



Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использован:

1) Программный продукт "Детский сад - Школа: Питание" программного центра "Помощь образованию".

Программа содержит рецептуры блюд и примерное меню из сборников разных авторов:

• «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

• Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюд);

• Сборник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.

2) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 1																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша манная молочная жидкая	200	5,20	7,46	30,86	215,4262	0	0,1	0	0	128,12	0	6,24	0	33,18	21,18	0	0	0,2	
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24	
	Бутерброды с повидлом с маслом	44/29/7	3,49	5,63	38,48	216,912	0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0	0	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,4262	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>12,69</b>	<b>16,79</b>	<b>104,14</b>	<b>623,31</b>	<b>0,07</b>	<b>0,197</b>	<b>10</b>	<b>2,62</b>	<b>285,612</b>	<b>0</b>	<b>29,1</b>	<b>0</b>	<b>208,6</b>	<b>51,84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6429	0,16	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0	0,15	
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	71,5/28,5	9,70	5,20	5,90	342/442	0,07	0,04	0	1,03	80,85	0,01	19,55	0	53,2	120,85	0,1	0	1,3	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	118,144	0,25	0,05	0	1,9	37,925	0	14,32	0	59,81	36,87	0	0	0,05	
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20,4262	0,03	0,012	10	0,9	14	0,5	18	0	0	21	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131,4262	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03	
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92,4262	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04	
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0	0	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>29,67</b>	<b>23,42</b>	<b>129</b>	<b>936,53</b>	<b>0,705</b>	<b>0,276</b>	<b>14</b>	<b>9,39</b>	<b>260,535</b>	<b>0,51</b>	<b>143,38</b>	<b>0</b>	<b>578,85</b>	<b>405,97</b>	<b>0,083</b>	<b>0,006</b>	<b>1,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1590</b>	<b>42,36</b>	<b>40,21</b>	<b>233,14</b>	<b>1559,84</b>	<b>0,775</b>	<b>0,473</b>	<b>24</b>	<b>12,01</b>	<b>546,147</b>	<b>0,51</b>	<b>172,48</b>	<b>0</b>	<b>787,45</b>	<b>457,81</b>	<b>0,083</b>	<b>0,006</b>	<b>2,09</b>	



