0,51	23,2	0,05	0	
Отношение:		1	1,9	3									1	1,9	3								
Ужин:																							
Сельдь с луком	80	5,5	8,3	6	121	37,1	25,7	0,93	5,1	0,05	5,9	100	6,6	10	7,2	145,2	44,5	30,8	1,1	6,1	0,06	7,08	316
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
Соус томатны с овощами	50											50											
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	-
Итого:		39,78	30,07	83,47	771,75	104,5	120,3	7,982	63,12	0,465	21,4		46,85	35,75	89,15	835,2	119,7	136,9	9,212	70,65	0,535	175,5	
Отношение:		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	82
Итого:		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14		0,8	0,8	19,6	88	32,2	18	4,42	0	0,06	14	-
Итого:		112	117,3	488,2	3121,5								133,2	132,9	570,4	3494,3							
Отношение:		1	1	4									1	1	4,1								

Сезон: весенне-летний День – вторник. 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 «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
Сыр	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0	0,14	20	4,6	6,3	-	75,6	176	8,04	0,02	52	0	0,14	75
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	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	200	1,4	1,8	7,2	49,7	54,3	6,3	0,07	9,5	0,02	0,3	465
Хлеб пшеничный	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	100	7,6	1,2	45	226,4	23	33	2	25	0,165	1	-
Итого:		22,1	19,6	89,4	627,8	324,5	61,44	3,502	147,3	0,265	1,44		26,3	24,4	108	762,3	360,1	68,49	4,202	177,5	0,3	1,44	

Отношение:																							
Завтрак																							
Кондитерское изделия	100	6,9	4,2	43,6	245,6	-	-	-	-	-	-	100	6,9	4,2	43,6	245,6	-	-	-	-	-	-	-
Чай с молоком	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	460
Итого:		7,7	4,2	66,2	341,6	14	8	2,8	0	0,02	4		7,7	4,2	66,2	341,6	14	8	2,8	0	0,02	4	
Отношение:		1,5	1	8									1,5	1	8								
Обед:																							
Помидор порционный	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
Солянка мясная	250	1,57	4,37	6,25	70,75	44,42	22,3	1,09	0	0,02	8,2	300	1,9	5,2	7,5	84,9	56,3	26,7	1,3	0	0,03	9,8	110
Колбасные изделия	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	353
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
Соус томатный с овощами	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	50	0,25	3,66	2,43	45,15	5,9	4,83	0,23	19	0	0,89	420
Компот из свежих плодов	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	486
Хлеб ржаной	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	100	4,8	1,2	44	211,2	21	19	1	20	0,1	1	-
Итого:		23,73	27,36	136,9	856,65	130,5	81,57	5,5	73,32	0,22	13,19		28,29	329,4	156,4	961,75	160,7	102,3	6,17	84,76	0,26	15,5	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
Полдник:																							
Булочка сладкая	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 из концентрата	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	200	0,8	-	22,6	96	1,7	0	0,01	0	0	0	484
Итого:		8,05	6,75	53,72	322,25	53,95	24	0,96	40,5	0	1,62		8,05	6,75	53,72	322,25	53,95	20,5	0,96	40,5	0,11	1,62	
Отношение:		1	1	4,1									1	1	4,1								
Ужин:																							
Салат из квашенной капусты	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	9
Рыба в молочном соусе с сыром	100	7,6	1,3	4,1	58,8	21,9	22,4	0,5	4,8	0,05	1,7	120	9,5	1,6	5,1	73,5	27,4	28	0,6	6	0,06	2,2	297
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
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:		20,16	14,18	82,42	543,1	90,98	112,5	5,392	30,2	0,465	35,5		23,2	17,2	89,35	610,5	106	131,1	6,002	31,4	0,535	43,95	
Отношение:		1	1	4									1	1	4								
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	82
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: весенне-летний День – среда. Неделя – вторая.

