

« Утверждено »

Директор школы:

*Полкачева*



*31.08.2023г*

**Примерное двенадцатидневное меню питания учащихся  
МБОУ « Покровско-Селищенская основная  
общеобразовательная школа » на 2023 -2024 учебный год.**

**Сезон:осенне-зимний. Возрастная категория 12-18 лет.**

День 1  
Понедельник  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто	нетто	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>	210/5		3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
№168 СР 2010	Каша рисовая молочная	44,4												
	рис длиннозерный	6	6											
	сахарный песок	164	164											
	молоко	5	5											
	масло сливочное	0,3	0,3											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15,9	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
№41 СР 2005	Масл сливочное	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
	масло сливочное	200	4	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
№959 СР 2005	Каша на молоке	4	4											
	какао	180	180											
	молоко	20	20	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	сахарный песок	50	50	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
№424 СР 2005	Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Яблоко	40		6,1	5,52	0,34	707,38	0,19	11,41	140,0148	326,97	379,66	74,22	5,5
	Яйно отварное			20,39	18,59	97,51								
	<b>Всего за завтрак</b>			Обед										
№33 СР 2005	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
№87 СР 2010	Суп картофельный с рыбными консервами	250	70											
	картофель	87,5-116,7	16,25											
	морковь	20,3-21,7	7,5											
	лук	9,5	7,5											
	лук	3,8	3,8											
	масло растительное	40	40											
	консервы "Сибирь"	5	5											
	рис длиннозерный	0,5	0,5	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	соль йодированная	80												
	Шиннель говяжий	65	59											
№608 СР 2005	говядина	14	10											
	молоко	14	14											
	хлеб пшеничный	7	7											
	лук	8	8											
	сухари панировочные	0,5	0,5											
	соль йодированная	5	5											
	масло подсолнечное	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,54	28,16	1,48
№688 СР 2005	Макаронные изделия отварные	0,3	0,3											
	соль	68	68											
	макаронные изделия	7	7	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
№868 СР 2005	Компот из сухофруктов + вит. С	200	20											
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	50	50	3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб пшеничный	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Хлеб ржаной	33,28		33,28	22,93	125,95	926,82	0,42	7,578	63	107,64	455,98	137,77	6,47
	Всего за обед	53,67		53,67	41,52	223,46	1634,2	0,61	18,988	203,0148	434,61	835,64	211,99	11,97
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			Полдник										
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46				
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02					
	Всего за полдник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	90	1,13
	Всего за день			56,92	44,47	275,48	1887,3	1,23	19,068	249,0148	437,61	867,34	281,99	13,1



День 2  
Вторник  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№469 CP 2005	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	150/50		30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	383,23	54,36	0,93
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
	молоко сгущенное	50	50											
		<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	50		13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91
№3 CP 2007	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
	масло сливочное	5	5											
		<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55
№943 CP 2005	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
		<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53
№13 CP 2005	<b>Салат из свежих огурцов</b>	100		0,76	6,09	2,38	0,03	9,5	0	0	21,85	10,02	13,3	0,57
	огурец	118,8	95											
	растительное масло	6	6											
	<b>Всего за завтрак</b>			49,704	42,07	136,115	864,493	9,87	0,9	0,52	505,504	654,545	128,65	4,042
	<b>Обед</b>													
№25 CP 2005	<b>Салат витаминный</b>	100		1,37	4,08	8,84	52,34	0,16	11,37	0,16	44,88	7,47	25,67	2,08
	капуста свежая	25	20											
	морковь	20	16											
	лук	6,3	5											
	перец сладкий	20	15											
	яблоки	27	24											
	сахарный песок	3	3											
	лимонная кислота	0,9	0,9											
	масло подсолнечное	3	3											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Щи из бик капусты</b>	250		1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8

2





День 3

Среда

Осенне-зимний период (12 -18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. пеннос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		200		5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13
№94 СР 2005	Суп молочный (гречишный)	200		5,97	5,48	17,08	141,6	0,11	0,91	30,6	160,88	165,66	46,46	1,13
	молоко	140	140											
	крупа гречневая	16	16											
	сахар	1,6	1,6											
	масло сливочное	2	2											
№3 СР 2007	Бутерброд с маслом и сыром	50		13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
	масло сливочное	5	5											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№943 СР 2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15		0,434		12,725	46,033	0,02	0,08		3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
			100		0,962	4,6	9,992	82,728	0,048	1,4	0,056	56,46	66,55	24,7
№38 СР 2005	Салат из моркови	100		0,962	4,6	9,992	82,728	0,048	1,4	0,056	56,46	66,55	24,7	0,386
	морковь	90	46											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
	Всего за завтрак			24,946	23,17	124,807	778,131	0,428	2,39	30,81	449,444	493,505	132,15	4,058
				Обед										
	Салат из б/к капуста	100		1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
№42 СР 2005	капуста	99	79											
	морковь	13-13,3	10											
	сахарный песок	5	5											
	масло растительное	5	5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
			250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3
№206 СР 2005	Суп картофельный с горохом	250		5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
	картофель	93,8-125	80											
	горох	20,3	20,3											
	морковь	12,5-13,3	10											
	лук	12	10											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	масло сливочное	5	5											
		Цыплята тушеные в соусе	75/75		15,522	18,56	4,204	252,82	0,074	9,64	0,109	26,095	13,619	16,646

