

"Согласовано"

Директор школы МБОУ СОШ №12

Ирина Шумкина



2022г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Титан-2001"

Рыбин В.Н.



2022г.

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд на оказание услуг по обеспечению горячим питанием в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях МБОУ СОШ №12,27,31,37,40,43,52,53,56,57,58,63,64 и МБОУ ФЭЛ №29 (весенне-летний сезон)

Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рец.	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									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
	Крупа манная-23,1													
	Молоко -79,5													
	Сахар -3,75													
	Масло сливочное -3,75													
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
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													
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													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
	ИТОГО за завтрак		17,73	21,6	101,77	654,85	0,242	22,44	60,09	2,07	258,8	279,4	121,35	2,54
	Обед													
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5
	Огурцы свежие-64													
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													
406//2013	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,38	297	0,024	1	0,016	0,14	26,28	78,02	13,61	0,34
	мясо говядины-110													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-6													
	морковь-10													
	рис-34													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
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		20,36	25,89	64,49	592,2	0,152	11,85	0,016	3,56	82,88	179,59	54,73	3,03
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-2006													
311//2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	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	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		51,23	56,19	203,41	1526,35	0,514	35,69	60,18	6,53	588,68	668,99	209,08	6,17

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак	3															
313//2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1			
	творог -141																
	крупя 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	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04			
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5					0,03
	Масло сливочное-10																
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-35																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
	ИТОГО за завтрак		27,92	38,65	64,33	741,35	0,1	0,8	60,21	1	375,85	408,06	47,75	1,57			
	Обед																
119//2013	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69	0,018	4,74	0	2,28	26,4	34,8	18	1,02			
	свекла-57,6																
	лук репчатый-12,6																
	томатное пюре-16,8																
	масло растительное-4,8																
	лимонная кислота-0,27																
	сахар-0,72																
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,135	5,1	0,045	0,15	39	85,5	28,5	1,05			
	картофель-169,5																
	молоко-24																
	масло сливочное-6,75																
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
	смесь сухофруктов-25																
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18			
	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		24,33	30,37	89,09	633,45	0,38	18,75	0,079	3,65	165,51	354,17	108,05	6,832			
	Полдник																
11.1.1,5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3,75																
	соль-0,37																
	дрожжи-1,25																
	мука на подъем-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	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	ВСЕГО за день		58,65	74,28	222,14	1726,42	1,27	23,63	61,16	6,21	595,81	834,07	191,37	9,902			

