

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ИМ. АКУУРИНА А.З. С. КАМЫШЛА.

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по
Самарской области, в Сергиевском районе

Начальник  /Астафьева Л.Ф./

« 10 » 08 2014



Директор



Стариков З.Г.

« 10 » 08 2014



Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

с 11 до 18 лет



Врачебного назначения

Махмутова Ф.С.

20.08.2014г.

Секретарь 

1 День : Понедельник /четный/ неделя:первая

возрастная категория 11-18лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)				МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

ІЗБАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	152,76	1,71	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47	
	ИТОГО		23,34	30,12	100,24	766,9	0,365	0,385	2,75	460,98	3,43	

ІІЗБАВТРАК

338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
ПР	ПИРОЖНОЕ "ЧОКО-ПАЙ"	30	1,2	4,83	21,15	132	0	0	0	27,9	41,7	
	ИТОГО		7,2	5,58	147,9	673,5	0,16	0,185	35	145,4	61,45	

ОБЕД

63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,009	0,08	1,9	41,4	1	
108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4,26	5,5	22,5	173,1	0,12	0,08	6,9	40,08	1,4	
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04	
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5	

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		31,72	36,31	81,7	935,3	0,469	0,68	11,83	228,9	9,75

ПОЛДНИК

385	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
410	ВАТРУШКА	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,12	0,04	50,8	0,9
	ИТОГО		15,02	10,48	38,78	309	0,16	0,15	2,64	290,8	1,1

УЖИН

70	ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ (ПОМИДОРЫ)	100	0,56	0,05	1,75	10	0,01	0,01	5,25	5	0,4
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
432	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	28,2	7,2	0,8	182	0,08	0,07	18	58	2
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		47,56	32,64	92,67	933,9	0,52	0,28	49,47	288,62	7,024

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		128,04	117,63	477,29	3717,6	1,704	1,83	102,29	1533,7	82,754

2 День : ВТОРНИК /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
IЗАВТРАК												
182	КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,1	10,72	33,42	251	0,06	0,17	1,17	130,39	0,47	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15	
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134	
	ИТОГО		24,79	31,74	98,04	777,9	0,235	0,355	2,47	434,19	2,854	
IIЗАВТРАК												
338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
	ИТОГО		7,3	0,5	121,3	531,5	0,21	0,185	170	155	14,75	
ОБЕД												
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	9,63	31,23	0,82	
163	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300	10,68	6,24	20,88	183,6	0,16	0,16	13,2	34,8	2,4	
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44	
358	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРАВОЕ)	110	21,2	13,2	3	214	0,18	0,02	0	46	1	

349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		48,83	44,09	113,71	1195,4	0,826	0,474	48,47	249,33	10,8

ПОЛДНИК

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
420	СОСИСКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ В ТЕСТЕ	100	9,6	13,84	26,9	271	0,14	0,1		269,36	1,5
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03
	ИТОГО		10,93	15,86	61,4	428,5	0,16	0,16	2,93	318,06	1,89

УЖИН

41	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАПУСТОЙ И КУКУРУЗОЙ	100	3,36	6,38	24,75	169,9	0,08	0,03	15,92	25,73	0,4
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0,04	0	17	1,14
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	30	23	7,2	360	0,12	0,14	18	82	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		56,37	50,92	141,16	1321,8	0,52	0,43	35,5	318,45	6,06

ПИЩЕЖИ

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ПРЯЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		153,82	151,11	544,01	4383,1	1,991	1,864	260,37	1723,03	36,354

3 день : СРЕДА /четный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реç	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		23,03	29,01	103,02	766,9	0,345	0,355	2,75	446,32	2,95

ОБЕД

338	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	200	3	0,1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8	0,1	143	616	0,19	0,21	40	86	15,2

УЖИН

66	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	100	1,25	0,13	22,27	95,3	0,06	0,06	4,02	31,71	0,91
136	БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	4,08	6,84	18,72	152,4	0,08	0,08	12	54	1,56
171	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	200/10	11,61	12,53	49,82	367	0,26	0,15	0	34,63	6,2
281	БИТОЧКИ ГОВЯЖИЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	14,4	9,65	9,52	183	0,08	0,17	0,22	39	12
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76

ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		42,69	31,65	265,08	1668,6	0,77	0,58	20,74	276,74	29,88

ПОЛДНИК

406	ПИРОЖКИ С КАРТОШКОЙ	75	4,51	2,3	30,41	160	0,09	0,05	0,5	14,94	0,9
356	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,39	0,1	30,1	140,8	0,02	0,016	18,3	19,24	0,19
	ИТОГО		4,9	2,4	60,51	300,8	0,11	0,066	18,8	34,18	1,09

УЖИН

49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,148	0,062	37,6	70,65	2
367	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/50	22,53	21,4	17,8	355	0,13	0,23	6,66	28	4
76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		48,68	53,37	94,81	1124,6	0,568	0,492	185,56	308,35	10,004

ИИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		132,7	121,53	688,02	4634,9	2,043	1,963	268,85	1393,59	59,124

4 День : ЧЕТВЕРГ /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

IIЗАВТРАК

173	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,17	0,96	146,77	2,34
2	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		28,33	32,08	108,94	838,9	0,315	0,355	2,26	450,57	4,724

IIЗАВТРАК

ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ШОКОЛАД)	25	2,45	12,6	8,68	138,5	0,02	0,11	115	88	0
338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	1	125,5	541,5	0,185	0,16	45	110	19,5

ОБЕД

42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛ.ОГУРЦАМИ И ЗЕЛ.ГОРОШКОМ	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,08	0,05	13,04	15,91	0,74
165	СУП ГОРОХОВЫЙ	300	7,68	5,4	22,32	169,2	0,19	0,19	7,2	60	2,28
171	КАША ПЕРЛОВАЯ РАСЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	190/10	5,86	6,13	42	246	0,05	0,05	0	24	1,2

431	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	10,1	11,1	6,2	168	0,04	0,05	15	38	2
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		36,01	30,53	120,11	1040,6	0,59	0,42	35,27	195,51	10,95

ПОЛДНИК

388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	9,97	0,2	21,25	204	0,07	0,17	1,37	106,21	0,97
	ИТОГО		10,64	0,47	42,01	292	0,08	0,22	101,37	127,55	1,6

УЖИН

27	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	0,03	18	24	0,9
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
343	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	16,08	17,42	12,92	274	0,18	0,15	0,38	49,67	1,42
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		36,69	53,78	107,57	1139,9	0,66	0,56	44,88	325,71	7,28

ПИУЖИИ

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ПРАЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		123,27	125,86	512,53	3980,9	1,87	1,975	229,78	1457,34	44,054

5 день : ПЯТНИЦА /четный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ печ	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

ЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,14	0,19	1,17	162,26	0,94	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1	
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47	
	ИТОГО		28,76	36,92	105,55	869,4	0,35	0,59	2,75	367,48	4,01	

ПРАЗДНИК

338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03	
	ИТОГО		8,5	2,5	140,6	627	0,23	0,245	170,1	189,5	14,78	

ОБЕД

50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	3,1	3,1	46	0,05	0,05	5	20	0,4	
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,72	6,72	9,6	115,2	0,07	0,07	26,4	52,8	0,96	

128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
328	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	22,4	7,2	0	152	0,16	0,16	0	16	0,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		43,17	31,63	95,24	985,9	0,726	0,544	57,04	226,1	8,54

ПОЛДНИК

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
406	ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ	75	4,36	2,16	28,56	151	0,08	0,05	0,14	17,64	0,86
	ИТОГО		4,49	2,18	43,76	213	0,08	0,05	2,97	31,84	1,22

УЖИН

45	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,31	3,25	6,467	60,4	0,02	0,04	17,1	24,98	0,47
304	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200/10	4,86	7,17	48,91	280	0,03	0,02	0	1,82	0,7
268	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100/30	18	14,58	14,5	262,5	0,08	0,13	1,12	32,66	1,29
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		38,63	37,57	134,817	1102,8	0,36	0,23	19,52	226,76	5,644

ИИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		128,95	115,8	541,567	3956,1	1,806	1,919	253,38	1283,68	34,194

6 день : СУББОТА /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)				МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

