

При составлении меню использован «Сборник рецептов на продукцию для предприятий общественного питания(столовые, техникумы, школы)» Москва 2009г под ред. А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.

(осень, зима)

(завтрак - 25%, обед - 35%)

образовательном учреждении возрастом с 12 до 18 лет

для организации питания обучающихся в

Примерное десятидневное циклическое меню

МКОУ «Альменевская СОШ»



Утверждаю

Директор школы:

МКОУ «Альменевская СОШ»

Бабакова А.И.

I неделя 1-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
413	Сыр Российский	25.0	5.8	6.7	0	88.0	0	0.40	0.10		200.0	135.0	10.0	0.26
162	Каша гречневая (крупа гречневая - 40.0, молоко - 200.0, масло слив. - 10.0, сахар - 2.0)	200.0	9.94	7.48	47.78	307.26	0.24	0	0.02	0	7.30	278.0	90.0	5.26
638	Витаминный напиток	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
	Напиток кисломолочный	200	5.6	6.8	28.5	172.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
1	Хлеб пшеничный 1 сорт витаминизированный	50.0	4.90	0.37	22.4	1050	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>7050</b>	<b>28.07</b>	<b>27.01</b>	<b>129.04</b>	<b>849.26</b>	<b>0.68</b>	<b>22.65</b>	<b>0.19</b>		<b>528.7</b>	<b>715.62</b>	<b>150.8</b>	<b>8.15</b>
<b>Обед</b>														
весна-лето	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы св. - 50.1, лук реп. - 10.5, масло раст. - 3.0, соль - 0.5)	100.0	0.85	5.06	3.40	61.95	0.02	9.95	0.00		16.70	31.76	11.06	0.35
осень-зима 10	Салат из зеленого горошка (зел. горош. - 146.1, масло раст. - 3.0, лук реп. - 8.1)	100.0	2.98	5.19	6.25	83.60	0.11	11.0	0.68		21.45	59.95	20.80	0.68
206	Суп картофельный с бобовыми (картофель - 112, лук - 14.4, м.раст. - 6.0, горох - 24.0, морковь - 15.9, мясо говядины - 30.0)	300.0	6.57	6.35	19.59	161.7	0.27	6.96	0.00		45.69	104.61	42.36	2.43

608	Биточки из говядины (м. говядины - 97.2, масло раст. 7.2, лук - 18.0, молоко - 36.0, хлеб пшеничный - 16.0, панир.сухари – 7.2)	120.0	18.66	13.86	18.84	274.4	0.14	0.21	43.08	0	65.52	249.48	48.12	2.24
688	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны - 68.0, масло сливочное – 10.0, соль - 0.5)	200.0	8.8	7.04	55.7	279.8	0.16	0	0		25.86	208.8	37.9	2.24
705	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.75	0	21.4	79.7	0	24.4	1.08	0	13.3	2.7	3.7	5.5
	Фрукты свежие яблоко	200.0	0.8	0	6	90.0	0.07	14	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
1	Хлеб пшеничный	52.0	5.09	0.39	23.29	109.2	0.031	0	0		12.48	64.61	13.85	2.00
1	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.10	15.70	146.2	0.051	0	0		998	0	0	0.65
Итого обед весна-лето		1235.0	47.96	40.78	183.8	1200.4	0.747	55.46	44.33	3.84	221.47	687.60	174.99	19.74
Итого обед осень-зима		1235.0	50.10	40.91	186.7	1222.1	0.84	56.46	44.40	3.84	226.27	715.80	184.69	21.14
Всего за день весна-лето		1940.0	76.03	67.79	312.93	2049.6	1.43	78.11	44.53	3.84	750.17	1403.20	325.79	37.94
Всего за день осень-зима		1940.0	78.17	67.92	315.78	2071.3	1.52	79.11	45.13	3.84	754.97	1431.4	335.49	28.24