	цыплята (филе)	112	109														
	масло сливочное	3	3														
	лук	1,5	1,5														
	томатная паста	3	3														
	мука	3,5	3,5														
	сахарный песок	1	1														
	масло растительное	1,5	1,5														
№104 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2														
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>200</b>		<b>7,36</b>	<b>6,02</b>	<b>35,26</b>	<b>224</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>6,48</b>	<b>49,56</b>	<b>28,16</b>	<b>1,48</b>			
	соль	0,3	0,3														
	макаронные изделия	68	68														
№688 СР 2005	масло сливочное	7	7														
	<b>Компот из сухофруктов + вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>			
	сухофрукты	20	20														
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20														
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>			
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>			
	<b>Всего за обед</b>			<b>36,372</b>	<b>35,89</b>	<b>131,474</b>	<b>991,39</b>	<b>0,594</b>	<b>48,068</b>	<b>28,11</b>	<b>137,945</b>	<b>310,069</b>	<b>141,296</b>	<b>8,728</b>			
	<b>Всего за обед и завтрак</b>			<b>61,318</b>	<b>59,06</b>	<b>256,281</b>	<b>1769,521</b>	<b>1,022</b>	<b>50,458</b>	<b>58,92</b>	<b>587,389</b>	<b>803,574</b>	<b>273,446</b>	<b>12,786</b>			
				<b>Полдник</b>													
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02			
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63			
	<b>Всего за полдник</b>			<b>3,05</b>	<b>3,24</b>	<b>25,18</b>	<b>143,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>5</b>	<b>31,1</b>	<b>44,2</b>	<b>0,65</b>			
	<b>Всего за день</b>			<b>64,368</b>	<b>62,3</b>	<b>281,461</b>	<b>1912,621</b>	<b>1,052</b>	<b>50,508</b>	<b>59,02</b>	<b>592,389</b>	<b>834,674</b>	<b>317,646</b>	<b>13,436</b>			



День 4  
четверг

Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Омлет натуральный</b>	200/5		18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91
	яйцо	3,9штг	156,6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
№438 СР 2005	соль йодированная	0,1	0,1											
	<b>Сыр Голландский</b>	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
№42 СР 2005	сыр Голландский	15,9	15											
	<b>Масло сливочное</b>	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 СР 2005	масло сливочное	20	20											
	<b>Кофейный напиток</b>	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
№951 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Помидор	100		2,2	0,4	7,6	48	0,12	50	0	28	40	52	1
	<b>Всего за завтрак</b>			30,237	51,363	59,99	816,98	0,352	50,582	570,92	393,637	562,05	105,3	5,919
<b>Обед</b>														
	<b>Салат из моркови</b>	100		1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
	морковь	93,8	75											
	яблоко	28,4	25											
№38 СР 2005	сахарный песок	1	1											
	<b>Борщ из свежей капусты</b>	250		1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	44,38	53,23	26,25	1,19
	свекла	50-53,3	40											
	капуста	25	20											
	картофель	25-33,3	21,3											
	лук	12	9,6											
	томатная паста	7,5	7,5											
	масло сливочное	5	5											
	сахарный песок	2,5	2,5											
	лимонная кислота	4	4											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	говядина	32,4	32,4											
№170 СР 2005	морковь	12,5-13,3	10											
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	230		21,29	23,78	21,79	387,7	0,13	8,88	15	10,1	210,63	55,83	5,07
	говядина	140,6	103,83											

	картофель	174,8	131,4														
	лук	15,8	13,14														
	томатная паста	7,89	7,89														
	масло растительное	7,89	7,89														
№436 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2														
	Сок фруктовый + Вит. С	200		0,74	0	21,56	88,48	0,032	0,12	0	8,87	10,89	23,4	0,216			
	сок фруктовый	200	200														
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8			
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8			
	Всего за обед			31,47	29,82	219,12	817,3	0,432	25,54	15	111,15	447,25	182,26	10,156			
	Всего за завтрак и обед			61,707	81,183	279,11	1634,28	0,784	76,122	585,92	504,787	1009,3	287,56	16,075			
						Полдник											
	Кисель	200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03			
	кисель концентрат	24	24														
№870 СР 2005	сахарный песок	10	10														
	Печенье	30		30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02	3	8,7	0,63				
	Всего за полдник			31,36	2,25	31,96	138,51	125,1	0,02	0,02	9,9	21,48	8,7	0,66			
	Всего за день			93,067	83,433	311,07	1772,79	125,884	76,142	585,94	514,687	1030,8	296,26	16,735			



