

**УТВЕРЖДАЮ**

ИП СУХАНОВА Ю.А.



**Ю.А.СУХАНОВА**

2021г.

**СОГЛАСОВАНО**

ДИРЕКТОР



МБОУ СОШ с. ЗАСЕЧНОЕ

**Г.Д.МУРАКАЕВА**

2021г.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ**

2021 год

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
94//2013	Бутерброд с маслом	35	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
	батон нарезной-20														
	масло сливочное -15														
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,1	1,4	0,1	0,5	132,8	121,2	20,2	0,4	
	Крупа манная-30,8														
	Молоко -130														
	Сахар -25														
	Масло сливочное -5														
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
	Кофейный напиток-5														
	сахар-10														
	молоко-100														
109//2013	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	0,1	0	0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2	
	Хлеб ржаной-30														
112//2013	Мандарин	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15	
	Мандарин -150														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		13,35	23,4	75,55	550,6	0,35	59,7	0,21	1,5	326,8	297,1	66,8	2,05	
	Обед														
17//2013	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
	огурцы свежие-114														
	масло растительное-10														
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 говядины	250	19	18,9	45,1	427,4	0,04	1,5	0	6,4	39,3	158,3	36,9	1,5	
	Говядина-110														
	Крупа рисовая-58,3														
	Лук репчатый-26,2														
	Масло растительное -13,1														
	Морковь-16,7														
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	40	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														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,16	35,6	105,71	863,4	0,218	7,45	0	12	113,7	304,47	85,42	4,67	
	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														
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5	
	<b>ВСЕГО за день</b>		53,39	66,63	231,06	1733,07	0,698	68,59	0,26	14,52	699,16	821,88	190,68	7,22	

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б 4	Ж 5	У 6	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	200	32	33,6	31,9	566,7
	творог -188					
	крупа манная-9,7 или мука пшеничная-12					
	молоко-36					
	яйцо-4					
	сахар-9,7					
	сметана-5,2					
	сухари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
481//2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
62//2013	<b>Салат из моркови с курагой</b>	100	0,96	0,06	9,06	40,8
	морковь-1,14					
	курага-4,02					
	сахар -3					
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15,2	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		36,95	36,04	81,64	808,24
	<b>Обед</b>					
11//2009	<b>Винегрет овощной</b>	60	0,76	6,08	4,99	77,56
	картофель-17,64					
	свекла-11,4					
	морковь-7,8					
	огурцы соленые-22,8					
	лук репчатый-10,8					
	масло растительное-6					
101//2015	<b>Суп картофельный с крупой</b>	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	<b>Котлеты Московские</b>	90	10,57	25,42	8,21	303,3
	говядина-74,63					
	жир-сырец говяжий-10,98					
	хлеб пшеничный-15,41					
	лук репчатый-1,35					
	сухари- 4,38					
	масло растительное-4,38					
	масло сливочное -11,02					
429//2013	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
348//2015	<b>Компот из кураги</b>	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,21	42,376	99,91	876,41
	<b>Подник</b>					
11.1.1.5/г	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335//2009	<b>Пирожок печенный с повидлом</b>	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					
	<b>Итого за подник</b>		6,4	5,26	68,72	351,62
	<b>ВСЕГО за день</b>		65,56	83,676	250,27	2036,27

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
290/2015	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	100	12,12	11,52	2,93	164
	Курица-109					
	Масло растительное-2					
330/2015	<b>Соус сметанный</b>					
	сметана-12,5					
	мука пшеничная-3,76					
291//2013	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
4//2013	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	90	0,96	6,06	5,76	81,6
	Капуста белокочанная-63,6					
	Морковь-7,8					
	Масло растительное-6					
	Сахар-3					
495//2013	<b>Чай с молоком</b>	200	1,5	1,3	15,9	81
	чай -1					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
112//2013	<b>Яблоко</b>	200	0,8	0,8	19,6	94
	яблоко 200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,36	20,6	79,91	600,3
	<b>Обед</b>					
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	100	0,6	6,12	2,1	66
	Помидоры свежие-108					
	Масло растительное-10					
132//2013	<b>Рассольник домашний</b>	250	2,075	5,2	12,8	106,25
	картофель-100					
	капуста свежая-25					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	огурцы соленые-16,75					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
343/2013	<b>Рыба, тушенная в томате с</b>	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-113(87) или треска-112(87)					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
	томат-пюре-9					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
414//2013	<b>Рис отварной</b>	150	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
518.1//2013	<b>Нектар абрикосовый</b>	200	1	0	0	110
	Нектар абрикосовый-200					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,895	27,615	86,02	802,85
	<b>Полдник</b>					

