

Согласовано



2025г.

Утверждаю

ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания -ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : осенне-зимний

2025 год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидккая	200												
	крупа пшеничная 40		7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П.493, 2013г	вода 56													
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200												
	чай 50		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
П. 112, 2013г	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ИТОГО		560	11,0	10,4	75,9	469,6	0,3	13,5	0,1	1,0	188,8	272,4	73,6	5,7
ОБЕД														
П. 2, 2013г	Салат витаминный	100												
	капуста белокочанная 50		1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	яблоки свежие 28													
	морковь 32													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
П. 144, 2013г	лимонная кислота 0,1													
	вода для раведения лимонной кислоты 5													
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250												
	горох 20,25		2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
П. 405, 2013г	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 291, 2013г	Курица в соусе с томатом	100												
	курица 1 категории потращенная 110													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
	томат-пюре 7,75													
	мука пшеничная 1,58													
	сметана 4,17													
	морковь 7,75													
П. 501, 2013г	вода 38,33													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180												
	макаронные изделия 61,2		6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П. 109, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200												
	кофейный напиток 5		3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 111, 2013г	вода 120													
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ИТОГО		40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	28,9	30,2	103,5	780,9	0,5	27,3	0,1	7,1	228,0	378,8	102,0	5,5
ПОЛДНИК														
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250												
	смесь сухофруктов 31,25		0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
ИТОГО		350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1820	48,6	44,0	269,0	1673,0	0,9	41,4	0,2	9,6	466,8	734,9	196,0	13,9

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидккая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,4	151,8	31,60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
П.493, 2013г	масло сливочное 5													
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15													
	или мед 15													
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 565, 2013г	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
ОБЕД														
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0	0,03	16,10	0,00	0,20	33,0	30,0	18,0	1,3
	свекла 21,6													
	морковь 16,3													
	капуста белокочанная 37,5													
	яблоки 47,1													
П. 142, 2013г	лимоны (для сока) 19,8													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40													
	морковь 15,75													
П. 412, 2013г	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
	Чай с лимоном													
П.494, 2013г	чай-заварка 50	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	25,97	24,91	82,79	656,23	0,442	44,36	0,085	4,085	182,9	354,6	116,48	6,7
	ПОЛДНИК													
П. 542, 2013г	Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
	Чай с сахаром, вареньем, медом	250	0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	чай 62,5													
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
П.493, 2013г	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
ИТОГО		350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1810	48,1	53,3	282,5	1801,0	0,8	46,1	0,3	7,0	400,2	698,8	193,8	11,8

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"	200												
	крупа рисовая 15													
	крупа пшенная 11													
	молоко 102													
	вода 70													
	сахар 5													
П.496, 2013г	масло сливочное 10													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
П. 112, 2013г	молоко 100													
	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
ИТОГО		560	12,0	15,9	75,2	496,2	0,2	14,6	0,1	1,0	283,8	326,8	87,2	5,6
ОБЕД														
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	100												
	картофель 29,4													
	свекла 19													
	морковь 13													
	огурцы соленые 38													
	лук репчатый 18													
П. 157, 2013г	масло растительное 10													
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
П. 406, 2013г	бульон или вода 237,5													
	Плов из отварной птицы													
	курица 1 категории 105													
	масло растительное 14,67													
	лук репчатый 29,33													
	морковь 18,67													
	крупа рисовая 65,33													
П. 512, 2013г	бульон или вода 138,67													
	соль йодированная 2,5													
	Компот из плодов или ягод сушеных													
	яблоки 15													
	или груши 30													
	или курага 20													
	или чернослив 25													
	или урюк 25													
П. 109, 2013г	или изюм 20													
	сахар 15													
П. 111, 2013г	вода 202													
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	910	29,46	38,14	117,47	932,47	0,21	11,89	0,01	15,28	104,55	329,28	92,74	5,39
	ПОЛДНИК													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3,75													
П.496, 2013г	сахар 25													
	вода 137,5													
	молоко 125													
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
ИТОГО		350	12,50	7,46	87,08	465,00	0,15	1,63	0,05	1,50	170,00	197,50	45,42	1,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1820	53,9	61,5	279,7	1893,7	0,6	28,1	0,2	17,8	558,4	853,6	225,4	12,8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це- нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
ЗАВТРАК														
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидккая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупа манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
П.105, 2013г	масло сливочное 5	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сливочное													
	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 579, 2013г	Сочник молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
ИТОГО		550	18,9	31,1	125,7	837,1	0,3	2,7	0,2	1,9	292,8	322,6	60,5	2,7
ОБЕД														
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,2	7,20	124,00	0,0	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
	морковь 76													
	яблоки 43													
	масло растительное 10													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	свекла-50													
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
П. 525, 2013г	сахар 2,5	205	21,3	16,6	39,1	391,0	0,15	0,60	0,1	1,30	22,0	195,0	27,0	2,50
	вода или бульон 200													
	Пельмени мясные отварные													
П.496, 2013г	пельмени п/ф 186	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
П. 109, 2013г	молоко 100													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		835	31,8	36,2	105,6	876,0	0,4	17,3	0,1	9,3	227,3	471,2	126,7	7,4
ПОЛДНИК														
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	250	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,50	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
	вода 155													
П. 579, 2013г	Коржик молочный	100	6,83	12,16	65,51	398,33	0,06	0,00	0,08	0,75	18,75	46,25	7,50	0,62
ИТОГО		350	10,83	15,54	85,39	497,08	0,11	1,63	0,11	0,75	176,25	158,75	25,00	0,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 735	61,5	82,8	316,7	2 210,2	0,7	21,6	0,4	12,0	696,3	952,5	212,2	10,9