1 неделя 2-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
345	Омлет натуральный (яйцо - 180.0, молоко – 65.0, масло слив - 20.0)	250.0	16.12	27.5	19.5	400.8	0.058	0.067	0.92	0	123.1	203.8	0	0.86
693	Какао на молоке (какао-порошок - 2.0, молоко - 200.0, сахар - 4.0)	200.0	5.6	5.35	25.0	151.6 0	0	0	0	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
3	Масло сливочное (м. слив. - 10.0)	15.0	0.059	8.2	0.08	74.8	0	0	0.58	0	1.2	1.9	0	0.02
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.036	0	0	0.50	12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого завтрак</b>		<b>545.0</b>	<b>28.50</b>	<b>47.0</b>	<b>77.94</b>	<b>834.2</b>	<b>0.13</b>	<b>0.067</b>	<b>1.5</b>	<b>1.40</b>	<b>365.2</b>	<b>387.8</b>	<b>31.32</b>	<b>3.86</b>
<b>Обед</b>														
весна- лето	Помидоры	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень- зима	Салат морковный (морковь - 120, масло раст. - 5.0, сахар - 2.0)	100.0	2.21	4.95	11.60	84.5	0.07	37.0	0.010		0.060	38.1	0	0.60
148	Щи по-уральски (капуста - 60.0, морковь - 12.0, томат паста - 6.0, крупа - 6.0, масло раст. - 3.0, мясо говядины - 30.0, сметана - 13.0, соль - 0.5)	300.0	8.5	10.08	8.04	161.13	0.060	5.70	0.06		79.5	279.60	0	2.16

	Котлета из куриной грудки (филе куриное - 96.6, масло раст. - 6.2, хлеб пшеничн. - 14.0, лук реп. - 30.0, сух.панир. - 6.0, молоко - 15.0, соль - 0.5)	120.0	29.4	16.08	4.8	305.6	0.3	1.12	0.9	3.92	111.42	312.9	89.0	5.4
	Капуста тушеная (капуста свежая -285.0, морковь - 5.0, лук - 9.6, мука - 1.8, сахар - 1.5, масло раст. - 5.0, томат.паста - 2.0)	200.0	3.70	8.64	46.03	284.7	0.31	42.0	0		29.28	159.45	58.65	2.31
	Чай с лимоном (чай - 1.0, лимон свеж. - 8.0, сах. - 12.0)	200/ 8.0	0.28	0	11.36	43.7	0	31.0	0	0	8.66	0	5.76	1.0
	Сок фруктовый	200	0.88	0	21.66	73	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
	Хлеб пшеничный	58.0	5.67	0.43	25.97	121.8	0.032	0	0		13.92	72.06	15.44	2.22
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.10	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1251.0</b>	<b>69.05</b>	<b>43.33</b>	<b>138.96</b>	<b>1138.9</b>	<b>0.94</b>	<b>141.4</b>	<b>1.14</b>	<b>4.7</b>	<b>327.0</b>	<b>876.0</b>	<b>183.8</b>	<b>18.0</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1251.0</b>	<b>52.9</b>	<b>47.85</b>	<b>145.16</b>	<b>1220.6</b>	<b>0.88</b>	<b>128.4</b>	<b>1.13</b>	<b>4.7</b>	<b>279.2</b>	<b>913.7</b>	<b>183.7</b>	<b>18.0</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1796.0</b>	<b>97.55</b>	<b>90.33</b>	<b>216.9</b>	<b>1973.1</b>	<b>1.07</b>	<b>141.46</b>	<b>2.69</b>	<b>6.1</b>	<b>692.2</b>	<b>1263.8</b>	<b>215.1</b>	<b>21.8</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1796.0</b>	<b>81.74</b>	<b>94.85</b>	<b>223.1</b>	<b>2054.8</b>	<b>1.01</b>	<b>128.4</b>	<b>2.63</b>	<b>6.1</b>	<b>644.4</b>	<b>1301.5</b>	<b>215.0</b>	<b>21.8</b>