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ 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	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
290/2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
	Масло растительное-2														
330/2015	Соус сметанный														
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-10,1														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
112//2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	
	Фрукт 200														
	ИТОГО за завтрак		24,74	17,78	80,71	592,65	0,197	21,49	56,13	1,64	98,95	180,02	45,19	7,22	
	Обед														
4//2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	0,02	16,61	0	2,68	26,3	19,122	10,15	0,354	
	Капуста белокочанная-63,6														
	Морковь-7,8														
	Масло растительное-6														
	Сахар-3														
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв. -38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-147(111)														
	морковь-3,9														
	лук репчатый-3														
414//2013	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,85	204,6	0,027	0	0,04	0,29	5,51	70,8	22,8	0,53	
	крупа рисовая-54														
	масло сливочное-6,75														
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	8,09	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	яблоки -20														
	Сахар-15														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18	
	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		27,92	17,87	87,85	699,7	8,497	30,49	0,09	8,07	127,16	434,872	121	5,434	
	Подник														
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	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														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за подник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5	
	ВСЕГО за день		61,36	42,51	225,58	1616,97	9,464	52,45	57,1	11,27	369,56	749,732	196,76	14,154	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	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														
267//2013	Каша молочная пшенинная жидкая	150	5,85	7,1	26,5	212,7	0,14	1,095	0,042	0,12	108,48	144,79	32,25	0,9	
	Крупа пшеничная-30														
	Молоко -84														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
	сыр сычужный твердый порциями														
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,3	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2	
	фрукт-200														
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
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														
	ИТОГО за завтрак		22,07	19,52	121,02	769,75	0,356	22,9	0,102	1,66	303,33	404,15	169,6	4,78	
	Обед														
50/2013	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,6	0	1,38	18,6	19,8	10,8	0,96	
	свекла-72,3														
	масло растительное-3														
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
270//2015	Котлеты Московские	90	10,57	25,42	8,21	303,3	0,15	0,06	46,07	0	16,98	112,84	16,23	1,95	
	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														
313/2003	Рагу из овощей	150	2,75	5,99	15,87	130,5	0,09	35,69	0,03	2,93	52,17	71,03	33,33	1,14	
	картофель-64,2														
	морковь-30														
	лук репчатый-14,4														
	капуста белокочанная-63,9														
	масло сливочное -6														
	соус красный основной														
	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														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	чай-1														
	Сахар-15														
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		18,5	38,02	68,84	693,65	0,426	50,45	46,1	6,01	125,5	325,07	104,71	6,62	
	Полдник														
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
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-0,1														
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78	
	ВСЕГО за день		48,43	60,22	259,29	1797,27	0,848	73,99	46,21	8,69	479,81	791,43	302,33	12,18	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	8									9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
211/2015	Омлет с сыром	150	17,92	29,42	2,55	280	0,1	0,32	363		261,49	0,27	21,82	2,75	
	яйцо-100														
	молоко -37,5														
	Сыр -21,25														
	масло сливочное -10														
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99			80		4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-15														
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
111/2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2	
	Батон нарезной-35														
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														
	ИТОГО за завтрак		21,72	41,41	38,56	553,05	0,156	3,12	443	0,54	290,34	51,63	35,17	4,17	
	Обед														
17/2013	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,01	1,8	0	1,62	6,048	11,88	4,68	0,18	
	Огурцы свежие-64														
	Масло растительное-6														
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8	
	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	0,005	0,05	10		9	6	1	0	
345/2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6	
	минтай-131(80)														
	хлеб пшеничный-19														
	молоко-14														
	яйцо-6														
	масло сливочное -2														
429/2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05	
	картофель-169,5														
	молоко-24														
	масло сливочное-6,75														
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Курага -20														
	Сахар-20														
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		22,23	21,65	72,93	578,2	0,353	26,43	10,08	5,57	165,87	380,18	111,09	4,28	
	Полдник														
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
311/2009	Булочка дорожная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8	
	мука пшеничная-65,5														
	сахар-11,66														
	масло сливочное-8,32														
	яйцо-7,2														
	соль-1,2														
	дрожжи-1,32														
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8	54	84	28	1,6	
	ВСЕГО за день		59,23	70,86	202,39	1629,85	0,629	33,55	453,1	7,91	510,21	515,81	174,26	10,05	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
1	Завтрак	3															
260/2013	Каша Дружба	150	3,95	8,75	18,8	169,67	0,06	0,99	0,06	0,15	94,96	105,3	22,95	0,42			
	Крупа рисовая-11,25																
	Крупа пшено - 8,25																
	Молоко -76,5																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -7,5																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2																
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
501//2013	Кофейный напиток с	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	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																
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-15																
	ИТОГО за завтрак		13,52	26,9	49,27	486,81	0,176	2,39	60,11	0,89	240,41	253,16	51,3	1,93			
	Обед																
246/2009	Огурцы свежие	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8	0,5			
	Огурцы свежие-64																
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67			
	капуста-25																
	картофель-66,25																
	морковь-12,5																
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,057	0,015	0	0,78	5,71	35,7	8,1	0,78			
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-6,75																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
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		24,43	29,02	78,41	577,54	0,252	15,4	0,064	4,98	96,16	248	73,33	4,457			
	Подлник																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	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 подлник		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		50,43	67,91	173,56	1405,68	0,548	19,19	60,24	6,77	583,57	711,16	157,63	6,987			

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У										4	5	6
	Завтрак																
266//2013	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,61	171,34	0,13	1,155	0,041	0,41	117,6	154,5	41,71	0,93			
	крупка геркулес-23,16																
	молоко -88,52																
	сахар -3,75																
	масло сливочное -3,75																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2																
14//2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66					3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-35																
497//2013	Какао с молоком (Гварнант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2			
	фрукт-200																
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																
	ИТОГО за завтрак		20,83	24,72	116,26	773,89	0,346	22,96	60,1	1,95	316,05	418,36	179,06	4,84			
	Обед																
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-64,8																
	Масло растительное-6																
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8			
	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	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78			
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-6,75																
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037			
	курица-186,42																
	хлеб пшеничный-16,7																
	молоко-23,1																
	масло сливочное -5																
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	шиповник-20																
	сахар-15																
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																
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2			
	Батон нарезной-15																
	ИТОГО за обед		26,21	30,08	87,66	587,51	0,782	21,71	10,03	7,11	115,92	270,95	71,94	4,587			
	Полдник																
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8			
	сок виноградный-200																
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	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	0,79	4,075	0,87	1,56	54,45	71,84	35,57	1,5			
	ВСЕГО за день		53,44	60,06	272,64	1713,02	1,918	48,74	71,01	10,62	486,42	761,15	286,57	10,927			

Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											8	9	10
	Завтрак																	
96//2013	сыр сычужный твердый порционными	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4				
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20,3																	
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08				
	яйцо-123,2																	
	молоко -77																	
	масло сливочное -15,4																	
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																	
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2				
	Батон нарезной-35																	
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																	
	ИТОГО за завтрак		28,67	36,52	41,34	590,53	0,236	2,02	0,45	1,66	305,09	451,36	52,99	4,56				
	Обед																	
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3				
	Огурцы свежие-64,8																	
	Масло растительное-6																	
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9				
	картофель-83,25																	
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75																	
	лук репчатый-12																	
	морковь-12,5																	
	петрушка(корень)-3,25																	
	Масло сливочное -5																	
214//2009	Рагу из птицы	150	13,12	16,73	15,53	263,7	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67				
	Грудка куриная-64																	
	масло растительное-5,14																	
	томатное пюре-2																	
	лук репчатый-10,2																	
	мука пшеничная-0,85																	
	морковь-19,5																	
	картофель-114																	
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48				
	Курага -20																	
	Сахар-20																	
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2				
	Батон нарезной-15																	
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		19,91	27,94	78,11	644,04	0,462	34,39	22,2	3,61	99,12	318,42	107,83	5,72				
	Полдник																	
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
	ряженка-205																	
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2				
	ряженка-205																	
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8				
	мука пшеничная-65,24																	
	сахар-11,62																	
	масло сливочное-8,3																	
	яйцо-7,2																	
	соль-1,2																	
	дрожжи-1,32																	
	изюм -7																	
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2				
	ВСЕГО за день		73,54	88,44	211,21	1917,23	0,938	39,21	22,79	7,07	898,21	1189,78	226,82	11,48				

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	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													
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
	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	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
	яйцо-40													
497//2013	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
112//2013	Йогурт	125	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Йогурт-125													
	ИТОГО за завтрак		20,14	18,13	91,4	610,35	0,2	12,15	0,15	1,69	405,25	406,91	93,93	7,56
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежие-64,8													
	Масло растительное-6													
50//2009	Суп картофельный	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
	картофель-150													
	лук репчатый-12,5													
	морковь-12,5													
	масло растительное-5													
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52
	Грудка куриная-63													
	масло сливочное-9													
	морковь-9,3													
	томатная паста-9,3													
	мука пшеничная-1,9													
	сметана-5													
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
	крупа гречневая -71,4													
	масло сливочное-5													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
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		53,77	21,9	81,44	979,6	0,522	9,28	0,05	3,87	110,26	608,93	254,69	11,12
	Полдник													
11.1.1.5/г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки -2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22
	ВСЕГО за день		81,79	52,21	266,78	2110,29	0,912	25,63	0,2	6,76	574,51	1116,02	394,97	20,9

Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6									
	Завтрак													
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	4,97	24,46	157,64	0,02	0,91	0,015	0,13	23,76	71,02	12,3	0,31
	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	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-10													
497//2013	Какао с молоком (I вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4//2013	Фрукт	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	фрукт 200													
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		20,36	22,92	125,57	786,74	0,26	22,71	60,08	2,09	226,96	351,12	152,9	4,5
	Обед													
17//2013	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	0,01	1,8	0	1,62	6,048	11,88	4,68	0,18
	Огурцы свежие-64													
	Масло растительное-6													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,57	0,015	0	0,8	5,71	35,74	8,11	0,78
	макаронные изделия-51													
	масло сливочное-6,75													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		25,75	27,79	87,75	605,84	0,911	13,46	0,074	3,88	90,368	276,33	72,57	4,667
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущенное-40													
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-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		56,09	55,34	276,02	1724,65	1,241	36,61	60,17	6,99	464,99	754,76	248,93	10,267