IIЗАВТРАК

210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04	
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	18,5	0,9	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134	
	ИТОГО		30,94	51,17	66,63	851,9	0,315	0,485	1,5	380,02	4,324	

IIЗАВТРАК

ПР	ПРЯНИКИ	50	2,4	14,4	27,3	236,5	0,04	0,01	0	6	0,45	
338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
	ИТОГО		8,4	15,4	152,8	778	0,225	0,17	45	116	19,95	

ОБЕД

76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82	
153	РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,6	6,96	20,64	159,6	0,11	0,11	9,6	40,8	1,2	
321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	0,07	34,32	110,9	1,61	
365	МЯСО ТУШЕНОЕ С СОУСОМ	50/50	15,5	16,5	2,8	220	0,04	0,04	0	10	2	

358	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО	200	0,31	0	39,4	160	0,012	0,024	2,4	22,46	0,19
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		44,21	45,01	110,32	1161,5	0,502	0,484	186,32	273,06	10,27

ПОЛДНИК

219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОЙ	100/20	19,64	17,54	15,6	298	0,078	0,28	0,28	174,98	0,8
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76
	ИТОГО		20,44	18,34	155	871	0,138	0,32	4,78	245,88	5,56

УЖИН

21	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,15	0,02	4,11	23,73	0,6
125	ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С МАСЛОМ	200/10	4,04	7,92	27,98	210	0,22	0,14	28,84	27,32	1,64
290	КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,08	0,35	29,52	0,61
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		33,53	37,24	100,02	949	0,65	0,46	34,88	274,29	6,37

ИЛИЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		140,72	169,66	600,77	4710,4	1,86	2,069	273,08	1408,25	46,474

7 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /четный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реç	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	

ІІІ АВТРАК

175	КАША ВЯКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,14	0,96	133,38	0,81	
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15	
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1	
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47	
	ИТОГО		21,6	28,47	99,45	741,9	0,255	0,325	2,54	441,6	2,53	

ІІІ АВТРАК

338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75	
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14	
	ИТОГО		6	0,75	126,75	541,5	0,16	0,185	35	117,5	19,75	

ОБЕД

51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	100	1,85	6,04	18,06	134	0,04	0,05	5,53	5,18	1,66	
172	СУП ЛАПША- ДОМАШНЯЯ	300	3,96	5,16	16,56	128,4	0,048	0,048	1,2	22,8	0,6	
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	200/30	20,49	13,56	14,88	272	0,06	0,375	0,405	220,395	0,885	
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5	
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55	

ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		41,81	35,05	106,96	1058,1	0,424	0,617	7,855	334,355	8,785

ПОЛДНИК

580	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,3	17,4	88	0,02	0,02	1	65	1,4
406	ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,05	0,62	18,03	0,88
	ИТОГО		6,41	3,22	44,93	234	0,1	0,07	1,62	83,03	2,28

УЖИН

76	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	50	1,6	10,8	1,8	110	0,19	0,19	0	16	1,8
207	ТУШЕНАЯ КАРТОШКА	200	7,8	15,6	28,6	274	0,16	0,16	14	38	2
331	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,9	4,8	4,1	103	0,06	0,07	3	25	0,7
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		34,76	43,77	99,44	986,9	0,64	0,46	18,3	246,3	7,684

ПУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0

	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ		113,78	113,76	493,53	3661,4	1,609	1,807	65,915	1341,785	41,029
--	-----------------	--	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	----------	--------

8 день : ЧЕТВЕРГ /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

ЗАВТРАК

173	КАША вязкая пшеничная с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,17	0,96	146,77	2,34
1	МАСЛО сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ пшеничный	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		20,71	23,9	110,29	739,4	0,29	0,35	2,54	322,99	3,91

ОБЕД

338	ФРУКТЫ (ГРУША)	250	1	0,75	25,75	117,5	0,05	0,075	15	47,5	5,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	30	1,7	2	10,5	63,3	0,02	0,03	0,18	19,77	0,21
	ИТОГО		7,7	2,75	137,25	604,8	0,18	0,215	35,18	137,27	19,96