1 неделя 3-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
358	Сырники из творога (творог - 210.0, мука пшенич. - 20.0, яйцо – 4.0, масло раст. – 3.2, сахар - 8.2)	250.0	48.25	8.15	7.82	552.5	0.37	2.15	0.05	0.66	534.2	831.2	154.1	4.32
692	Кофейный напиток на молоке (кофейный напиток - 4.0, молоко - 200.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	174.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Напиток кисломолочный	200.0	7.0	8.5	35.7	172.0	0.075	2.25	0.05	0.5	302.5	237.5	37.5	0.25
	Фрукты свежие (груша)	200.0	0.8	0	6.0	90.0	0.07	14.0	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>930.0</b>	<b>68.38</b>	<b>23.3</b>	<b>101.21</b>	<b>1195.8</b>	<b>0.66</b>	<b>21.0</b>	<b>0.34</b>	<b>2.56</b>	<b>1127.6</b>	<b>1163.8</b>	<b>250.92</b>	<b>11.47</b>
<b>Обед</b>														
весна-лето	Огурцы свежие порция	100	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.02	0	47.9	31.0	0	0.60
осень-зима	Салат с соленых огурцов с луком (лук реп. - 12.8, масло раст. - 5.0, огурцы соленый - 101.0)	100.0	0.86	5.11	2.61	59.80	0.02	5.55	0		23.28	28.24	13.44	0.61
	Суп с макаронными изделиями (мак.изд. - 10.0, лук - 6.0, морковь - 10.0, картофель - 80.0, м.раст. - 5.0, мясо птицы - 30.0)	300.0	9.18	11.4	21.06	232.5	0.09	0	0.12		47.04	411.6	0	1.32

	Рыба тушенная с овощами (рыба свежая -150.0, масло раст. - 7.6, лук - 50.0, морковь - 50.0, соль - 2.0)	100	11.7	4.02	8.8	237.9	0.02	6.6	0.04	3.63	194.3	286.0	36.6	2.75
508	Рис отварной (крупа рис - 46.0, масло слив. - 13.3)	200.0	3.52	15.84	33.6	298.12	0.020	-	0.12	-	24.0	54.4	16.0	0.64
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	3.6	0	0.18
	Напиток витаминизированный	200.0	0.8	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
	Сыр порционнo	25.0	5.8	6.70		88.0		0.40	0.10		200.0	135.0	10.0	0.26
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1238.0</b>	<b>57.7</b>	<b>51.69</b>	<b>160.0</b>	<b>1321.9</b>	<b>0.31</b>	<b>77.42</b>	<b>0.40</b>	<b>4.39</b>	<b>546.4</b>	<b>1011.5</b>	<b>84.8</b>	<b>9.08</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1258.0</b>	<b>40.56</b>	<b>66.4</b>	<b>157.2</b>	<b>1378.7</b>	<b>0.27</b>	<b>33.03</b>	<b>0.38</b>	<b>4.35</b>	<b>521.8</b>	<b>1008.8</b>	<b>94.8</b>	<b>9.09</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>2168.0</b>	<b>126.0</b>	<b>74.99</b>	<b>261.2</b>	<b>2446.8</b>	<b>0.97</b>	<b>98.42</b>	<b>0.74</b>	<b>6.95</b>	<b>1674.0</b>	<b>2175.3</b>	<b>335.7</b>	<b>20.55</b>
<b>Всего осень-зима</b>		<b>2168.0</b>	<b>108.94</b>	<b>89.7</b>	<b>258.4</b>	<b>2574.5</b>	<b>0.93</b>	<b>54.03</b>	<b>0.72</b>	<b>6.95</b>	<b>1694.4</b>	<b>2172.6</b>	<b>345.7</b>	<b>20.56</b>

1 неделя 4-й день с 12 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша гречневая (греча - 40.0, молоко - 210.0, масло слив - 10.0)	200.0	9.94	7.48	47.78	307.2 6	0.24	0	0.02	0	7.50	278.0	90.0	5.26
	Какао на молоке (молоко - 200.0, какао порошок - 2.0, сахар - 15.0)	200.0	5.6	5.35	24.99	168.45	0	0	0	0.9	222.0	120.0	18.0	0.6
	Сок фруктовый	200.0	0.88	0	21.66	73.0	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>680.0</b>	<b>49.89</b>	<b>18.86</b>	<b>124.4</b>	<b>755.7</b>	<b>0.36</b>	<b>11.62</b>	<b>0.18</b>		<b>274.8</b>	<b>481.72</b>	<b>136.24</b>	<b>11.9</b>
<b>Обед</b>														
	Салат из свежей капусты (капуста - 112.0, морковь - 15.0, масло подсолн. - 6.0, лук реп. - 8.2)	100.0	0.81	9.96	2.08	113.2	0.06	50.0	0.020		47.9	31.0	0	0.60
111	Борщ «Сибирский» с мясом говядины (мясо говядины - 30.0, свекла - 40.0, капуста - 30.0, картофель - 60.0, томат.паста - 5.0, масло раст. - 4, соль - 0.5, сметана - 13.0)	300.0	9.8	10.35	16.8	177.18	0.033	12.0	0.090		88.4	255.8	52.2	3.0