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: пятница

№ рец.	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	4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	Плов из отварной птицы	150	11,42	11,36	27,1	256,4	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	курица-148,21													
	масло растительное-7,86													
	лук репчатый-15,71													
	морковь-10													
	рис-35													
14//2015	Масло сливочное (порция)	15	0,12	10,87	0,19	99			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	Сахар-15													
	лимон - 8													
112//2013	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Фрукт-200													
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													
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													
	ИТОГО за завтрак		16,76	24,43	89,17	650	0,17	24,01	60,02	1,53	96,07	182,77	51	6,5
	Обед													
22//2013	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,12	2,1	66	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Помидоры свежне-64,8													
	Масло растительное-6													
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	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	0,005	0,05	10		9	6	1	0
345//2013	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,02	1	35	160	23	0,6
	минтай-131(80)													
	хлеб пшеничный-19													
	молоко-14													
	яйцо-6													
	масло сливочное -2													
429//2013	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14	5,1	0,06	0,15	39	85,5	28,5	1,05
	картофель-169,5													
	молоко-24													
	масло сливочное-6,75													
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48
	Курага -20													
	Сахар-20													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
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		23,02	16,05	82,3	568,34	0,355	16,45	10,08	4,23	163,17	383,56	112,36	4,7
	Полдник													
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
	Сок персиковый-200													
335//2009	Пирожок печеный со сгущенны	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7
	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													
	молоко сгущенное вареное-25													
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1
	ВСЕГО за день		46,18	45,34	240,59	1565,96	1,315	52,54	70,97	7,32	283,69	644,17	204,93	12,3

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
	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	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		23,69	29,31	66,99	639,44	0,12	0,5	60,11	0,9	261,85	345,06	41,75	1,97
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4	0,012	3,42	0	1,38	19,8	22,8	11,4	0,78
	свекла-72,6													
	масло растительное-3													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180	0,13	16,61	21		27,13	74,22	26,22	1
	картофель-231													
	Морковь-10,5													
	Лук репка-9													
	Лавровый лист -0,015													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
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		20,97	24,06	67,35	574,35	0,376	32,98	21,01	6	130,13	406,39	114,49	4,925
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Будочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	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	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		54,3	62,05	171,75	1479,87	0,646	34,98	81,16	7,497	641,45	969,39	198,35	7,795

Рецептуры используемых блюд составлены в соответствии со сборниками рецептов:

1. Могильный М.П., Тутельян В.А. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, 2011г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под ред. Лапшиной В.Т., «Хлебпродинформ», 2004г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2009г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г..
5. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, 2008г.
6. Справочник Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. Под ред. Варфоломеевой В.Л. Москва, 2003г.
7. Справочник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельяна В.А., 2015 г

Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: понедельник

№ рсч.	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									9
	Завтрак														
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60			3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15														
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2		0,09
	Крупа манная-30,72														
	Молоко -105,73														
	Сахар -5														
	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														
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3		0,4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
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														
	ИТОГО за завтрак		17,16	28,13	67,55	583,67	0,184	2,78	60,1	1,4	276,1	253,8	42,4		1,1
	Обед														
246/2009	Огурцы свежие	100	1	10,16	3,48	109,6	0,024	9,9	0	3	7,8	14,4	10,8		0,5
	Огурцы свежие-64														
111/2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	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														
406//2013	Плов из отварной говядины	180	13,7	13,63	32,52	307,68	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4		0,41
	мясо говядины-132														
	масло растительное-6														
	лук репчатый-7														
	морковь-12														
	рис-41														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1		0,3
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4		1,94
	Хлеб ржаной-30														
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95		0,8
	Батон нарезной-40														
	ИТОГО за обед		21,61	29,9	88,4	720,58	0,209	12,06	0,02	4,117	98,05	237,27	68,77		4,05
	Полдник														
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28		0,2
	ряженка-2006														
311//2009	Булочка домашняя	50	7,34	3,7	29,15	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5		0,4
	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	37,15	279,3	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33		0,6
	ВСЕГО за день		51,91	66,73	193,1	1583,55	0,513	16,24	60,19	6,417	621,15	701,07	144,17		5,75