День 5  
Пятница  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№467 СР 2005	Пудинг из творога (запеченный)	200		27,8	19,2	10,2	224	0,09	0,48	134,55	130	371,96	45,53	1,24
	творог	152	150											
	крупя манная	15	15											
	сахар	15	15											
	яйца	10	10											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари	5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№42 СР 2005	Сыр Голландский	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	132	75	5,25	0,15
	сыр Голландский	15,9	15											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№424 СР 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
Всего за завтрак				41,614	46	48,365	710,213	0,23	0,67	372,55	321,114	590,415	75,5	3,512
<b>Обед</b>														
№45 СР 2005	Винегрет овощной	100		0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0	13,92	26,98	12,45	0,51
	картофель	34-43	25											
	свекла	25,5-27,2	20											
	морковь	18,9-20,1	15											
	огурцы соленые	25	20											
	лук	17,9	15											
	масло растительное	6	6											
	Суп из овощей	250		2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	32,14	86,84	53,78	0,09
капуста	25	20												
картофель	62,5-83,3	50												
морковь	12,5-13,3	10												
лук	12	10												

	зеленый горошек	11,5	7,5															
	соль йодированная	0,2	0,2															
	говядина	32,4	32,4															
№202 СР 2005	масло растительное	4,8	4,8															
	<b>Котлета куриная под соусом</b>	<b>75/50</b>		<b>13,59</b>	<b>12,999</b>	<b>10,949</b>	<b>218,087</b>	<b>0,082</b>	<b>0,646</b>	<b>0,061</b>	<b>123,257</b>	<b>263,309</b>	<b>19,75</b>	<b>0,955</b>				
	куриное филе	89,6	44															
	хлеб пшеничный	11	11															
	молоко	16	16															
	сухари панировочные	6	6															
	масло сливочное	2+0,3	2+0,3															
	мука	0,52	0,52															
	томатная паста	0,1	0,1															
	морковь	0,1	0,1															
	лук	0,24	0,24															
	соль йодированная	0,1	0,1															
№307 СР 2005	сахарный песок	0,15	0,15															
	<b>Картофельные пюре</b>	<b>200</b>		<b>4,08</b>	<b>6,4</b>	<b>27,26</b>	<b>183</b>	<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>34</b>	<b>49,3</b>	<b>115,46</b>	<b>37</b>	<b>1,34</b>				
	картофель	213-285	128															
	молоко	30	30															
	масло сливочное	7	7															
№694 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2															
	<b>Компот из сухофруктов + Ви</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>				
	сухофрукты	20	20															
№868 СР 2005	сахарный песок	20	20															
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>				
	<b>Всего за обед</b>			<b>27,18</b>	<b>31,539</b>	<b>121,619</b>	<b>873,347</b>	<b>0,622</b>	<b>39,684</b>	<b>34,061</b>	<b>248,537</b>	<b>624,689</b>	<b>169,01</b>	<b>5,675</b>				
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>68,794</b>	<b>77,539</b>	<b>169,984</b>	<b>1583,56</b>	<b>0,852</b>	<b>40,354</b>	<b>406,62</b>	<b>569,651</b>	<b>1215,104</b>	<b>244,51</b>	<b>9,187</b>				
				<b>Полдник</b>														
	<b>Сок</b>	<b>200</b>		<b>1</b>	<b>0,01</b>	<b>29,7</b>	<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>46</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>				
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>135,25</b>											
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,98</b>	<b>7,66</b>	<b>45,33</b>	<b>263,25</b>	<b>0,6</b>	<b>0,06</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>0,5</b>				
	<b>Всего за день</b>			<b>70,774</b>	<b>85,199</b>	<b>215,314</b>	<b>1846,81</b>	<b>1,452</b>	<b>40,414</b>	<b>452,62</b>	<b>569,651</b>	<b>1238,104</b>	<b>267,51</b>	<b>9,687</b>				



День 6  
суббота  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

№ рецептуры	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал. эк. ценност.	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>		2105	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
№168 CP 2010	Каши рисовая молочная													
	рис длиннозерный	44,4	44,4											
	сахарный песок	6	6											
	молоко	164	164											
	масло сливочное	5	5											
№42 CP 2005	Сыр Голландский	15,0	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,0048	133	75	5,25	0,15
	сыр Голландский	10	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
№41 CP 2005	Масло сливочное	10	10	3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Какао на молоко	200	4											
№959 CP 2005	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
№424 CP 2005	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб пшеничный	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2
	Ябло отварное	40		6,1	5,52	0,24	76,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	Всего за завтрак			20,39	18,59	97,51	707,38	0,19	11,41	140,0148	326,97	379,66	74,22	5,5
				Обед										
№33 CP 2005	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
	свекла столовая	121,6(130,1)	95											
	масло подсолнечное	6	6	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	36,24	141,22	37,88	1,01
	Суп вегетарианский с рыбными консервами	250	70											
	картофель	87,5-116,7	16,25											
№87 CP 2010	морковь	20,3-21,7	7,5											
	лук	9,5	3,8											
	масло растительное	40	40											
	консервы "сайра"	3	5											
	рис длиннозерный	0,3	0,5	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
	соль йодированная	80												
	Шпинат гвейжий	65	59											
№608 CP 2005	говядина	14	10											
	молоко	14	14											
	хлеб пшеничный	7	7											
	лук	8	8											
	сушен. помидоры	0,5	0,5											
	соль йодированная	5	5											
	масло подсолнечное	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
№688 CP 2005	Макрорыбные изделия отварные	0,3	0,3											
	соль	68	68											
	масло сливочное	7	7	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
№868 CP 2005	Комнат из сухофруктов + вит. С	200	20											
	сухофрукты	20	20											
	сахарный песок	50	50											
	Хлеб пшеничный	2,75		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	17	28,5	1,8
Всего за обед				33,28	22,93	125,95	926,82	0,42	7,578	63	107,64	455,98	137,77	6,47
				53,67	41,52	223,46	1634,2	0,61	18,988	203,0148	434,61	835,64	211,99	11,97
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			Полдник										
Све		200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
		30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
				3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	<b>Всего за полдник</b>			66,92	44,47	275,48	1887,3	1,23	19,068	249,0148	437,61	867,34	281,99	13,1
	<b>Всего за день</b>													