515//2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
311//2009	<b>Булочка ванильная</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		13,14	8,7	38,75	285,3
	<b>ВСЕГО за день</b>		61,395	56,915	204,68	1688,45

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
267//2013	<b>Каша молочная пшениная жидкая</b>	150	5,85	7,1	26,5	212,7
	Крупа пшениная-30					
	Молоко -84					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -3,75					
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
112.4//2013	<b>Банан</b>	200	3	1	42	192
	Банан 200					
497//2013	<b>Какао с молоком (1вариант)</b>	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,17	20,84	114,28	742,5
<b>Обед</b>						
60//2013	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	90	0,72	3,24	6,78	59,4
	свекла-51,6					
	яблоки свежие-21,6					
	масло растительное-3					
	сахар-1,8					
149//2013	<b>Суп картофельный</b>	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-133,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
209//2009	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	90	14,16	16	9,66	139,2
	курица-186,42					
	хлеб пшеничный-16,7					
	молоко-23,1					
	масло сливочное -5					
313//2003	<b>Рагу из овощей</b>	210	2,75	5,99	15,87	130,5
	картофель-64,2					
	морковь-30					
	лук репчатый-14,4					
	капуста белокочанная-63,9					
	масло сливочное -6					
	<b>соус красный основной</b>					
	бульон или вода-30					
	масло сливочное -0,9					
	мука пшеничная-2,25					
	томатная паста-1,35					
	морковь-4,5					
	лук репчатый-1,08					
	Сахар-0,68					
	лавровый лист-0,012					
	соль-0,9					
518//2013	<b>Сок яблочный</b>	200	1	0,2	0,2	92
	Сок яблочный-200					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		25,81	29,9	77,83	672,35
<b>Подник</b>						
516//2013	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100
	Кефир-206					
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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					
	<b>Итого за подник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		58,86	58,37	241,91	1733,92

Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци н	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
211/2015	<b>Омлет с сыром</b>	150	17,92	29,42	2,55	280
	яйцо-100					
	молоко -37,5					
	Сыр -21,25					
	масло сливочное -10					
14/2015	<b>Масло сливочное</b>	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
503/2013	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b>	200	2,9	2	20,9	113
	Кофейный напиток-5					
	молоко сгущенное-40					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,43	46,6	38,09	599,14
	<b>Обед</b>					
22/2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	90	0,6	6,12	2,1	66
	Помидоры свежие-64,8					
	Масло растительное-6					
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	<b>сметана -10</b>	10	0,25	1,5	0,35	16
345/2013	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	100	13,9	2,1	9,6	113
	минтай-131(80)					
	хлеб пшеничный-19					
	молоко-14					
	яйцо-6					
	масло сливочное -2					
429/2013	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
512/2013	<b>Компот из смеси</b>	200	0,5	0	27	110
	смесь сухофруктов-25					
	Сахар-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		22,13	21,66	73,2	578,2
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.5/г	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	<b>Пирожок печеный с мясом</b>	75				
	<b>тесто дрожжевое слоное</b>	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-					
353/2009	<b>фарш мясной</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		10,13	7,51	57,11	343,59
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,69	75,77	168,4	1520,93





Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34
	крупа 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					
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	груша 200					
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		17,49	20,39	87,99	603,14
	<b>Обед</b>					
48//2013	Салат из квашеной капусты-	90	0,96	6,06	1,8	65,4
	капуста квашеная-69,6					
	лук репчатый-7,2					
	масло растительное-6					
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
364//2013	Азу	210	12,88	13,24	18,73	246,23
	говядина-74,31					
	масло сливочное -5,54					
	томатное пюре-6,9					
	лук репчатый-13,85					
	мука пшеничная-2,31					
	огурцы соленые-15,23					
	картофель-123,23					
	петрушка-2,5					
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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		18,8	23,91	66,69	623,5
	<b>Полдник</b>					
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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		49,17	51,93	204,48	1545,71

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
17//2013	Салат из свежих огурцов	90	0,4	6,06	1,2	61,2
	огурцы свежие-68,4					
	масло растительное-6					
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48
	яйцо-123,2					
	молоко -77					
	масло сливочное -15,4					
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					
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192
	банан-200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23,3	36,24	78,1	540,82
	<b>Обед</b>					
119//2013	Икра свекольная	90	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
	картофель-40					
	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	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
255//2015	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185
	Печень говяжья -89					
	Масло растительное-6					
330//2015	Соус сметанный					
	сметана-12,5					
	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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		27,5	24,17	92,54	715,54
	<b>Полдник</b>					
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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		63,28	72,4	216,52	1597,69