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидккая	200												
	крупа рисовая 30,8		5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
П.493, 2013г	масло сливочное 5													
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200												
	чай 50		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 565, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	Булочка дорожная	100	7,0	13,8	55,8	376,7	0,10	0,00	0,08	1,17	13,3	53,3	10,0	0,83
	ИТОГО	550	16,0	23,1	119,9	753,1	0,3	1,6	0,1	2,1	185,2	287,1	66,1	3,5
ОБЕД														
П. 4, 2013г	Салат из белокочанной капусты с морковью	100												
	капуста белокочанная 106		1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,8	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	морковь 13													
	масло растительное 10													
	сахар 5													
	лимонная кислота 0,1													
вода для разведения лимонной кислоты 5														
П.134, 2013г	Рассольник ленинградский	250												
	картофель 100		2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,68	0,00	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93
	крупа: рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,75													
П.407, 2013г	масло растительное 5													
	бульон или вода 187,5													
	Rагу из птицы (70/170)	240												
	курица I категории потрошенная 113,4		18,92	19,75	21,80	340,12	0,17	14,23	0,02	4,25	34,28	190,63	53,48	2,47
	масло растительное 2,8													
	картофель 143,81													
	морковь 28,22													
	томатное пюре 8,06													
П.493, 2013г	лук репчатый 16,13													
	масло растительное 5,38													
	мука пшеничная 1,44													
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200												
	чай 50		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
П. 109, 2013г	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	870	26,81	36,16	86,29	779,37	0,39	49,71	0,02	12	122,58	364,83	119,13	6,1
ПОЛДНИК														
П. 542, 2013г	Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250												
	чай 62,5		0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
или мед 18,75														
	ИТОГО	350	6,13	5,33	79,75	391,67	0,07	0,17	0,05	0,83	32,08	57,08	11,25	1,55
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1770	48,9	64,6	286,0	1924,1	0,7	51,4	0,2	14,9	339,9	709,0	196,5	11,2
	Всего за пять дней	8955	236,8	250,7	1306,5	8393,7	3,3	165,5	1,1	45,1	2074,8	3487,8	888,5	54,6
	Среднее значение за пять дней	1791	47,364	50,146	261,3	1678,73	0,67	33,105	0,215	9,01	414,966	697,552	177,7	10,93

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупа манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
П. 300, 2013г	сахар 5	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
	масло сливочное 5													
П. 518, 2013г	Яйца вареные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
П. 109, 2013г	Яйца 1 шт													
П. 111, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,06	0,00	0,00	1,02	11,40	39,00	7,80	0,72
ИТОГО		550	20,1	14,6	78,9	614,6	0,3	5,4	0,2	2,4	197,7	316,2	56,5	6,9
ОБЕД														
П. 9, 2013г	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,2	7,20	124,00	0,0	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
	морковь 76													
	яблоки 43													
П. 157, 2013г	масло растительное 10	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
П. 368, 2013г	масло растительное 5	100	14,7	16,1	3,7	218,7	0,05	1,07	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,20
	бульон или вода 237,5													
	Гуляш из говядины (2-й вариант)													
	говядина 80,67													
	морковь 14,67													
	лук репчатый 12,67													
П. 291, 2013г	петрушка (корень) 2	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	масло сливочное 6,67													
	мука пшеничная 2,67													
П. 493, 2013г	томатное пюре 6	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	или мед 15													
П. 111, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	29	33	101	819	0	7	0	10	90	347	91	7
ПОЛДНИК														
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250	0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	смесь сухофруктов 31,25													
	сахар 18,75													
ИТОГО		350	8,63	3,33	89,58	422,5	0,11	0,63	0,02	1,5	50	83,75	20,42	2,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	57,8	51,2	269,2	1 856,5	0,7	13,1	0,2	13,6	337,4	747,4	167,7	16,4