День 7  
понедельник  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эп. ценное	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200/5		6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	30,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
№100 СР 2005	масло сливочное	5	5											
	<b>Масло сливочное</b>	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 СР 2005	масло сливочное	20	20											
	<b>Яйцо отварное</b>	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
№424 СР 2005	яйцо вареное	40	40											
	<b>Какао на молоке</b>	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
№959 СР 2005	сахарный песок	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб пшеничный	100		1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
	<b>Салат из моркови</b>	100												
	морковь	93,8	75											
	яблоко	28,4	25											
№38 СР 2005	сахарный песок	1	1											
	<b>Всего за завтрак</b>			20,709	36,426	91	755,792	0,341	7,8	238,082	374,989	571,69	73,614	3,936
<b>Обед</b>														
	<b>Икра из кабачков консервированная</b>	100		1,4	7	7,224	96,38	0,024	2	0	45,306	81,08	22,75	3,78
	икра из кабачков консервированная	100	100											
	<b>Уха "Ростовская"</b>	200		6,6	2,4	9,9	67,8	0,1	6,5	22,5	35,4	97,1	24	0,9
	рыба свежая	32	31,3											
	картофель	59,5	59,5											
	лук	7,5	7,5											
	масло сливочное	2,5	2,5											
	лук зеленый	2,8	2,8											
№269 СР 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	<b>Гуляш мясной</b>	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	говядина	139	102,6											
	морковь	15	15											
	лук	18	15											
	масло растительное	5	5											
	мука	4	4											



№591 CP 2005	соль йодированная	0,3	0,3															
	томатная паста	12	12															
	<b>Каша рассыпчатая (гречка)</b>	<b>200</b>		<b>9,94</b>	<b>7,48</b>	<b>47,78</b>	<b>307,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>17,3</b>	<b>278</b>	<b>90</b>	<b>5,26</b>				
	крупя гречневая	80,8	80,8															
№679 CP 2005	соль йодированная	0,3	0,3															
	масло сливочное	7	7															
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>				
	сок фруктовый	200	200															
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8				
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8				
	<b>Всего за обед</b>			<b>44,95</b>	<b>35,72</b>	<b>133,124</b>	<b>926,34</b>	<b>0,736</b>	<b>136,62</b>	<b>22,52</b>	<b>154,756</b>	<b>790,26</b>	<b>232,19</b>	<b>15,076</b>				
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>65,659</b>	<b>72,146</b>	<b>224,124</b>	<b>1682,132</b>	<b>1,077</b>	<b>144,42</b>	<b>260,602</b>	<b>529,745</b>	<b>1362</b>	<b>305,804</b>	<b>19,012</b>				
				<b>Полдник</b>														
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>				
	чай листовой	2	2															
	сахарный песок	15	15															
№943 CP 2005	лимон свеж	7	7															
	<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>- 135,25</b>											
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,414</b>	<b>7,65</b>	<b>28,355</b>	<b>181,283</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>				
	<b>Всего за день</b>			<b>67,073</b>	<b>79,796</b>	<b>252,479</b>	<b>1863,415</b>	<b>1,097</b>	<b>144,5</b>	<b>260,602</b>	<b>532,839</b>	<b>1364,7</b>	<b>306,354</b>	<b>19,014</b>				