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод ы															
Неделя 1																				
День 2																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша пшениная молочная жилая	200	6,20	8,46	35,80	213,6	267	0,07	0,8	0	0,1	139,32	0	0,56	0	0,16	0	0	0	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>																				
		<b>706</b>	<b>28,76</b>	<b>21,4</b>	<b>89,72</b>	<b>616,93</b>		<b>0,26</b>	<b>1,12</b>	<b>1,296</b>	<b>1,36</b>	<b>537,981</b>	<b>0,04</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>218,86</b>	<b>170,56</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,528</b>
<b>ОБЕД</b>																				
	Макаронные изделия отварные с сыром	162/18	8,89	9,09	30,60	210,5	295	0,07	0,043	0	0,1	211,57	0,07	9,2	0	16	84,21	0	0	0,94
	Печень говяжья по- строгановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049	0,54
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	пром.изг.	0,02	0,019	4	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	146/ пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	10,77	63,25	кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	11,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	0,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>31,46</b>	<b>24,94</b>	<b>142,01</b>	<b>914,27</b>		<b>0,66</b>	<b>1,24</b>	<b>54</b>	<b>8,43</b>	<b>433,72</b>	<b>1,4</b>	<b>112,77</b>	<b>0</b>	<b>528,51</b>	<b>558,16</b>	<b>0,013</b>	<b>0,055</b>	<b>2,11</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1771</b>	<b>60,22</b>	<b>46,34</b>	<b>231,73</b>	<b>1531,2</b>		<b>0,92</b>	<b>2,36</b>	<b>55,296</b>	<b>9,79</b>	<b>971,701</b>	<b>1,44</b>	<b>143,77</b>	<b>0</b>	<b>747,37</b>	<b>728,72</b>	<b>0,035</b>	<b>0,055</b>	<b>2,638</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 3</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Пудинг творожный запеченный	200	13,60	22,26	42,26	395	319	0,2	0,24	0	1,68	265,32	0,14	38,28	0,002	100,24	312,08	0	0	0
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0	0
	Фрукты свежие (манدارин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>19,42</b>	<b>29,39</b>	<b>106,06</b>	<b>728,18</b>		<b>0,28</b>	<b>0,358</b>	<b>38</b>	<b>1,97</b>	<b>389,04</b>	<b>0,182</b>	<b>51,96</b>	<b>0,002</b>	<b>237,39</b>	<b>329,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,26	9,41	44,50	221,66	237	0,35	0,075	0	4,52	24,24	0	1,22	0	0	0	0	0	0,48
	Котлеты мясные (говядина)	100	11,80	14,50	14,30	286	381	0,11	0,16	0	3,6	79,1	0	5,5	0	31	25,5	0,007	0	0,42
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,05	0,025	0	0,5	41,95	0	18	0	79,37	35,8	0	0	0,5
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,02	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1065</b>	<b>35,88</b>	<b>35,94</b>	<b>162,37</b>	<b>1101,54</b>		<b>0,78</b>	<b>0,382</b>	<b>13</b>	<b>12,83</b>	<b>244,94</b>	<b>0,06</b>	<b>98,76</b>	<b>0</b>	<b>400,62</b>	<b>238,01</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,56</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1645</b>	<b>55,3</b>	<b>65,33</b>	<b>268,43</b>	<b>1829,72</b>		<b>1,06</b>	<b>0,74</b>	<b>51</b>	<b>14,8</b>	<b>633,98</b>	<b>0,242</b>	<b>150,72</b>	<b>0,002</b>	<b>638,01</b>	<b>567,09</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,97</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прiem пиши	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	219,4	268	0,07	0,08	0	0,1	138,28	0	7,98	0	15,96	36,2	0	0	0,25
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0	0,016
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>696</b>	<b>24,66</b>	<b>31,3</b>	<b>94,74</b>	<b>722,04</b>		<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,296</b>	<b>0,87</b>	<b>542,5</b>	<b>0,04</b>	<b>59,48</b>	<b>0</b>	<b>294,02</b>	<b>256,42</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,594</b>
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	151	173	0,19	0,06	0	0	20,16	0	27,98	0	213,17	88,35	0	0	0,18
	Птица отварная	100	12,57	11,29	5,57	202,86	404	0,1	0,09	0	3,89	54,14	0,14	29,36	0	32,47	219,79	0,01	0	0,79
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	221,5/28,5	2,20	5,05	14,70	104,25	фрик. 169	0,13	0,067	0	1,95	20,65	0	23,02	0	68,67	57,1	0	0	0,05
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	7,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,11	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0	0,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,053	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1065</b>	<b>28,8</b>	<b>36,26</b>	<b>138,9</b>	<b>1001,39</b>		<b>0,66</b>	<b>0,329</b>	<b>19,4</b>	<b>10,95</b>	<b>194,15</b>	<b>0,14</b>	<b>143,16</b>	<b>0</b>	<b>608,66</b>	<b>516,11</b>	<b>0,013</b>	<b>0,006</b>	<b>1,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1761</b>	<b>53,46</b>	<b>67,56</b>	<b>233,64</b>	<b>1723,43</b>		<b>0,87</b>	<b>0,719</b>	<b>20,696</b>	<b>11,82</b>	<b>736,65</b>	<b>0,18</b>	<b>202,64</b>	<b>0</b>	<b>902,68</b>	<b>772,53</b>	<b>0,035</b>	<b>0,006</b>	<b>2,124</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод															
<b>Неделя 1</b>																				
<b>День 5</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,0182	63,32	170,32	0,02	0,042	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Батон нарезной	76	5,40	2,09	37,01	188,64	пром.изг.	0,06	0,02	0	0,76	13,68	0	8,36	0	40,24	32,8	0	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	Сыр (порцизиями)	30	6,96	8,85	0,00	108	15	0	0,04	0,21	0,1	264	0,087	9,5	0,001	20,4	101	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>606</b>	<b>28,1</b>	<b>35,7</b>	<b>69,83</b>	<b>708,8</b>		<b>0,22</b>	<b>0,37</b>	<b>4,21</b>	<b>3,93</b>	<b>591,84</b>	<b>0,407</b>	<b>44,82</b>	<b>0,0192</b>	<b>223,26</b>	<b>320,12</b>	<b>0,02</b>	<b>0,042</b>	<b>0,56</b>
<b>ОБЕД</b>	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	201,1	242	0,07	0,028	0	0,05	31,86	0	24,41	0	39,1	156,6	0	0	0,5
	Гуляши из говядины	100	11,67	13,13	3,67	218,67	368	0,06	0,07	0	3,4	51,32	0	19,53	0	28,4	145,82	0,01	0	0,47
	Уха с крупой	225/25	6,50	2,48	14,38	109,75	152	0,13	0,05	0	0,03	41,8	0,05	27,32	0,022	48,35	111,97	0,025	0,025	0,8
	Салат "Мозайка"	100	0,80	5,00	4,90	68	35	0,05	0,02	7,32	0	23,13	0	11,37	0	16,2	26,78	0	0	0,02
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0	0,4
<b>Итого за обед</b>		<b>63</b>	<b>4,06</b>	<b>0,48</b>	<b>28,72</b>	<b>131</b>	<b>пром.изг.</b>	<b>0,05</b>	<b>0,017</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>8,4</b>	<b>0</b>	<b>28,8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>0,03</b>
<b>Угощение</b>		<b>72</b>	<b>4,35</b>	<b>0,86</b>	<b>22,45</b>	<b>125,28</b>	<b>пром.изг.</b>	<b>0,12</b>	<b>0,055</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>40,2</b>	<b>0</b>	<b>30,84</b>	<b>0</b>	<b>106,4</b>	<b>85,76</b>	<b>0,003</b>	<b>0</b>	<b>0,07</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>32,99</b>	<b>30,07</b>	<b>132,58</b>	<b>935,2</b>		<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>10,32</b>	<b>6,42</b>	<b>212,77</b>	<b>0,05</b>	<b>126,89</b>	<b>0,022</b>	<b>291,65</b>	<b>553,13</b>	<b>0,038</b>	<b>0,031</b>	<b>2,29</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1511</b>	<b>61,09</b>	<b>65,77</b>	<b>202,41</b>	<b>1644</b>		<b>0,70</b>	<b>0,61</b>	<b>14,53</b>	<b>10,35</b>	<b>804,61</b>	<b>0,457</b>	<b>171,71</b>	<b>0,0412</b>	<b>514,91</b>	<b>873,25</b>	<b>0,058</b>	<b>0,073</b>	<b>2,85</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															

