

Согласовано

Разработано

Директор МОБУ СОШ с. Засечное
Г.Е. Муракаева



ИП Суханова Ю.А.

Ю.А. Суханова



Примерное 12-ти дневное меню

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся
в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных столовых,
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях
общеобразовательных учреждений.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-21

Сезонный период : весна-лето

2022 год

Неделя: первая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак																
94//2013	Бутерброд с маслом и сыром	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2			
	батон нарезной-15																
	сыр российский	20															
	масло сливочное -5	5															
313//2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33			
	творог -141																
	крупа манная-9,7 или мука																
	молоко-36																
	яйцо-4																
	сахар-9,7						0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1			
	сметана-5,2																
	сухари-5,2																
	масло сливочное-5,2																
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78			
	Хлеб ржаной-20																
	кондитерское изделия	50															
	ИТОГО за завтрак		26,52	37,94	38,08	606,8	0,154	2,335	0,149	0,97	237,6	225,5	40,55	1,41			
	Обед																
17//2013	Салат из огурцов	80	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	огурцы свежие84																
	масло растительное-6																
111//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72			
	Вермишель -20																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	томатное пюре-1,5																
	Масло растительное-5																
244//2015	Плов из отварной куриной	210	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15			
	курица-110																
	Крупа рисовая-34																
	Лук репчатый-6																
	Масло растительное -5																
	Морковь-10																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	30	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48			
	Батон нарезной-40																
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Хлеб ржаной-30																
	ИТОГО за обед		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12			
	Полдник																
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	Кефир-206																
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3			
	мука пшеничная-29,8																
	сахар-1,6																
	масло сливочное-1,3																
	яйцо-2,6																
	соль-0,5																
	дрожжи-0,9																
	масло растительное-0,2																
	фарш творожный-30																
	творог-27,45																
	яйцо-1,2																
	сахар-1,5																
	мука пшеничная-1,2																
	ванилин-0,003																
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5			
	ВСЕГО за день		62,59	72,56	172,07	1618,07	0,49	7,985	0,199	5,79	585,15	734,46	154,33	7,03			

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупя рисовая-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -20	20				
481/2013	Фрукт	100	1,44	1,7	11,1	65,6
494//2013	какао с молоком	200	0,1	0	15,2	61
	какао порошок 5					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		8,15	7,35	65,14	358,38
	Обед					
1//2009	салат из огурцов	80	0,76	6,08	4,99	77,56
	огурцы свежие 67					
	масло растительное-6					
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
	Картофель-100					
	Рис-5					
	Морковь-12,5					
	Лук репчатый-12					
	Масло растительное-2,5					
270//2015	капуста тушенная с курицей	210	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо птицы80					
	капуста б/к 197					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
348/2015	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		19,06	35,776	83,56	738,41
	Полдник					
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3,75					
	соль-0,37					
	дрожжи-1,25					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-1,12					
	яйцо для смазки пирожков-1,62					
	повидло-25,25					
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,62
	ВСЕГО за день		33,61	48,386	217,42	1448,41

Неделя: первая
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2015	каша Дружба	150	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 76,5					
	масло сливочное 7,5					
	мука пшеничная-3,76					
91//2013	бутерброд с сыром 2й вариант	35	5	8,1	7,4	123
	сыр российский 16					
	масло сливочное 5					
	хлеб пшеничный 15					
495//2013	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао 5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		11,72	18,34	48,78	408,5
	Обед					
22//2013	Салат винегрет овощной	80	0,6	6,12	2,1	66
	морковь 7,8 ,картофель 17,64					
	свекла 11,4 Масло растит.-6,огурцы сол.-22,8,лук репка 10,2					
50/2009	борщ со сметаной	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	репка 10,2					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	капуста б/к50					
	масло растительное-5					
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,3	7,2	6,3	143
	печень говяжья-89					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
330/2015	Соус сметанный					
	масло растительное-7,5					
	сметана 12,5					
	мука пшеничная-3,76					
414//2013	Рис отварной	180	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
582//2009	Компот из яблок	200	1	0	0	110
	Яблоки 45,4,сахар 15, кислота					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,645	26,115	85,67	786,85
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,15	179,3
	мука пшеничная-32,75					
	сахар-5,83					
	масло сливочное-4,16					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,025					
	Итого за полдник		13,14	8,7	38,75	285,3
	ВСЕГО за день		50,505	53,155	173,2	1480,65