ОБЕД

63	САЛАТ из моркови с курагой	100	1,7	1,39	16,51	85,3	0,009	0,08	1,9	41,4	1
139	БОРЩ с фасолью и картофелем со сметаной	300/10	5,88	6,96	18,7	160,8	0,11	0,11	8,4	68,4	2,04
210	ОМЛЕТ натуральный с маслом	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	79,72	2,04
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	10	0,9

377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	14,2	0,36
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
ИТОГО			34,59	44,82	78,05	994	0,519	0,75	13,33	260,22	10,79

ПОЛДНИК

223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОЙ	200/20	20,49	13,56	14,88	272	0,06	0,375	0,405	220,95	0,885
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
ИТОГО			26,29	18,56	24,48	379	0,14	0,405	3,005	460,95	1,085

УЖИН

49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,57	6,02	8,79	95,7	0,148	0,062	37,6	70,65	2
317	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,54	21,98	17,2	284	0,12	0,12	25,02	74,32	0,12
294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/30	30	23	7,2	360	0,12	0,14	18	82	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
ИТОГО			49,57	63,57	98,13	1239,6	0,618	0,362	81,92	394,27	6,304

ИИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
ИТОГО			3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ			142,06	156,1	464,2	4055,8	1,777	2,232	136,575	1694,7	42,049

9 день : ВТОРНИК /четный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реç	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

IIЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,31	10,98	39,2	286	0,14	0,19	1,17	162,26	0,94
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
243	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08		18,5	0,9
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		32,55	47,55	104,07	976,9	0,405	0,455	2,47	484,56	4,224

IIЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИНЫ)	250	2,3	0,5	20,3	107,5	0,1	0,075	150	85	0,75
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	ПРЯНИКИ	50	2,4	14,4	27,3	236,5	0,04	0,01	0	6	0,45
	ИТОГО		9,7	14,9	148,6	768	0,25	0,195	170	161	15,2

ОБЕД

67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	9,63	31,23	0,82
156	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	300	3,96	6,03	14,88	128,4	0,07	0,07	12	40,8	1,08
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
358	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	110	21,2	13,2	3	214	0,18	0,02	0	46	1

382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
ИТОГО			46,17	47,23	116,82	1152,4	0,73	0,5	48,13	369,07	7,86

ПОЛДНИК

406	ПИРОЖКИ С МАСОМ	75	9,13	3,82	27	179	0,08	0,07	0,07	15,13	1,01
388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
ИТОГО			9,8	4,09	47,76	267	0,09	0,12	100,07	36,47	1,64

УЖИН

26	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	0,96	6,07	3,64	70,7	0,04	0,03	8,25	19	0,74
440	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,86	18,26	36,9	408	0,1	0,1	14,66	49,33	16
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
ИТОГО			40,49	42,75	104,64	1031	0,36	0,21	22,94	127,93	20,57

ПРУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
ИТОГО			5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			144,11	161,52	543,49	4353,3	1,895	1,74	344,61	1421,03	49,494

10 день : среда / нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18 лет

№ реу	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

І ЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	0,2	1,17	152,76	1,71
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		19,89	25,67	100,24	712,4	0,36	0,38	2,75	328,98	3,28

ІІ ЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	200	3	0,1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8	0,1	143	616	0,19	0,21	40	86	15,2

ОБЕД

76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
153	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,6	6,96	20,64	159,6	0,11	0,11	9,6	40,8	1,2
370	АЗУ	200	17,8	20	17,7	322	0,12	0,12	7	26	3
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		42,73	42,13	98,98	1086,3	0,536	0,494	157,32	188,18	10,16

ПОЛДНИК

376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
221	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	12,72	13,44	22,11	270	0,08	0,21	0,76	130,14	0,73
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	25	1,2	2	19,3	95,5	0,02	0,06	0,1	34,5	0,03
	ИТОГО		13,99	15,46	56,41	425,5	0,1	0,27	0,89	175,74	1,04

УЖИН

39	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	3,02	6,35	23,7	164,2	0,08	0,06	5,77	19,35	1,19
203	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/10	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0,04	0	17	1,14
343	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	16,08	17,42	12,92	274	0,18	0,15	0,38	49,67	1,42
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		41,2	44,44	144,2	1212,1	0,57	0,29	7,45	253,32	6,934

ИИЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ПРЯЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		131,41	135,8	551,23	4180,3	1,796	1,904	209,41	1280,22	36,614

11 день : ЧЕТВЕРГ /четный/ неделя: вторая

возрастная категория 11-18лет

№ реу	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (mg)			МИНЕРАЛЫ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (mg)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

181	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	0,17	1,17	133,77	0,47
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		17,27	22,69	96,72	660,4	0,22	0,17	2,47	283,57	1,704

ЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	1	125,5	541,5	0,185	0,16	45	110	19,5

ОБЕД

50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕШОКОМ	100	4,67	9,38	7,19	131,9	0,02	0,07	5,77	161,7	1,28
145	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	300/10	3,72	6,72	9,6	115,2	0,07	0,07	26,4	52,8	0,96
208	ЛАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СЛ.МАСЛОМ	195/5	18,83	16,72	38,96	375	0,09	0,22	0,33	132,12	1,22
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,55	15,55	0,25	164	0,09	0,08	0	10	0,9
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69

ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		43,98	50,16	113,36	1216,8	0,516	0,544	33,22	435,6	9,5

ПОЛДНИК

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	25	1,6	5,3	10	91,7	0,02	0,025	0,075	33,42	0,45
	ИТОГО		7	10,3	31,6	249,7	0,08	0,285	1,075	275,42	0,45

УЖИН

62	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	100	1,2	0,1	11,6	52	0,06	0,03	5	26	0,7
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
260	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,1	0,92	21,81	3,06
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ТОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5	9,6	107	0,08	0,03	2,6	240	0,2
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		37,19	44,61	98,27	1021,3	0,56	0,36	33,44	387,63	8,45

ПЮЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ		114,64	131,26	481,45	3788,7	1,591	1,669	115,805	1611,22	39,604

12 день : ПЯТНИЦА /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
										Са	Fe

I ЗАВТРАК

182	КАША ЖИДКАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	0,17	1,17	138,1	1,23
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		28,11	33,61	103,3	829,9	0,375	0,535	2,75	468,32	3,95

II ЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (МАНДАРИНЫ)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	0,06	76	70	0,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ЗЕФИР)	30	0,2	0	23,9	97,5	0	0,006	0	7,5	0,42
	ИТОГО		6,8	0,4	139,9	597,5	0,23	0,176	96	147,5	14,62

ОБЕД

27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	106	0,04	0,03	18	24	0,9
108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	300	4,26	5,5	22,5	173,1	0,12	0,08	6,9	40,08	1,4
321	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	0,07	34,32	110,9	1,61
268	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100/30	18	14,58	14,5	262,5	0,08	0,13	1,12	32,66	1,29

388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		38,51	38,62	104,86	1077,5	0,53	0,44	160,34	275,48	10,28

ПОЛДНИК

356	КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,39	0,1	30,1	140,8	0,02	0,016	18,3	19,24	0,19
440	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	13,08	6,06	38,68	262	1,3	0,18	0,18	75,8	1,52
	ИТОГО		13,47	6,16	68,78	402,8	1,32	0,196	18,48	95,04	1,71

УЖИН

46	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,12	5,1	11,16	90,1	0,03	0,03	16,87	33,48	0,98
128	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
331	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,9	4,8	4,1	103	0,06	0,07	3	25	0,7
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		29,82	35,29	105,38	935	0,52	0,3	46,09	284,1	6,304

ПИИЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (РЯЖЕНКА)	200	5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО		5,6	8	8,4	128	0,04	0,26	1	248	0
	ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ		122,31	122,08	530,62	3970,7	3,015	1,907	324,66	1518,44	36,864

13 день : СУББОТА /четный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реç	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЫ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

175	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ	200/10	6,08	11,18	33,48	260	0,1	0,14	0,96	133,38	0,81
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
	ИТОГО		20,69	27,6	97,82	723,9	0,245	0,145	2,26	415,18	2,194

ПЗАВТРАК

338	ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	250	1	1	24,5	117,5	0,075	0,05	25	40	5,5
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		6	1	125,5	541,5	0,185	0,16	45	110	19,5