Неделя 2  
День 6

<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	143/57	16,22	20,12	56,00	451,223		0,1	0,39	0	0,46	385,26	0,14	41,74	0	67,42	320,84	0	0	0,05
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,495		0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4
	Бутерброды с повидлом с маслом	44/29/7	3,49	5,63	38,48	216,912		0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>32,01</b>	<b>32,45</b>	<b>117,94</b>	<b>865,55</b>		<b>0,17</b>	<b>0,667</b>	<b>1,296</b>	<b>0,78</b>	<b>716,732</b>	<b>0,18</b>	<b>72,52</b>	<b>0</b>	<b>295,82</b>	<b>491,4</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	Азу	192/58	17,37	15,85	26,00	362,3	364	0,29	0,2	0	3,225	82,575	0	31,22	0	70,05	222,5	0,025	0	0,6
	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,5	154	0,07	0,03	0	0,38	31,45	0	17,05	0	40,22	49,85	0	0	0,05
	Овощи натуральные (отруцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	0,02	0,04	10	0,2	23	0,01	14	0	101	27	0	0	0,045
	Соки овощные, фруктовые и яблочные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07	
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01	
Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	пром.изг.	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0	0	



ИТОГО ЗА ОБЕД	1080	33,49	27,1	137,7	1071,73		0,60	0,394	24	11,565	230,25	0,01	130,01	0	576,47	460,91	0,028	0,006	0,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1776	65,5	59,85	255,64	1937,28		0,77	1,061	25,296	12,345	947,657	0,19	202,53	0	872,29	952,31	0,05	0,006	1,383