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая несть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200												
	крупа пшеничная 40		7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 501, 2013г	вода 56													
	Кофейный напиток с молоком	200												
	кофейный напиток 5		3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 588, 2013г	вода 120													
	Кондитерское изделие	100	2,80	3,30	77,30	350,0	0,03	0,00	0,00	0,70	16,00	36,00	10,00	1,5
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
	ИТОГО	550	17,1	16,06	145,7	799,6	0,35	2,76	0,08	1,56	304,1	398	90,5	4,75
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный	100												
	капуста белокочанная 50													
	яблоки свежие 28		1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	морковь 32													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
П. 142, 2013г	лимонная кислота 0,1													
	вода для равед. лимонной кислоты 5													
	Щи из свежей капусты с картофелем	250												
	капуста белокочанная 62,5													
	картофель 40		1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	морковь 15,75													
П. 389, 2013г	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
	Тефтели из говядины паровые	100												
	говядина 1 категория 70		13,8	12,7	8,7	204,0	0,06	2,50	0,02	0,50	19,0	153,0	21,0	2,20
П. 453, 2013г	хлеб пшеничный 13													
	вода 20													
	масло сливочное 3													
	лук репчатый 39													
	Соус томатный													
	вода или отвар овощной 15		0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
П. 417, 2013г	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
	Пюре из гороха	180												
	горох 90,96		17,53	1,73	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	0,00	100,44	281,34	94,32	5,94
П. 507, 2013г	вода 184,56													
	соль 3,6													
	Компот из свежих плодов или ягод													
	яблоки свежие 45,4		0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,30	0,00	0,20	22,0	16,0	14,0	1,10
	вода 172													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	кислота лимонная 0,2													
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	ИТОГО	940	39,1	31,9	110,8	872,2	0,7	41,1	0,0	8,6	224,6	607,7	193,2	12,9
	ПОЛДНИК													
	Пирожки печенные из сдобного теста с повидлом	100	6,0	5,3	61,0	316,7	0,07	0,17	0,05	0,83	18,3	53,3	10,0	1,17
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	250												
	смесь сухофруктов 31,25		0,63	0,00	33,8	137,5	0,01	0,63	0,00	0,00	35,00	23,75	8,75	1,88
	сахар 18,75													
	вода 237,5													
ИТОГО		350	6,6	5,3	94,8	454,2	0,1	0,8	0,1	0,8	53,3	77,1	18,8	3,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 840	62,9	53,3	351,2	2 126,0	1,1	44,7	0,2	11,0	582,0	1 082,7	302,5	20,7

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.це чество, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 296, 2013г	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	9,20	7,20	39,00	258,00	0,07	0,03	0,04	1,20	65,00	86,00	14,00	1,10
	макаронные изделия 73,44													
	сыр "Российский" 6,6													
П.493, 2013г	Масло сливочное 3													
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 588, 2013г	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	79,00	23,50	1,95
ИТОГО		550	15,4	11,1	148	755	0,19	0,03	0,04	2,6	109,5	204	48,5	4,85
ОБЕД														
П. 76, 2013г	Винегрет овощной	100	1,30	10,8	6,80	130,0	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	картофель 29,4													
	свекла 19													
	морковь 13													
	огурцы соленые 38													
	лук репчатый 18													
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)		250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
П. 144, 2013г	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 343, 2013г	Рыба, тушенная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П.494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	21,12	29,17	84,89	688,74	0,552	29,36	0,092	8,91	145,8	433,55	128,96	5,755
ПОЛДНИК														
П.501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	250	4,00	3,38	19,88	98,75	0,05	1,63	0,03	0,00	157,50	112,50	17,50	0,13
	кофейный напиток 6,25													
	молоко 125													
	сахар 12,5													
П. 574, 2013г	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285,00	0,10	0,00	0,02	1,50	15,00	60,00	11,67	0,83
ИТОГО		350	12,00	6,71	75,71	383,75	0,15	1,63	0,05	1,50	172,50	172,50	29,17	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1810	48,5	47,0	308,6	1827,5	0,9	31,0	0,2	13,0	427,8	810,1	206,6	11,6