Неделя: первая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
267//2013	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,85	7,1	26,5	212,7
	Крупа пшеничная-30					
	Молоко -84					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (1 вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Кондитерское изделия	50				
	ИТОГО за завтрак		17,17	19,84	72,28	550,5
	Обед					
43//2013	салат картофельный	80	0,72	3,24	6,78	59,4
	картофель-83,25					
	огурец свежий 15					
	масло растительное-3					
	кукуруза консерв 5					
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-83,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горох 20,25					
	масло растительное-2,5					
368//2009	котлета куриная	90	14,16	16	9,66	139,2
	курица-87					
	хлеб 10					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237//2003	гречка отварная	180	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупа гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
518//2013	компот из апельсинов	200	1	0,2	0,2	92
	апельсина 25					
	сахар 15					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	ИТОГО за обед		25,81	29,9	77,83	672,35
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		55,86	57,37	199,91	1541,92

Неделя: первая
Сезон: весна - лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
211/2015	каша гречневая	200	3,9	8,7	18,8	169
	гречка					
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
503//2013	кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113
	кофейный напиток 5					
	сахар15 .молоко 100					
	Сыр российский 16	15	3,8	3,9		57
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	Кондитерское изделия	50				
	ИТОГО за завтрак		13,21	29,78	54,34	545,14
	Обед					
22//2013	салат из свеклы	80	0,6	6,12	2,1	66
	свекла87					
	Масло растительное-6					
142//2013	Суп овощной	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста-25					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	горошек зеленый консерв -11,5					
	масло растительное-5, сметана-10					
345/2013	рыба припущенная	80	13,9	12,9	2,9	174,9
	рыба					
	морковь-9,6					
	лук репка -8 томат паста-2,5					
	томатное пюре-4,8					
	масло сливочное -2					
	картофельное пюре	180	3,7	6,1	33,8	204,6
	рис пропаренный 54 масло слив-6,8					
512//2013	Компот из яблок и апельсинов	200	0,5	0	27	110
	апельсины					
	яблоки					
	Сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		22,43	30,46	83,6	690,7
	Полдник					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	Пирожок печеный с мясом	75				
	тесто дрожжевое сладное	50	3,87	3,24	24,08	203,16
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
353/2009	фарш мясной	25	5,66	3,87	0,43	0,43
	говядина-42,73					
	лук репчатый-2,98					
	масло сливочное-1					
	мука пшеничная-0,25					
	зелень-0,23					
	Итого за полдник		10,13	7,51	57,11	343,59
	ВСЕГО за день		45,77	67,75	195,05	1579,43

Неделя: первая
Сезон: весна - лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	Молоко -76,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -7,5					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
300/2013	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	ИТОГО за завтрак		11,5	14,03	33,48	306,81
	Обед					
32//2009	Салат картофельный с огурцами солеными или картофель-49,8	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	масло растительное-3					
	лук репчатый-7,8					
	капуста квашеная-11,4					
	морковь-15,6					
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	капуста-25					
	картофель-66,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горошек зеленый консер. - 11,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
177/2009	Бифштекс рубленый паровой	90	28,01	18,56	0,27	280,12
	говядина-175,5					
	масло сливочное-2,25					
435/2009	соус молочный-30:	30	1,03	2,1	2,66	33,5
	молоко - 33					
	мука пшеничная-1,5					
	масло сливочное-1,5					
	сахар-0,3					
423//2013	Капуста тушеная капуста белокочанная свежая-196,95	210	5,55	5,4	5,85	94,5
	масло сливочное -6,75					
	морковь-7,5					
	лук репчатый-10,65					
	томат-пюре-12					
	мука пшеничная-1,8					
	сахар-4,5					
	петрушка-4,05					
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		40,31	36,94	72,35	894,09
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-32,62					
	сахар-5,81					
	масло сливочное-4,15					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,02					
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33
	ВСЕГО за день		64,29	62,96	151,71	1542,23