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ пром.изг.	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 7																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	Каша из хлопьев овсяных "Грушец" жидкая	200	5,16	9,40	32,80	228,4	266	0,14	0,1	0	0,66	151,82	0	35,32	0	79,8	80,02	0,01	0	0,2
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30,00	0	0	0,016
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16,00	0	0	0,02
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>580</b>	<b>13,88</b>	<b>26,98</b>	<b>97,88</b>	<b>661,4</b>		<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>4</b>	<b>2,1</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>69,58</b>	<b>0</b>	<b>238,46</b>	<b>145,68</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,476</b>
<b>ОБЕД</b>																				
	Макаронные изделия отварные	180	6,89	1,81	34,85	140,88	291	0,1	0,03	0	0	33,57	0	3,67	0	0	0,02	0	0	0,72
	Печень говяжья поротрогановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049	0,54
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,04	0,028	0	0,84	41,95	0	18	0	49,37	38,80	0	0	0,5
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	0,12	0,11	45	0,2	20	0,2	20	0	112	20,54	0	0	0,04
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,7	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24,00	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>965</b>	<b>29,49</b>	<b>19,96</b>	<b>140,14</b>	<b>844,4</b>		<b>0,74</b>	<b>1,28</b>	<b>45</b>	<b>9,39</b>	<b>241,87</b>	<b>1,52</b>	<b>120,97</b>	<b>0</b>	<b>477,31</b>	<b>477,29</b>	<b>0,013</b>	<b>0,055</b>	<b>2,34</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>43,37</b>	<b>46,94</b>	<b>238,02</b>	<b>1505,8</b>		<b>0,99</b>	<b>1,49</b>	<b>49</b>	<b>11,49</b>	<b>569,87</b>	<b>1,52</b>	<b>190,55</b>	<b>0</b>	<b>715,77</b>	<b>622,97</b>	<b>0,023</b>	<b>0,055</b>	<b>2,816</b>

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод ы															

Неделя 2

День 8

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4	0,1	0,15	0	0	189,24	0,02	18,08	0	30,92	132	0,02	0	0,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0	0
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	ПРОМ.ИЗГ.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>24,02</b>	<b>19,73</b>	<b>95,06</b>	<b>615,82</b>		<b>0,19</b>	<b>0,468</b>	<b>1,296</b>	<b>0,49</b>	<b>578,38</b>	<b>0,092</b>	<b>49,66</b>	<b>0</b>	<b>261,33</b>	<b>302,56</b>	<b>0,042</b>	<b>0</b>	<b>0,628</b>
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,17	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0	0,15
	Рыба отварная	100	11,88	1,75	2,00	86	1/7	0,12	0,064	0	0,9	69,8	0,01	47,1	0	66,4	263,8	0,18	0	2,79
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,78	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0	0,04
	Рассольник	250	1,85	2,13	10,07	109,5	133	0,1	0,03	0	0,5	14,05	0	18,65	0	60,5	42,3	0	0	0,05
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	ПРОМ.ИЗГ.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0,04
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	ПРОМ.ИЗГ.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	ПРОМ.ИЗГ.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07	
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	ПРОМ.ИЗГ.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1065</b>	<b>30,22</b>	<b>24,34</b>	<b>122,36</b>	<b>897,38</b>		<b>0,66</b>	<b>0,286</b>	<b>47,4</b>	<b>5,04</b>	<b>249,91</b>	<b>0,02</b>	<b>165,42</b>	<b>0</b>	<b>646,45</b>	<b>539,66</b>	<b>0,201</b>	<b>0,006</b>	<b>3,18</b>



ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1761	54,24	44,07	217,42	1513,2	0,85	0,754	48,696	5,53	828,29	0,112	215,08	0	907,78	842,22	0,243	0,006	3,808
----------------	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	------	--------	-------	--------	---	--------	--------	-------	-------	-------