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	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													
313//2013	Запеканка из творога	200	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
	творог -187,5													
	крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16													
	молоко-48													
	яйцо-5,3													
	сахар-12,9													
	сметана-7													
	сухари-7													
	масло сливочное-5,2													
437//2013	Молоко сгущенное-20	20	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,4	18,2	14,7	2,3	0,04
	Молоко сгущенное-20													
14//2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
111//2013	Батон нарезной	35	2,26	0,88	14,14	78,25	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-35													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
	ИТОГО за завтрак		35,08	46,85	107,93	841,11	0,118	0,9	60,31	1,56	431,65	494,96	55,95	1,87
	Обед													
119//2013	Икра свекольная	100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	0	3,8	44	58	30	1,7
	свекла-96													
	лук репчатый-21													
	томатное пюре-28													
	масло растительное-8													
	лимонная кислота-0,45													
	сахар-1,2													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,71	17,6	10,56	153,12	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-205													
	хлеб пшеничный-18,37													
	молоко-25													
	масло сливочное -5													
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
512//2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	смесь сухофруктов-25													
	Сахар-15													
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		26,36	35,67	89,69	681,67	0,411	22,93	0,104	4,95	188,06	384,72	123,8	7,542
	Полдник													
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	сок виноградный-200													
335//2009	Пирожок печенный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4
	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													
	повидло-25,25													
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2
	ВСЕГО за день		67,84	87,78	266,34	1874,41	0,629	27,89	60,48	7,76	671,27	941,95	211,81	10,612

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				(ккал)	В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
290/2015	Птица, тушенная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14	
	Курица-109														
	Масло растительное-2														
330/2015	Соус сметанный														
	сметана-12,5														
	мука пшеничная-3,76														
291/2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94	
	макаронные изделия-51														
	масло сливочное-6,75														
96/2013	сыр сычужный твердый порциями	10	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4	
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2														
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														
	ИТОГО за завтрак		25,82	17,4	73,33	554,2	0,784	1,49	56,13	1,84	72,84	181,46	32,07	3,26	
	Обед														
4/2013	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,59	10,06	9,56	135,45	0,039	27,69	0	4,48	43,83	31,87	16,93	0,59	
	Капуста белокочанная-105,57														
	Морковь-13														
	Масло растительное-10														
	Сахар-4,98														
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9	
	картофель-83,25														
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75														
	лук репчатый-12														
	морковь-12,5														
	петрушка(корень)-3,25														
	Масло сливочное -5														
331/2013	Рыба отварная	100	17,7	0,68	0,39	153,36	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
	минтай-147(111)														
	морковь-3,9														
	лук репчатый-3														
414/2013	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,61	275,8	0,04	0	0,05	0,3	6,6	85,04	27,4	0,64	
	крупа рисовая-64,8														
	масло сливочное-8,1														
512/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
	смесь сухофруктов-25														
	Сахар-15														
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		28,5	22,65	102,71	834,81	0,433	41,57	0,1	9,63	142,93	452,11	130,43	5,6	
	Полдник														
503/2013	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8	
	Кофейный напиток-5														
	молоко сгущенное-40														
335/2009	Пирожок печенный со сгущенным	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7	
	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														
	молоко сгущенное вареное-25														
	Итого за полдник		8,7	6,86	57,02	324,62	0,77	0,475	0,88	1,56	143,45	134,84	30,57	1,5	
	ВСЕГО за день		63,02	46,91	233,06	1713,63	1,987	43,54	57,11	13,03	359,22	768,41	193,07	10,36	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	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									9	10	11
	Завтрак																
267//2013	Каша молочная пшениная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2			
	Крупа пшениная-30																
	Молоко -84																
	Сахар -3,75																
	Масло сливочное -3,75																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
	сыр сычужный твердый порциями																
96//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
497//2013	Какао с молоком (Варант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3			
	Какао-порошок-5																
	Молоко-130																
	Сахар-25																
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																
	ИТОГО за завтрак		19,68	26,17	88,23	685,9	0,314	3,26	60,12	1,04	324,8	385,5	90,2	3,41			
	Обед																
50//2013	Салат из свеклы отварной	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6			
	свекла-120																
	масло растительное-5																
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1			
	картофель-133,25																
	морковь-12,5																
	лук репчатый-12																
	томатное пюре-2,5																
	масло растительное-2,5																
270//2015	Котлеты Московские	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,4	2,2			
	говядина-82,93																
	жир-сырец говяжий-12,2																
	хлеб пшеничный-17,13																
	лук репчатый-1,5																
	сухари- 4,9																
	масло растительное-4,9																
	масло сливочное -12,25																
313//2003	Рагу из овощей	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,1	42,8	0,04	3,5	62,6	85,2	40	1,37			
	картофель-77,04																
	морковь-36																
	лук репчатый-17,3																
	капуста белокочанная-76,7																
	масло сливочное -7,2																
	соус красный основной																
	бульон или вода-36																
	масло сливочное -1,08																
	мука пшеничная-2,7																
	томатная паста-1,6																
	морковь-5,4																
	лук репчатый-1,3																
	Сахар-0,8																
	лавровый лист-0,012																
	соль-0,9																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
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		21,97	47,51	80,36	839,95	0,474	59,98	51,23	7,5	150,25	365	120,75	7,74			
	Полдник																
348//2015	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
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-0,1																
	Итого за полдник		7,86	2,676	69,43	333,87	0,066	0,64	0,01	1,02	50,98	62,21	28,02	0,78			
	ВСЕГО за день		49,51	76,36	238,02	1859,72	0,854	63,88	111,4	9,56	526,03	812,71	238,97	11,93			