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
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					
112//2013	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	груша 200					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15,43	13,53	74,94	487,24
	<b>Обед</b>					
1//2009	Винегрет овощной	90	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					
381//2013	Котлеты, биточки, шницели	100	16,02	15,75	12,87	257,62
	говядина-104,4					
	масло сливочное-6,3					
	хлеб пшеничный-17,1					
	сахари-9,9					
	молоко-20,7					
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		41,37	32,62	88,22	810,87
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.5/г	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					
	<b>Итого за полдник</b>		4,24	6,29	63,27	330,17
	<b>ВСЕГО за день</b>		61,04	52,44	226,43	1628,28

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

N реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б 4	Ж 5	У 6	
1	2	3				
	<b>Завтрак</b>					
268/2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64
	крупа рисовая-23,11					
	молоко -88,5					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
	сыр сычужный твердый порцики					
96/2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5
497/2013	Кисель с молоком (шваршак)	200	5	4,4	31,7	180
	Кисель-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
112.4/2013	Банан	200	3	1	42	192
	банан 200					
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					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		18,41	14,95	112,54	655,28
	<b>Обед</b>					
32/2009	Салат картофельный с огурцами соевыми или капустой квашеной	90	0,96	3,16	7,61	61,73
	картофель-49,8					
	масло растительное-3					
	лук репчатый-7,8					
	огурцы соевые-12 или 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 консерв.-11,5					
	масло растительное-5					
1.4.2.1	Сметана -10	10	0,23	1,5	0,35	16
270/2015	Колбасы Московские	100	9,4	22,6	7,3	269,6
	говядина-66,34					
	жир-сырец говяжий-9,76					
	хлеб пшеничный-13,7					
	лук репчатый-1,2					
	сукрар-3,9					
	масло растительное-3,9					
	масло сливочное-9,8					
423/2013	Кашута тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5
	капуста белокачанная свежая-196,95					
	масло сливочное-6,75					
	морковь-7,5					
	лук репчатый-10,65					
	томат-пюре-12					
	мука пшеничная-1,8					
	сахар-4,5					
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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		20,67	38,88	76,72	745,27
	<b>Полдник</b>					
515/2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106
	молоко -210					
339/2009	Пирожок печеный из слоеного теста с сурагой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-7,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыль-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	сурага-25					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	47,48	347,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		51,56	65,82	236,74	1747,88

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
406//2013	<b>Плов из отварной птицы</b>	210	11,42	11,36	27,1	256,4
	курица-148,21					
	масло растительное-7,86					
	лук репчатый-15,71					
	морковь-10					
	рис-35					
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
503//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
112//2013	<b>Яблоко</b>	200	0,8	0,8	19,6	94
	яблоко 200					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		21,74	23,2	76,68	587,2
	<b>Обед</b>					
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	90	0,6	6,12	2,1	66
	Помидоры свежие-64,8					
	Масло растительное-6					
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	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
343//2013	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-113(87) или треска-112(87)					
	морковь-32					
	лук репчатый-17					
	томат-пюре-9					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка - 5					
429//2013	<b>Пюре картофельное</b>	150	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное-6,75					
289//2009	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,19	20,66	64,68	595,87
	<b>Полдник</b>					
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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					
	<b>Итого за полдник</b>		12,85	2,94	77,63	389,87
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,78	46,8	218,99	1572,94

Неделя: вторая  
Сезон: осень-зима  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
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 гущеное-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					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		27,25	20,04	83,44	623,74
	<b>Обед</b>					
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	90	0,9	3,3	5,04	53,4
	свекла-72,6					
	масло растительное-3					
149//2013	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-133,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
391//2013	Фрикадельки:	25	3,55	3,15	1,7	49,25
	говядина-26,25					
	хлеб пшеничный-3,75					
	масло сливочное -0,75					
226//2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113
	минтай-246(124)					
	морковь-6					
	лук репка-6					
142//2015	Картофель, тушенный в соусе	150	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/г	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					
	<b>ИТОГО за обед</b>		11,95	22,75	92,54	786,9
	<b>Полдник</b>					
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08
	мука пшеничная-35					
	сахар-3,6					
	масло растительное-3,17					
	яйцо для смазки -1,08					
	соль-0,3					
	дрожжи-1,08					
	изюм-1,75					
	<b>Итого за полдник</b>		9,64	8,68	37,41	266,08
	<b>ВСЕГО за день</b>		48,84	51,47	213,39	1676,72