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углевод															

Неделя 2

День 9

ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	9,66	35,06	216,2	260	0,08	0,08	0	0,06	135,78	0	8,2	0	13,14	19,5	0	0	0
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0	0
	Флолы свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>15,72</b>	<b>16,1</b>	<b>91,72</b>	<b>551,89</b>		<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>4</b>	<b>1,99</b>	<b>253,021</b>	<b>0</b>	<b>21,74</b>	<b>0</b>	<b>112,58</b>	<b>35,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,62</b>
<b>ОБЕД</b>	Говядина, тушеная с капустой	167/83	19,25	21,43	24,50	320,82	365	0,25	0,26	0	5,175	164,625	0,15	65,25	0	46,45	280,8	0,025	0	0,56
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	9,77	63,25	146/	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	12,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,018	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0	0
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0	0,48
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>935</b>	<b>32,54</b>	<b>30,86</b>	<b>114,49</b>	<b>820,95</b>		<b>0,55</b>	<b>0,406</b>	<b>79</b>	<b>8,795</b>	<b>267,475</b>	<b>0,29</b>	<b>139,46</b>	<b>0</b>	<b>288,33</b>	<b>476,13</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>48,26</b>	<b>46,96</b>	<b>206,21</b>	<b>1372,84</b>		<b>0,77</b>	<b>0,566</b>	<b>83</b>	<b>10,785</b>	<b>520,496</b>	<b>0,29</b>	<b>161,2</b>	<b>0</b>	<b>400,91</b>	<b>511,63</b>	<b>0,028</b>	<b>0,006</b>	<b>1,81</b>



Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 10																				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,019	63,32	174,32	0,02	0,042	0,3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,494		0	0	0	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0,4
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242,1		0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0	0,016
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0,088
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>696</b>	<b>27,76</b>	<b>41,14</b>	<b>59,16</b>	<b>705,8</b>		<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>1,296</b>	<b>2,47</b>	<b>441,68</b>	<b>0,36</b>	<b>54,28</b>	<b>0,019</b>	<b>307,38</b>	<b>376,42</b>	<b>0,042</b>	<b>0,042</b>	<b>0,804</b>
ОБЕД	Плов из отварной птицы	167/83	15,55	14,43	44,02	380,37	406	0,14	0,27	0	1,9	37,4	0,12	49,27	0	42,12	296,37	0	0	0,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	12,77	82,5	142	0,07	0,03	0	0,525	33,475	0	16,3	0	76,9	36,7	0	0	0,5
	Салат из свежеты с чесноком	100	1,50	7,10	9,10	131,59		0,02	0	8,05	1,27	34,2	0	19,8	0	28,2	38,7	0,01	0	0,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110,508		0	0	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	0,03
Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0,07	
Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0,01	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1035</b>	<b>28,51</b>	<b>28,05</b>	<b>152,56</b>	<b>998,15</b>		<b>0,46</b>	<b>0,402</b>	<b>46,05</b>	<b>6,575</b>	<b>201,275</b>	<b>0,13</b>	<b>137,51</b>	<b>0</b>	<b>407,86</b>	<b>498,53</b>	<b>0,013</b>	<b>0,006</b>	<b>1,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1731</b>	<b>56,27</b>	<b>69,19</b>	<b>211,72</b>	<b>1703,95</b>		<b>0,66</b>	<b>0,842</b>	<b>47,346</b>	<b>9,045</b>	<b>642,955</b>	<b>0,49</b>	<b>191,79</b>	<b>0,019</b>	<b>715,24</b>	<b>874,95</b>	<b>0,055</b>	<b>0,048</b>	<b>2,574</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16616</b>	<b>540,07</b>	<b>552,22</b>	<b>2298,36</b>	<b>16321,3</b>		<b>8,38</b>	<b>9,615</b>	<b>418,86</b>	<b>107,97</b>	<b>7202,4</b>	<b>5,431</b>	<b>1802,5</b>	<b>0,0622</b>	<b>7202,41</b>	<b>7203,48</b>	<b>0,638</b>	<b>0,267</b>	<b>24,063</b>

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1661,6	54,007	55,22	229,84	1632,13		0,84	0,96	41,89	10,80	720,24	0,54	180,25	0,005	720,24	720,35	0,06	0,03	2,41
-----------------------------	--------	--------	-------	--------	---------	--	------	------	-------	-------	--------	------	--------	-------	--------	--------	------	------	------