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	6
Котлета рыбная	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	307
Макароны	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	256
Соус сметанный	50	3,8	0,1	15,8	40,3	22,05	2,32	0,07	11,4	3,2	20	50	3,8	0,1	15,8	40,3	22,05	2,32	0,07	11,4	3,2	20	409
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:		26,16	27,18	82,26	640,3	141,5	112,5	6,952	56,56	3,735	57,74		30,36	32,96	91,21	744,8	162,9	130	7,926	61,5	3,821	66,57	
Отношение:		1	1	4									1	1	4,1								
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	82
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: весенне-летний 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)	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 пшеничная	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	221
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	-
Итого:		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	
Отношение:		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 сахаром	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	457
Итого:		8,1	5,6	82,6	422,9								8,1	5,6	82,6	422,9							
Отношение:		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 с макаронами изделиями	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	116
Перловка с овощами	150											200											207
Кнели куриные	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	371
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	420
Компот из свежих плодов	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	-
Итого:		27,63	23,48	120,7	773,6	119	87,11	6,04	59	0,41	5,49		34,2	26,5	154,3	832,3	142,1	108,6	6,65	63	0,47	6,3	

Салат из свежих 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	19,5	0,86	0	0,06	16	9
Суп овощной с фасолью	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	118
Рагу из отварной птицы	250	21,84	2,2	5,7	98,2							300	24,8	2,75	7,1	122,75							376
Компот из плодов или ягод сушеных	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	494
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:		37,46	15,52	122,8	759,05	109,7	97,97	5,47	45,1	0,41	26,2		44,51	16,44	158	841,45	111,6	108,7	6,09	47,04	0,465	36,43	
Отношение:		1,2	1	3,9									1,2	1	3,9								
Полдник																							
Бутерброд с джемом	100	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	100	3,15	8,33	43,4	238	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	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	457
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:																							
Свекла порционная	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	26
Пюре картофельное	150											200											377
Кнели из говядины	100	18	18,6	42,2	408	22,1	52,9	1,95	0	0,06	0,2	120	21,6	22,32	50,64	489,6	26,52	63,48	2,34	0	0,072	0,24	333
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:		27,5	25	92,7	728,5	74,52	91,8	4,822	25,43	0,283	5,7		31,4	29,72	105	818,1	86,64	139,3	6,302	25,4	0,297	7,84	
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	470
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: весенне-летний 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 (или с крупой)	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
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	-

Итого:		11,02	8,16	48,6	313,8	244,7	63,8	3,352	73,6	0,265	2,2		12,45	9,4	53,1	349,7	285,4	68,9	3,472	83,3	0,285	2,4		
Отношение:		1	1	4									1	1	4									
Обед:																								
Огурец консервированный	80	0,9	6,1	2,6	69	28,9	12,7	0,75	0	0,02	10,9	100	1,08	7,3	3,1	82,8	34,68	15,2	0,9	0	0,03	13,08	149	
Суп лапша домашняя	250	2,7	2,6	16,7	100,7	22,9	24,3	1,09	1,7	0,1	7,7	300	3,2	3,09	20,1	120,9	27,4	29,2	1,3	2,04	0,2	9,3	129	
Рагу овощное	150											200											176	
Зразы из говядины	100	24,45	26,7	15,9	405,68	30,9	54,43	0,58	0	0,159	4,43	120	30,54	32,04	19,09	468,81	37,09	65,31	5,34	0	0,19	5	336	
Компот из плодов или ягод сушеный	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	494	
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:		36,25	36,7	100,3	885,78	125,8	138,8	5,11	26,7	0,454	24,23		43,02	43,73	107,4	982,91	142,3	157,1	10,23	27,04	0,595	28,58		
Отношение:		1	1,1	4									1	1,1	4									
Полдник:																								
Булочка сладкая	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	80	6,9	4,2	43,6	245,2	-	-	-	-	-	-	541	
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	501	
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:		1,5	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	
Азу	250	14	16,62	25,44	184,29	14,08	24,66	18,08	96,41	0,033	1,08	300	16,9	18,3	3,8	247	29,6	21,7	1,52	115,7	0,04	1,3	325	
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:		22,56	18,7	81,56	466,59	59,24	73,94	21,35	121,8	0,228	5,88		25,6	20,4	60,3	531,5	78,32	73,8	4,902	141,1	0,245	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	470	
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	2732,1								100	105,4	418,4	2970,2								
Отношение:		0,9	1	4									0,9	1	4									

Примечание:

№ 1 – Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных Салаты из свежих овощей готовятся из овощей нового урожая !