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	Завтрак	3															
211/2015	Омлет с сыром яйцо-100	200	23,83	39,1	3,39	372,4	0,133	0,425	482,8				347,8	0,359	29,02	3,65	
	молоко -37,5																
	Сыр -21,25																
	масло сливочное -10																
14/2015	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			80				4,8	6		0,04	
	Масло сливочное-10																
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0			11	3	1	0,3	
	Сахар-15																
111//2013	Батон нарезной Батон нарезной-40	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68			7,6	26	5,2	0,48	
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-15	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0,036	0	0	0,28			7	31,6	9,4	0,78	
	ИТОГО за завтрак		28	47,69	44,13	629,3	0,213	0,425	562,8	0,96			378,2	66,959	44,62	5,25	
	Обед																
17/2013	Салат из свежих огурцов Огурцы свежие-107,56	100	1	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7			10,8	19,8	7,8	0,3	
	Масло растительное-10																
142//2013	Щи из свежей капусты с картофелем картофель-40	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38			34	47,5	22,25	0,8	
	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	0,005	0,05	10				9	6	1	0	
345/2013	Котлеты или биточки рыбные минтай-157(96)	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2			42	192	27,6	0,7	
	хлеб пшеничный-22,8																
	молоко-16,8																
	яйцо-7,2																
	масло сливочное -2,4																
429//2013	Пюре картофельное картофель-203,4	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18			46,8	102,6	34,2	1,26	
	молоко-29																
	масло сливочное-8,1																
493//2013	Чай с сахаром чай-1	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0			11	3	1	0,3	
	Сахар-15																
109//2013	Хлеб ржаной Хлеб ржаной-30	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42			10,5	47,4	14,1	1,17	
	ИТОГО за обед		25,58	27,4	67,73	621,96	0,385	28,15	10,09	6,88			164,1	418,3	107,95	4,53	
	Полдник																
11.1.1.5/г	Сок виноградный сок виноградный-200	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0			40	24	18	0,8	
311//2009	Булочка дорожная мука пшеничная-65,5	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8			14	60	10	0,8	
	сахар-11,66																
	масло сливочное-8,32																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	Итого за полдник		15,28	7,8	90,9	498,6	0,12	4	0,06	1,8			54	84	28	1,6	
	ВСЕГО за день		68,86	82,89	202,76	1749,86	0,718	32,58	573	9,64			596,3	569,259	180,57	11,38	

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			(г)			ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У										8	9	10
	Завтрак																
260/2013	Каша Дружба	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56			
	Крупа рисовая-15																
	Крупа пшено - 11																
	Молоко -102																
	Сахар -5																
	Масло сливочное -10																
14/2015	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	112,5				60	3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-10																
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																
	Хлеб ржаной-20																
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																
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																
	Обед																
246/2009	Огурцы свежие	100	0,996	10,15	3,36	109,56	0,039	14,94	0	4,98	12,95	23,9	17,92	0,83			
	Огурцы свежие-103																
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67			
	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	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица-192,2	100	14,57	16,46	9,94	246,08	0,07	0,19	0,04	0,64	37,2	118,03	18,25	1,2			
	хлеб пшеничный-17,2																
	молоко-23,8																
	масло сливочное -6,6																
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94			
	макаронные изделия-51																
	масло сливочное-6,75																
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3			
	чай-1																
	Сахар-15																
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		26,626	35,15	86,06	772,98	0,908	20,52	10,07	7,23	116,59	286,98	85,6	5,11			
	Полдник																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4			
	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	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6			
	ВСЕГО за день		39,106	47,14	131,94	1114,31	1,028	21,92	10,14	8,13	363,59	496,98	118,6	5,71			

Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рещ.	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																
96//2013	сыр сычужный твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4			
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-20																
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08			
	яйцо-123,2																
	молоко -77																
	масло сливочное -15,4																
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	чай-1																
	Сахар-15																
	лимон - 8																
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																
	ИТОГО за завтрак		24,99	33,86	40,22	564,28	0,184	3,52	0,43	1,8	191,04	350	34,84	4,36			
	Обед																
17/2013	Салат из свежих огурцов	100	1	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Огурцы свежие-107,56																
	Масло растительное-10																
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9			
	картофель-83,25																
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75																
	лук репчатый-12																
	морковь-12,5																
	петрушка(корень)-3,25																
	Масло сливочное -5																
214/2009	Рагу из птицы	180	15,84	20,07	18,63	316,44	0,16	22,11	22,16	0	23,65	175,3	40,42	2,67			
	Грудка куриная-76,8																
	масло растительное-6,17																
	томатное пюре-2,4																
	лук репчатый-12,24																
	мука пшеничная-1,02																
	морковь-23,4																
	картофель-136,8																
348/2015	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
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		21,9	34,88	74,89	701	0,442	34,39	22,2	3,35	96,27	308,66	105,88	5,52			
	Полдник																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2			
	ряженка-205																
311//2009	Булочка "Веснушка"	100	13,36	13,98	75,76	482,66	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8			
	мука пшеничная-65,24																
	сахар-11,62																
	масло сливочное-8,3																
	яйцо-7,2																
	соль-1,2																
	дрожжи-1,32																
	изюм -7																
	Итого за полдник		24,96	23,98	91,76	682,66	0,24	2,8	0,14	1,8	494	420	66	1,2			
	ВСЕГО за день		71,85	92,72	206,87	1947,94	0,866	40,71	22,77	6,95	781,31	1078,66	206,72	11,08			

Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
	Завтрак														
53//2009	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46	
	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	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
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														
112//2013	Фрукт	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6	
	Фрукт-200														
	ИТОГО за завтрак		15,98	14,01	81,16	517,9	0,164	13,25	0,12	2,11	261,2	277,15	60,18	6,94	
	Обед														
22//2013	Салат из свежих помидор	100	0,99	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3	
	Помидоры свежие-107,56														
	Масло растительное-10														
50//2009	Суп картофельный	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36	
	картофель-150														
	лук репчатый-12,5														
	морковь-12,5														
	масло растительное-5														
210//2009	Курица в соусе с томатом	100	28,75	3,46	4,53	445,24	0,07	0	0,03	0,4	35,1	166,5	23,4	2,52	
	Грудка куриная-63														
	масло сливочное-9														
	морковь-9,3														
	томатная паста-9,3														
	мука пшеничная-1,9														
	сметана-5														
302//2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47	
	крупа гречневая -85,68														
	масло сливочное-6,3														
494//2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
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		55,35	25,39	71,93	1076,74	0,522	12,08	0,05	3,87	113,46	609,93	255,69	11,22	
	Полдник														
11.1.1.5/т	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
312//2009	Булочка ванильная	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,354	1,42	
	мука пшеничная-68,34														
	сахар-15														
	масло растительное-15														
	яйцо для смазки -2														
	соль-0,6														
	дрожжи-1,66														
	Итого за полдник		7,88	12,18	93,94	520,34	0,19	4,2	0	1,2	59	100,18	46,354	2,22	
	ВСЕГО за день		79,21	51,58	247,03	2114,98	0,876	29,53	0,17	7,18	433,66	987,26	362,22	20,38	

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
			Б 4	Ж 5	У 6									
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268//2013	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
	сыр сычужный твердый порциями	10	2,5	2,57	0	33,99	0,01	0,06	0,02	0,13	4	7,92	2	0,27
497//2013	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
	Какао с молоком (1вариант)	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-15													
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													
111//2013	Батон нарезной	48	3,61	1,4	24,64	125,88	0,064	0	0	0,832	9,12	31,23	6,24	0,64
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		17,67	26,1	95,82	697,3	0,2	2,97	60,07	1,412	218,39	319,92	73,04	3,43
	Обед													
17/2013	Салат из свежих огурцов	100	1	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	Огурцы свежие-107,56													
	Масло растительное-10													
144//2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох -20,25 или горошек консерв.-38,75													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка(корень)-3,25													
	Масло сливочное -5													
209//2009	Котлеты, биточки, шницели припущенные	90	14,16	16	9,66	139,2	0,057	0,16	0,034	0,55	32,06	101,75	15,73	1,037
	курица-186,42													
	хлеб пшеничный-16,7													
	молоко-23,1													
	масло сливочное -5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,089	0	0	0,697	17,43	78,68	23,4	1,94
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		28,78	32,27	102,48	716,96	1,06	11,86	0,074	5,387	99,99	321,68	85,61	5,597
	Полдник													
503//2013	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Кофейный напиток-5													
	молоко сгущеное-40													
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-0,1													
	Итого за полдник		9,98	4,63	62,7	332,07	0,07	0,44	0,02	1,02	147,66	127,31	23,46	1,1
	ВСЕГО за день		56,43	63	261	1746,33	1,33	15,27	60,16	7,819	466,04	768,91	182,11	10,127