ОБЕД

53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	0,03	6,86	28,3	72,9
165	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	300	7,68	5,4	22,32	169,2	0,19	0,19	7,2	60	2,28
128	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200/10	4,34	12,82	25,18	242	0,2	0,16	24,92	58,32	1,44
328	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	22,4	7,2	0	152	0,16	0,16	0	16	0,6
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,72	32,48	0,69
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9

ИТОГО	47,28	31,33	112,15	1066,8	0,836	0,644	39,7	241,6	82,36
-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	-------	-------

ПОЛДНИК

388	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,67	0,27	20,76	88	0,01	0,05	100	21,34	0,63
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/30	9,97	0,2	21,25	204	0,07	0,17	1,37	106,21	0,97
	ИТОГО		10,64	0,47	42,01	292	0,08	0,22	101,37	127,55	1,6

УЖИН

76	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	0,16	140	42,4	0,82
437	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	150/50	20,5	13,02	19,3	276	0,17	0,12	34,28	59,4	2,28
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		45,99	39,84	89,15	967,9	0,47	0,5	175,86	295,52	6,62

ИВУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (СНЕЖОК)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0
	ИТОГО		5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1	242	0

ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ	136	105,24	488,23	3750,1	1,876	1,929	365,19	1431,85	112,274
------------------	-----	--------	--------	--------	-------	-------	--------	---------	---------

14 день : ВОСКРЕСЕНЬЕ /нечетный/ неделя:

возрастная категория 11-18лет

№ реп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬ НЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe

ИЗБАВТРАК

178	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,84	5,88	26,04	186	0,096	0,096	1,2	178,8	1,8
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0	54,5	0,005	0,005	0	132	0,15
209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	0,18	1,58	152,22	0,47
	ИТОГО		27,44	27,77	92,29	730,9	0,281	0,461	2,78	509,02	4,52

ИЗБАВТРАК

338	ФРУКТЫ (БАНАНЫ)	200	3	0,1	42	192	0,08	0,1	20	16	1,2
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	5	0	101	424	0,11	0,11	20	70	14
	ИТОГО		8	0,1	143	616	0,19	0,21	40	86	15,2

ОБЕД

50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	2	9	8,5	122	0,02	0,04	7	41	0,7
62	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	3,36	12	27,72	224,4	0,13	0,15	8,75	38,04	1,5
207	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	7,8	15,6	28,6	274	0,16	0,16	14	38	2
432	КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/50	28,2	7,2	0,8	182	0,08	0,07	18	58	2
342	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,8	0,8	139,4	573	0,06	0,04	4,5	70,9	4,76
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	0,55

ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0,08	0	35	3,9
	ИТОГО		52,71	46,3	230,37	1673,3	0,68	0,54	52,25	292,44	15,41

ПОЛДНИК

396	БЛИНЫ С МАСЛОМ	150/10	11,02	15,43	57,81	414	0,23	0,18	1,53	161	1,77
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ШОКОЛАД)	25	2,45	12,6	8,68	138,5	0,02	0,11	115	88	0
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	11,1	0,28
	ИТОГО		13,54	28,05	81,49	612,5	0,25	0,29	116,56	260,1	2,05

УЖИН

54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	0,03	6,44	29,3	1,5
378	ПЛОВ С МЯСОМ	200	20,2	27,4	38,8	483	0,08	0,08	1	28	3
3	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	25	4,3	8,5	0,1	93	0,03	0,04	0	7	0,5
379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	0	1,3	125,8	0,134
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	1	0
ПР	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	0,6	90,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	1	48,3	233,8	0,1	0	0	23	1,1
	ИТОГО		40,05	54,55	115,04	1179,8	0,36	0,19	8,74	231,6	8,184

ПИУЖИН

ПР	МОЛОЧНО-КИСЛОЕ (ЙОГУРТ)	100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО		3,2	2,5	16	99	0,03	0,15	0,6	119	0
	ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ		144,94	159,27	678,19	4911,5	1,791	1,841	220,93	1498,16	45,364

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

Садриев

Директор

листа(ов)

Садриев З.Г.

для

Дата

2010 г.