Неделя: вторая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б 4	Ж 5	У 6	7
	Завтрак					
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупка геркулес-23,16					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		16,69	19,79	67,39	509,14
	Обед					
фев.13	Салат из помидор	80	0,7	6,06	6,4	82,8
	помидоры свеж-68,4					
	масло растительное-6					
144//2013	Суп гороховый	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406//2013	плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	359
	курица187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 49					
	лук репчатый-13,85					
289//2009	чай с сахаром	200	0,68	0	21,01	46,87
	чай 1					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,66	26,57	90,46	753,67
	Полдник					
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07
	ВСЕГО за день		51,23	53,99	207,65	1581,88

Неделя: вторая
Сезон: весна - лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
260/2015	каша Дружба	150	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис 11,3					
	пшено 8,3					
	молоко 76,5					
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		9,55	12,08	49,08	322,84
	Обед					
119/2013	Икра свекольная	80	1,44	4,26	6,24	69
	свекла-57,6					
	лук репчатый-12,6					
	томатное пюре-16,8					
	масло растительное-4,8					
	лимонная кислота-0,27					
	сахар-0,72					
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
291/2013	отварные макаронные изделия	180	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
368/2015	Гуляш из курицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9
	мясо птицы-87					
	Масло растительное-6					
330/2015	морковь	2,2				
	томат паста-4,8					
	мука пшеничная-3,76					
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	яблоки-45,4					
	сахар-15					
	кислота лимонная-0,2					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		25,94	25,84	91,92	705,44
	Полдник					
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
335,343/2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	капуста свежая-37,5					
	масло сливочное-1,75					
	яйцо-2,5					
	Итого за полдник		12,48	11,99	45,88	341,33
	ВСЕГО за день		47,97	49,91	186,88	1369,61

Неделя: вторая
Сезон: весна -лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			(г)				
			Б	Ж	У	(ккал)	
1	2	3	4	5	6	7	
	Завтрак						
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	
	макароны, лапша, вермишель-20						
	молоко -175						
	сахар -2,5						
	масло сливочное -2,5						
300//2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
	яйцо-40						
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	
	чай-1						
	Сахар-15						
	лимон - 8						
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Хлеб ржаной-20						
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	
	Батон нарезной-15						
	Обед						
1//2009	Винегрет овощной	80	0,76	6,24	4,99	77,56	
	картофель-17,64						
	свекла-11,4						
	морковь-7,8						
	огурцы соленые-22,8						
	лук репчатый-10,8						
	масло растительное-6						
50//2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	
	минтай-76,25(53,75)						
	картофель-150						
	лук репчатый-12,5						
	морковь-12,5						
	масло растительное-5						
125//2013	бульон рыбный	175	0,7	0,07		3,5	
	пищевые рыбные отходы-65,6						
	петрушка(корень)-1,9						
	яйцо-5,25						
	лук-5,25						
411//2013	Котлеты, биточки, шницели	80	13,8	14,1	5,9	204,6	
	курица 176						
	рис 7,4						
	хлеб пшеничный-17,1						
	сахари-9,9						
	молоко-20,7						
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,09	38,64	243,75	
	крупа гречневая -71,4						
	масло сливочное-5,25						
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
	чай-1						
	Сахар-15						
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Хлеб ржаной-30						
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	
	Батон нарезной-40						
	Итого за обед			39,15	30,97	81,25	757,85
	Полдник						
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	
	сок виноградный-200						
312//2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17	
	мука пшеничная-34,17						
	сахар-7,5						
	масло растительное-7,5						
	яйцо для смазки -1						
	соль-0,3						
	дрожжи-0,83						
	Итого за полдник			4,24	6,29	63,27	330,17
	ВСЕГО за день			#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