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Примем 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									9	10	11
1	Завтрак	3	4	5	6	7											
406//2013	Плов из отварной птицы курица-207,5	200	16	15,9	37,9	3,59	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3			
	масло растительное-11																
	лук репчатый-22																
	морковь-14																
	рис-49																
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03			
	Масло сливочное-15																
494//2013	Чай с лимоном чай-1	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	Сахар-15																
	лимон - 8																
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	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																
	ИТОГО за завтрак		20,54	28,17	80,37	316,69	0,11	4,1	60,02	6,36	65,4	199,1	47,6	2,99			
	Обед																
22//2013	Салат из свежих помидор	100	0,99	10,16	3,48	109,56	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3			
	Помидоры свежие-107,56																
	Масло растительное-10																
128//2013	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2			
	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	0,005	0,05	10		9	6	1	0			
345//2013	Котлеты или биточки рыбные минтай-157(96)	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	27,6	0,7			
	хлеб пшеничный-22,8																
	молоко-16,8																
	яйцо-7,2																
	масло сливочное -2,4																
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26			
	картофель-203,4																
	молоко-29																
	масло сливочное-8,1																
494//2013	Чай с лимоном чай-1	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4			
	Сахар-15																
	лимон - 8																
111//2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,71	39,3	0,016	0	0	0,25	2,85	9,75	1,95	0,18			
	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		25,79	17,7	74,83	564,7	0,375	19,77	10,09	4,45	159,85	414,75	107,1	4,91			
	Полдник																
11.1.1.11	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4			
	Сок персиковый-200																
335//2009	Пирожок печенный со сгущенным молоком	75	5,8	4,86	36,12	211,62	0,75	0,075	0,87	1,56	14,45	47,84	17,57	0,7			
	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																
	молоко сгущенное вареное-25																
	Итого за полдник		6,4	4,86	69,12	347,62	0,79	12,08	0,87	1,56	24,45	77,84	41,57	1,1			
	ВСЕГО за день		52,73	50,73	224,32	1229,01	1,275	35,95	70,98	12,37	249,7	691,69	196,27	9			

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
			Б	Ж	У	8								
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
153//2009	Пудинг творожный	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
	творог -152													
	крупа манная-14,67													
	ванилин-0,02													
	яйцо-13,33													
	сахар-14,63													
	изюм-20,53													
	масло сливочное-6													
	сухари-4,9													
	сметана-4,9													
481/2013	молоко сгущенное-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,2	0,008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
	изюм-15,3													
14/2015	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,87	0,19	112,5			60		3,6	4,5		0,03
	Масло сливочное-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	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		30,69	34,71	77,99	759,94	0,15	0,6	60,14	1,1	322,75	440,06	52,45	2,47
	Обед													
50//2013	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
	свекла-121													
	масло растительное-5													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	Картофель-100													
	Рис-5													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	Масло растительное-2,5													
343/2013	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-поре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
142/2015	Картофель, тушенный в соусе	180	3,26	12,6	22,66	216	0,156	19,93	25,2		32,55	89,06	31,46	1,2
	картофель-277,2													
	Морковь-12,6													
	Лук репка-10,8													
	Лавровый лист -0,018													
	Соус сметанный:	30												
	сметана-7,5													
	мука пшеничная-2,25													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
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		22,11	28,37	74,49	645,95	0,41	38,58	25,21	6,92	148,75	436,43	127,33	5,645
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
307//2009	Булочка веснушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	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	266,08	0,15	1,499	0,04	0,597	249,47	217,94	42,11	0,9
	ВСЕГО за день		62,44	71,76	189,89	1671,97	0,71	40,68	85,39	8,617	720,97	1094,43	221,89	9,015