День 8  
Вторник  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценное	Витамины			Минеральные вещества					
	брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
														Завтрак	
	200		27,8	19,2	10,2	224	0,09	0,48	134,6	130	371,96	45,53	1,24		
№467 CP 2005	Пудинг из творога (запеченный)														
	творог	152	150												
	крупя манная	15	15												
	сахар	15	15												
	яйца	10	10												
	масло сливочное	5	5												
	сметана	5	5												
	сухари	5	5												
№42 CP 2005	Сыр Голландский	15	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	0,005	132	75	5,25	0,15	
	сыр Голландский	15,9	15												
№41 CP 2005	Масло сливочное	20	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0	
	масло сливочное	20	20												
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/17		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002	
№943 CP 2005	чай листовой	2	2												
	сахарный песок	15	15												
	лимон свеж	7	7												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		13,05	11	9	2,2	
	Всего за завтрак			35,914	40,88	57,825	634,853	0,23	10,67	252,6	293,16	506,26	77,86	4,392	
				Обед											
№15 CP 2005	Салат из свежих помидоров с луком	100		1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0	17,58	32,88	17,79	0,84	
	помидоры	84,7	72												
	лук	28,8	24,2												
	масло растительное	6	6												
№197 CP 2005	Рассольник петербургский	250		2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94	
	картофель	100-125	80												
	рис	5	5												
	лук	6	5												
	морковь	12,5-13,3	10												
	огурцы соленные	13,4	13,4												
	масло растительное	5	5												
	сметана	4	4												
	говядина	32,4	32,4												
	соль йодированная	0,2	0,2												
№304 CP 2005	Плов из птицы	260		25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,37	2,74	
	цыпленок бройлер	174,7	125,3												
	масло сливочное	10	10												
	морковь	20-21,6	16,3												
	лук	13,8	11,3												
	томатная паста	8,8	8,8												
	рис	57,5	57,5												
	соль йодированная	0,2	0,2												
№870 CP 2005	Кисель ягодный+ Вит. С	200		0	0	26,06	95,96	0	0,153	0	0	0	0	0	
	кисель концентрат	24	24												
	сахарный песок	10	10												
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8	
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8	
	Всего за обед			70,974	74,38	192,045	1601,133	0,64	40,043	312,6	415,59	980,07	227,45	11,512	
	Всего за завтрак и обед			Полдник											



Снежок	200	5,8	5	8	106	0,08	0,34	1,4	40	240	180	0,2
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
Всего за подник		8,05	7,94	30,32	231,1	0,1	0,36	1,4	43	248,7	207	0,83
Всего за день		79,024	82,32	222,365	1832,233	0,74	40,403	314	458,59	1228,8	434,45	12,342

День 9  
Среда  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эн. пеннос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№390 СР 2005	<b>Каша манная (молочная)</b>	200		4,29	3,87	33,69	187,15	0,04	0	0,04	10,16	36,67	7,5	0,45
	крупа манная	30,8	30,8											
	молоко	100	100											
	масло сливочное	5	5											
	сахар	7	7											
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
№3 СР 2007	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	50		13,78	12,64	60,11	394,55	0,17	0	0,15	215,99	217	42,91	1,74
	сыр	16	16											
	хлеб пшеничный	30	30											
	масло сливочное	5	5											
№38 СР 2005	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	<b>Салат из моркови</b>	100		0,962	4,6	9,992	82,728	0,048	1,4	0,056	56,46	66,55	24,7	0,386
	морковь	90	46											
	масло подсолнечное	5	5											
	сахарный песок	3	3											
	<b>Всего за завтрак</b>			23,266	21,56	141,417	823,681	0,358	1,48	0,246	298,72	364,515	93,19	3,378
<b>Обед</b>														
№15 СР 2005	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	100		0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	34,61	16,26	0,74
	помидоры	56,5	48											
	огурцы	43,8	35											
	лук	15	12,6											
	масло растительное	6	6											
	<b>Суп с консервиров. бобовыми(фасолью)</b>	250		4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
	картофель	80	80											
фасоль	16,2	16,2												
морковь	10	10												
лук	9,6	9,6												



№210 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2															
	говядина	32,4	32,4															
	масло сливочное	4	4															
№244 CP 2005	<b>Рыба припущенная с овощами</b>	<b>100</b>		<b>7,65</b>	<b>1,01</b>	<b>3,18</b>	<b>52,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,96</b>	<b>3,75</b>	<b>12,88</b>	<b>84,25</b>	<b>10</b>	<b>0,54</b>				
	минтай	67,6	50															
	морковь	50-53,4	40															
	лук	6,3	5															
	масло растительное	4	4															
№694 CP 2005	соль йодированная	0,1	0,1															
	<b>Картофельные пюре</b>	<b>200</b>		<b>4,08</b>	<b>6,4</b>	<b>27,26</b>	<b>183</b>	<b>0,18</b>	<b>24,22</b>	<b>34</b>	<b>49,3</b>	<b>115,46</b>	<b>37</b>	<b>1,34</b>				
	картофель	213-285	128															
	молоко	30	30															
	масло сливочное	7	7															
	соль йодированная	0,2	0,2															
	<b>Сок фруктовый+ Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>				
	сок фруктовый	200	200															
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8				
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8				
	<b>Всего за обед</b>			<b>24,39</b>	<b>18,73</b>	<b>110,69</b>	<b>704,2</b>	<b>0,662</b>	<b>46,71</b>	<b>37,75</b>	<b>143,71</b>	<b>443,45</b>	<b>160,93</b>	<b>7,056</b>				
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>47,656</b>	<b>40,29</b>	<b>252,107</b>	<b>1527,881</b>	<b>1,02</b>	<b>48,19</b>	<b>37,996</b>	<b>442,43</b>	<b>807,965</b>	<b>254,12</b>	<b>10,434</b>				
	<b>Полдник</b>																	
	Йогурт	200		0,8	0,3	2,86	18	0,01	0,03	0,1	2	22,4	17,2	0,02				
	Пряник	25		0,98	7,65	15,63	135,25											
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,78</b>	<b>7,95</b>	<b>18,49</b>	<b>153,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>22,4</b>	<b>17,2</b>	<b>0,02</b>				
	<b>Всего за день</b>			<b>49,436</b>	<b>48,24</b>	<b>270,597</b>	<b>1681,131</b>	<b>1,03</b>	<b>48,22</b>	<b>38,096</b>	<b>444,43</b>	<b>830,365</b>	<b>271,32</b>	<b>10,454</b>				