Неделя: вторая
Сезон: весна - лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б 4	Ж 5	У 6	
1	2	3				7
	Завтрак					
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупя рисовая-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2					
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	ИТОГО за завтрак		15,41	13,95	70,54	463,28
	Обед					
32//2009	Салат из огурцов	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	огурцы свежие 67					
	масло растительное 6					
44//2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	капуста-25					
	картофель-66,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горошек зеленый консер.-11,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
270//2015	купуста тушенная с курицей	210	10,57	25,42	8,21	303,3
	мясо птицы 80					
	капуста б/к 197					
	масло сливочное 6,8					
	лук репчатый-10,35					
	томат-паста 12					
	масло растительное-4,38					
	мука 1,8					
11.1.1.11	компот из фруктов	200	0,6	0	33	136
	сахар 25					
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		16,29	36,3	71,78	684,47
	Полдник					
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
335//2009	Пирожок печеный из слобного теста с курагой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курага-25					
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33
	ВСЕГО за день		44,18	62,24	189,8	1495,08

Неделя: вторая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
	Завтрак					
406//2013	Каша манная	150	4,7	5,6	23,2	161,6
	манка-23,1					
	молоко-79,5					
	сахар-3,8					
	масло сливочное-3,8					
91//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
503//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,6	10,1	3	109
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		14,5	26,5	49,5	472,6
	Обед					
48//2013	Салат из квашеной капусты	80	0,6	6,12	2,1	66
	лук репка 12					
	кашечная капуста-88					
	Масло растительное-6					
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95
	свекла-50					
	капуста свежая-25					
	картофель-26,75					
	морковь-15,75					
	лук репчатый-12					
	масло растительное-5					
	сахар-2,5					
	томатное пюре-7,5					
1 4 2 1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
336//2013	Рыба припущенная с овощами минтай-113(87)или треска-112(87)	140	13,3	7,2	6,3	143
	лук репчатый-17					
	молоко					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
429//2013	Пюре картофельное	180	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		21,19	20,66	64,68	595,87
	Полдник					
11 1 1 1 1	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330//2009	кондитерское изделия	60	12,25	2,94	44,63	253,87
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	Итого за полдник		12,85	2,94	77,63	389,87
	ВСЕГО за день		48,54	50,1	191,81	1458,34

Неделя: вторая
Сезон: весна - лето
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362
	творог -114					
	крупа манная-11					
	ванилин-0,02					
	яйцо-10					
	сахар-11					
	изюм-15,4					
	масло сливочное-4,5					
	сухари-3,7					
	сметана-3,7					
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
62//2013	Салат из моркови с курагой	60	0,96	0,06	9,06	41
	морковь-70,1					
	курага-4,02					
	сахар -3					
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	чай -1					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	ИТОГО за завтрак		27,25	20,04	83,44	623,7
	Обед					
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	80	0,9	3,3	5,04	53,4
	свекла-72,6					
	масло растительное-3					
134//2013	Рассолник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3
	картофель-100					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
	крупа 5					
	огурцы соленые-16,8					
	сметана 10	0,3	1,5	1,4	16	
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113
	минтай-246(124)					
	морковь-6					
	лук репка-6					
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	180	2,72	10,49	18,88	180
	картофель-231					
	Морковь-10,5					
	Лук репка-9					
	Лавровый лист -0,015					
	Соус сметанный:	30				
	сметана-7,5					
	мука пшеничная-2,25					
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
109//2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	ИТОГО за обед		9,8	23,35	108,44	764,7
	Полдник					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,1
	мука пшеничная-35					
	сахар-3,6					
	масло растительное-3,17					
	яйцо для смазки -1,08					
	соль-0,3					
	дрожжи-1,08					
	изюм-1,75					
	Итого за полдник		9,64	8,68	37,41	266,1
	ВСЕГО за день		46,69	52,07	229,29	1655