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200												
	крупа пшеничная 40		7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П.501, 2013г	вода 56													
	Кофейный напиток с молоком	200												
	кофейный напиток 5		3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 94, 2013г	вода 120													
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	30												
	масло сливочное 15		1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
П. 112, 2013г	хлеб пшеничный 15													
Фрукты по сезону		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ИТОГО		550	12,7	25,1	71,0	566,0	0,3	14,8	0,2	0,7	294,8	309,2	69,8	4,1
ОБЕД														
П. 28, 2013г	Салат овощной с яблоками	100												
	свекла 21,6		1,2	0,2	7,3	36,0	0,03	16,10	0,00	0,20	33,0	30,0	18,0	1,3
	морковь 16,3													
	капуста белокочанная 37,5													
	яблоки 47,1													
П. 128, 2013г	лимоны (для сока) 19,8													
	Борщ с капустой и картофелем	250												
	свекла 50		1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
П. 412, 2013г	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
вода или бульон 200														
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущеные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180												
	макаронные изделия 61,2		6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
	компот из смеси сухофруктов													
П. 508, 2013г	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	29,5	17,9	112,7	725,5	0,4	27,8	0,0	4,9	157,3	315,3	101,0	7,9
ПОЛДНИК														
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250												
	чай 62,5		0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
или мед 18,75														
П. 559, 2013г	Булочка "Веснушка"	100	7,83	6,17	57,00	315,00	0,10	0,00	0,05	1,17	16,67	63,33	11,67	1,00
ИТОГО		350	7,96	6,17	75,75	390,00	0,10	0,00	0,05	1,17	30,42	67,08	12,92	1,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 810	50,2	49,2	259,4	1 681,5	0,7	42,5	0,3	6,8	482,5	691,6	183,7	13,4

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 536, 2013г	Оладьи с маслом	160												
	мука пшеничная 85													
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5													
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
П. 493, 2013г	масло растительное 9	200												
	масло сливочное 10													
	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 109, 2013г	или мед 15													
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П. 518, 2013г	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	0,2	92,0	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
ИТОГО		600	15,7	20,9	90,5	698,6	0,3	5,1	0,1	6,0	158,0	227,2	45,8	5,9
ОБЕД														
М. 49, 2017г	Салат витаминный (2 вариант)	100												
	капуста белокочанная 31,3													
	морковь 18,8													
	кукуруза консервированная 30,8													
	или горошек консервир. 30,8		2,7	6,2	22,2	154,9	0,05	31,50	0,00	0,00	32,0	43,2	18,4	0,97
	сахар 5													
	кислота лимонная 0,15													
П. 154, 2013г	вода кипяченая 5	250												
	масло растительное 6													
	Суп крестьянский с крупой													
	капуста белокочанная 37,5													
	картофель 33,25													
	крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная 10													
	или пшено, хлопья овсяные 5													
П. 405, 2013г	морковь 12,5	100												
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	Курица в соусе с томатом													
	курица 1 категория потращенная 110													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
237, 2013г	томат-пюре 7,75	180												
	мука пшеничная 1,58		11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	сметана 4,17													
	морковь 7,75													
	вода 38,33													
	Каша гречневая рассыпчатая													
	крупа гречневая 82,8		10,26	9,40	44,50	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
П.494, 2013г	вода 122,4	200												
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 1,98													
	Чай с лимоном													
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
П. 109, 2013г	лимон 8													
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
П.111, 2013г	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
ИТОГО		910	30,63	33,03	123,46	914,1	0,46	46,17	0,08	4,49	135,65	508,53	237,01	10,18
ПОЛДНИК														
П.493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	250												
	чай 62,5		0,13	0,00	18,75	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,75	3,75	1,25	0,38
	вода 187,5													
	сахар 18,75													
	или варенье 18,75													
	или мед 18,75													
	Оладьи с маслом													
П. 536, 2013г	мука пшеничная 85	100												
	яйца 4													
	молоко или вода 85													
	дрожжи прессованные 2,5		7,50	12,63	38,69	298,13	0,11	0,69	0,06	3,38	74,38	100,63	16,25	0,75
	сахар 3													
	соль йодированная 1,5													
	масло растительное 9													
ИТОГО		350	7,63	12,63	57,44	373,13	0,11	0,69	0,06	3,38	88,13	104,38	17,5	1,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 860	54,0	66,5	271,4	1 985,8	0,8	52,0	0,2	13,8	381,8	840,1	300,3	17,2
Всего за пять дней		9 130	273	267	1 460	9 477	4	183	1	58	2 212	4 172	1 161	79
Среднее значение за пять дней		1826	54,66	53,44	292	1895,45	0,841	36,674	0,207	11,65	442,3	834,376	232,2	15,84
Всего за десять дней		18085	510	518	2766	17871	8	349	2	103	4286	7660	2049	134
Среднее значение за десять дней		1808,5	51,012	51,79	276,6	1787,09	0,754	34,889	0,211	10,33	428,63	765,964	204,9	13,38