День 10  
четверг  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/кал эк. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
№438 СР 2005	Омлет натуральный	- 200/5		18,99	28,32	3,51	- 345,9	0,13	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91
	яйцо	3,9шт	156,6											
	молоко	55	55											
	масло сливочное	5	5											
	соль йодированная	0,1	0,1											
№42 СР 2005	Сыр	15		3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	75	5,25	0,15
	сыр "голландский"	15	15											
№951 СР 2005	Кофейный напиток	200		1,767	1,363	23,78	105,26	0,012	0,142	0,012	66,897	55,055	4,55	0,059
	кофейный напиток	8	8											
	молоко	100	100											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Помидор	100		2,2	0,4	7,6	48	0,12	50	0	28	40	52	1
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>30,237</b>	<b>34,963</b>	<b>59,79</b>	<b>666,98</b>	<b>0,352</b>	<b>50,582</b>	<b>491,912</b>	<b>391,637</b>	<b>558,045</b>	<b>105,3</b>	<b>5,919</b>
<b>Обед</b>														
№ 33 СР 2005	Салат из свеклы	100		1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
	свекла столовая	121,6-130,1	95											
	масло подсолнечное	6	6											
№208 СР 2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250		2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
	картофель	93,8-125	75											
	макаронные изделия	10	10											
	морковь	12,5-13,3	10											
	лук	12	10											
	масло растительное	2,5	2,5											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Шницель говяжий	80		12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2
№608 СР 2005	говядина	65	59											
	молоко	19	19											
	хлеб пшеничный	14	14											
	лук	7	7											
	сухари панировочные	8	8											
	соль йодированная	0,5	0,5											
	масло подсолнечное	5	5											



	Капуста тушенная	200		3,7	8,34	46,03	284,7	0,31	42	42	29,28	159,45	58,65	2,31
	капуста	286	229,3											
	масло растительное	7	7											
	морковь	5-5,2	4											
	лук	9,6	8											
	томатная паста	12	12											
	мука	2,4	2,4											
	сахарный песок	6	6											
№336 CP 2005	соль йодированная	0,2	0,2											
	Компот из сухофруктов + Вит. С	200		0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,168	0	6,4	3,6	0	0,18
	сухофрукты	20	20											
№868 CP 2005	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной	50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	Всего за обед			26,85	27,46	150,75	958,77	0,7	60,038	65	153,95	532,27	178,28	8,71
	Всего за завтрак и обед			57,087	62,423	210,54	1625,75	1,052	110,62	556,912	545,587	1090,315	283,58	14,629
		Подник												
	Сок	200		1	0,01	29,7	128	0,6	0,06	46		23	23	0,5
	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	8,7	27	0,63
	Всего за подник			3,25	2,95	52,02	253,1	0,62	0,08	46	3	31,7	50	1,13
	Всего за день			60,337	65,373	262,56	1878,85	1,672	110,7	602,912	548,587	1122,015	333,58	15,759

День 11  
Пятница  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	I порция		Пищевые вещества			к/кал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто,г	нетто,г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>	150/50		30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	251,55	383,23	54,36	0,93
	творог	141	140											
	кр. манная	10	10											
	сахарный песок	10	10											
	яйцо столовое	4	4											
	масло сливочное	5	5											
	сметана	5	5											
	сухари панировочные	5	5											
№469 СР 2005	молоко сгущенное	50	50											
	<b>Масло сливочное</b>	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
№41 СР 2005	масло сливочное	20	20											
	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200/15/7		0,434	0	12,725	46,033	0,02	0,08	0	3,094	2,795	0,55	0,002
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
№943 СР 2005	лимон свеж	7	7											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	100		0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	21,85	40,02	13,3	0,57
	огурец	118,8	95											
№13 СР 2005	растительное масло	6	6											
	<b>Всего за завтрак</b>			35,164	45,83	76,205	687,213	0,23	10,4	118,37	291,514	471,545	85,74	2,302
		<b>Обед</b>												
	<b>Салат из моркови</b>	100		1,18	7,08	9,27	106,75	0,05	3,18	0	24,66	50,19	34,58	0,65
	морковь	113,8	91											
	масло подсолнечное	7	7											
	сахарный песок	3	3											
№38 СР 2005	<b>Суп Крестьянский</b>	250		5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
	цыпленок бройлер	64	55,8											
	капуста свежая	37,5	30											
	картофель	33,3	25											
	крупа ячневая	10	10											
	морковь	12,5	10											
	лук	12	10											
№201 СР 2005	масло растительное	5	5											
	<b>Сосиска молочная отварная</b>	100		10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	24	159	20	1,8
№536 СР 2005	сосиска молочная	102	100											
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	200		7,36	6,02	35,26	224	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
	соль	0,3	0,3											



№688 СР 2005	макаронные изделия	68	68												
	масло сливочное	7	7												
№868 СР 2005	<b>Компот из сухофруктов + Вит. С</b>		<b>200</b>		<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>24,76</b>	<b>94,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>
	сухофрукты	20	20												
	сахарный песок	20	20												
	Хлеб пшеничный		50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
	Хлеб ржаной		50		2,75	0,5	17	85	0,09	0	0	10,5	87	28,5	1,8
	<b>Всего за обед</b>				<b>31,52</b>	<b>41,59</b>	<b>147,92</b>	<b>995,45</b>	<b>0,43</b>	<b>3,388</b>	<b>29,28</b>	<b>125,15</b>	<b>434,58</b>	<b>135,55</b>	<b>7,09</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>				<b>66,684</b>	<b>87,42</b>	<b>224,125</b>	<b>1682,663</b>	<b>0,66</b>	<b>13,788</b>	<b>147,65</b>	<b>416,664</b>	<b>906,125</b>	<b>221,29</b>	<b>9,392</b>
					<b>Полдник</b>										
№870 СР 2005	Кисель		200		1,36		29,02	116,19				9,9	18,48		0,03
	кисель концентрат	24	24												
	сахарный песок	10	10												
	Пряник		25		0,98	7,65	15,63	135,25							
	<b>Всего за полдник</b>				<b>2,34</b>	<b>7,65</b>	<b>44,65</b>	<b>251,44</b>				<b>9,9</b>	<b>18,48</b>		<b>0,03</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>69,024</b>	<b>95,07</b>	<b>268,775</b>	<b>1934,103</b>	<b>0,66</b>	<b>13,788</b>	<b>147,65</b>	<b>426,564</b>	<b>924,605</b>	<b>221,29</b>	<b>9,422</b>

День 12  
суббота  
Осенне-зимний период (12-18 лет)

	Наименование блюда	1 порция		Пищевые вещества			к/ккал эн. ценнос	Витамины			Минеральные вещества			
		брутто, г	нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
№100 СР 2005	Каша геркулесовая молочная	200/5		6,209	10,156	31,45	231,612	0,171	0,25	0,072	172,689	297,03	4,694	0,176
	геркулес	30,8	30,8											
	молоко	176	176											
	сахарный песок	4	4											
	масло сливочное	5	5											
№41 СР 2005	Масло сливочное	20		0	16,4	0,2	150	0	0	118	2	4	0	0
	масло сливочное	20	20											
№424 СР 2005	Яйцо отварное	40		6,1	5,52	0,34	75,36	0,03	0	120	41	95,16	6,64	1,32
	яйцо вареное	40	40											
№959 СР 2005	Какао на молоке	200		3,52	3,72	25,49	145,2	0,01	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	какао	4	4											
	молоко	180	180											
	сахарный песок	20	20											
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,9	113,22	0,08	0	0	13,02	41,5	17,53	0,8
№38 СР 2005	Салат из моркови	100		1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
	морковь	93,8	75											
	яблоко	28,4	25											
	сахарный песок	1	1											
	Всего за завтрак			20,709	36,426	91	755,792	0,341	7,8	238,082	374,989	571,69	73,614	3,936
Обед														
№269 СР 2005	Икра из кабачков консервированная	100		1,4	7	7,224	96,38	0,024	2	0	45,306	81,08	22,75	3,78
	икра из кабачков консервированная	100	100											
	Уха "Ростовская"	200		6,6	2,4	9,9	67,8	0,1	6,5	22,5	35,4	97,1	24	0,9
	рыба свежая	32	31,3											
	картофель	59,5	59,5											
	лук	7,5	7,5											
	масло сливочное	2,5	2,5											
	лук зеленый	2,8	2,8											
	соль йодированная	0,2	0,2											
	Гуляш мясной	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	128	0	24,36	194,69	26,01	2,32
	говядина	139	102,6											
	морковь	15	15											
лук	18	15												
масло растительное	5	5												
мука	4	4												

df



№591 СР 2005	соль йодированная	0,3	0,3											
	томатная паста	12	12											
	<b>Каша рассыпчатая (гречка)</b>	<b>200</b>		<b>9,94</b>	<b>7,48</b>	<b>47,78</b>	<b>307,26</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>17,3</b>	<b>278</b>	<b>90</b>	<b>5,26</b>
№679 СР 2005	крупа гречневая	80,8	80,8											
	соль йодированная	0,3	0,3											
	масло сливочное	7	7											
	<b>Сок фруктовый + Вит. С</b>	<b>200</b>		<b>0,74</b>	<b>0</b>	<b>21,56</b>	<b>88,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>8,87</b>	<b>10,89</b>	<b>23,4</b>	<b>0,216</b>
	сок фруктовый	200	200											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>		<b>3,8</b>	<b>0,45</b>	<b>24,9</b>	<b>113,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,02</b>	<b>41,5</b>	<b>17,53</b>	<b>0,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,75</b>	<b>0,5</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>87</b>	<b>28,5</b>	<b>1,8</b>
	<b>Всего за обед</b>			<b>44,95</b>	<b>35,72</b>	<b>133,124</b>	<b>926,34</b>	<b>0,736</b>	<b>136,62</b>	<b>22,52</b>	<b>154,756</b>	<b>790,26</b>	<b>232,19</b>	<b>15,076</b>
	<b>Всего за завтрак и обед</b>			<b>65,659</b>	<b>72,146</b>	<b>224,124</b>	<b>1682,132</b>	<b>1,077</b>	<b>144,42</b>	<b>260,602</b>	<b>529,745</b>	<b>1362</b>	<b>305,804</b>	<b>19,012</b>
				<b>Полдник</b>										
№943 СР 2005	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	<b>200/15/7</b>		<b>0,434</b>	<b>0</b>	<b>12,725</b>	<b>46,033</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	чай листовой	2	2											
	сахарный песок	15	15											
	лимон свеж	7	7											
		<b>Пряник</b>	<b>25</b>		<b>0,98</b>	<b>7,65</b>	<b>15,63</b>	<b>- 135,25</b>						
	<b>Всего за полдник</b>			<b>1,414</b>	<b>7,65</b>	<b>28,355</b>	<b>181,283</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>3,094</b>	<b>2,795</b>	<b>0,55</b>	<b>0,002</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>67,073</b>	<b>79,796</b>	<b>252,479</b>	<b>1863,415</b>	<b>1,097</b>	<b>144,5</b>	<b>260,602</b>	<b>532,839</b>	<b>1364,7</b>	<b>306,354</b>	<b>19,014</b>

наименование продуктов	норма за 1 день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	сумма за 12 дней	средняя за 12 дней	%
Хлеб пшеничный	200	114	140	130	130	141	114	100	130	130	114	100	100	1443	120,25	60,12
Хлеб ржаной	120	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50	41,6
Масло сливочное	35	30,3	27	25,3	30	20	17,3	44,8	30	21	6	30,3	44,8	313,8	26,08	74,51
Масло растительное	18	15,6	21	11,5	7,89	10,8	14,8	5	11	15	19,8	15,6	5	152,19	12,68	70,44
Сахар	45	46	28	30,6	33,5	47,15	46	40	37	25	45,4	58	40	476,65	39,7	88,2
Соль йодированная	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60	5	71,42
Молоко	300	358	272	340	150	46	358	356	200	323,7	155	50	356	2964,7	247,5	82,5
Макаронные изделия	20	68		68			68				13,3	68		285,3	23,7	118,5
Сухофрукты	20	20		20		20	20				20	20		120	10	50
Говядина	105	65	32,4		173	32,4	65	139	32,4	32,4	65		139	775,6	64,63	61,55
Колбасные изделия	20											102		102	8,5	42,5
Рыба филе	80	40	80				40	32		42,1			32	266,1	22,17	27,71
Курица	76			112		89,6			174,7			64		440,3	36,6	48,15
Крупы, бобовые	50	44,4	10	36,3		15	49,4	111,6	77,5	30,8		20	111,6	511,6	42,6	85,2
Картофель	250	116,7	335	125	208,1	411,3	116,7	59,5	125	365	125	33,3	59,5	2080,1	173,34	69,3
Овощи свежие	400	168,3	277,1	228	313,2	152,34	168,3	137,1	181,6	227,6	556,2	314,6	137,1	2861,44	238,45	59,61
Яйцо	40	40	24		156,6	50	40	40	10		60	4	40	424,6	35,3	88,25
Чай	4,4		2	2		2		2	2	2		2	2	16	1,3	29,54
Какао и кофейный напитки	1,2	4			8		4	4			8		4	32	2,6	216,6
Сыр	12	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15,9			143,9	12	100
Фрукты свежие	200	100	27	7	28,4	107	100	35,4	107	7		7	35,4	561,2	46,76	23,38
Сок	200	200	200		200		200	200		200	200		200	1600	133,3	66,65
Творог	60		141			152			152			141		586	48,8	81,3
Сметана	10		5			5			9			5		24	2	20
Аскорбиновая кислота	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,84	0,07	100
Кондитерские изделия	30	30	37	30	30	35	30	25	34	25	38	30	25	369	30,75	102,5