291	Картофельная запеканка с мясом говядины (мясо говядины - 59.2, масло слив. - 5.0, картофель - с 01.01-28.02 - 221.19 с 01.03-31.07 - 239.6 с 01.08-31.08 - 179.7 с 01.09-31.10 - 191.7 с 01.11-31.12 - 205.3, сухари паниров. - 2.4, лук реп. - 11.9 яйцо - 10.0)	200.0	16.3	16.6	33.3	347.7	0.040	15.8	0.40		42.3	325.2	0	4.88
	Напиток из свежих плодов (свежие плоды - 30.8, сахар - 15.0)	200.0	0.12	0	25.0	89.7	0	13.5	0	0	6.0	4.0	4.0	0.4
	Хлеб пшеничный	70.0	6.84	0.52	31.34	147.0	0.035	0	0		16.80	86.97	18.64	2.68
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.90	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого за обед весна-лето</b>		<b>913.0</b>	<b>36.49</b>	<b>45.53</b>	<b>124.5</b>	<b>1020.9</b>	<b>0.21</b>	<b>91.3</b>	<b>0.51</b>		<b>211.3</b>	<b>702.9</b>	<b>74.8</b>	<b>12.2</b>
<b>Итого за обед осень-зима</b>		<b>913.0</b>	<b>36.49</b>	<b>45.53</b>	<b>124.5</b>	<b>1020.9</b>	<b>0.21</b>	<b>91.3</b>	<b>0.51</b>		<b>211.3</b>	<b>702.9</b>	<b>74.8</b>	<b>12.2</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1593.0</b>	<b>86.3</b>	<b>64.39</b>	<b>251.9</b>	<b>1776.6</b>	<b>0.57</b>	<b>102.9</b>	<b>0.69</b>		<b>486.1</b>	<b>1184.6</b>	<b>211.0</b>	<b>24.1</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1593.0</b>	<b>86.3</b>	<b>64.39</b>	<b>251.9</b>	<b>1776.6</b>	<b>0.57</b>	<b>102.9</b>	<b>0.69</b>	<b>1.74</b>	<b>486.1</b>	<b>1184.6</b>	<b>211.0</b>	<b>24.1</b>

1 неделя 5-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Пудинг творожный (творог - 208.0, крупа - 21.6, сахар - 8.2, яйцо - 4.0, масло слив. - 16.6, сметана - 8.0)	2500	36.3	26.5	49.25	286.2	0.26	1.5	0.18	4.72	345.8	561.2	81.2	5.7
	Кофейный напиток (кофейный напиток-4.0, молоко-200.0, сахар-15.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	155.97	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Молоко обогашенное	200.0	7.0	4.5	35.7	160.0	0.075	2.25	0.05	0.15	302.5	237.5	37.5	0.25
	Фрукты свежие (яблоки)	200.0	0.8	0	6.0	90.0	0.07	14.0	0.2	1.0	32.0	26.0	18.0	4.4
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>940.0</b>	<b>56.43</b>	<b>37.65</b>	<b>142.64</b>	<b>899.17</b>	<b>0.54</b>	<b>20.3</b>	<b>0.47</b>	<b>6.27</b>	<b>939.2</b>	<b>893.8</b>	<b>178.02</b>	<b>12.85</b>
<b>Обед</b>														
осень-зима	Салат картофельный с зеленым горошком (картофель - 60.0, морковь - 18.7, горошек зеленый консер. - 23.3, огурец соленый - 12.0, масло раст. - 5.0)	100.0	1.16	0.50	8.33	40.8	0.090	2.66	0.020		35.61	54.71	0	0.48
весна-лето	Огурец свежий нарезка	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60

	Суп крестьянский со сметаной (крупя пшено - 5.0, капуста свеж. - 30.0, картофель - 25.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, масло раст. - 3.5, сметана - 13.0, мясо говядины - 30.0)	300.0	8.6	9.57	4.17	270.4	0.060	44.4	1.32		64.9	327.9	31.08	1.89
451	Рыба свежая в сметанном соусе (рыба свежая - 150.0, сметана - 6.0, лук реп - 10.0, раст масло - 5.0)	100.0	11.7	4.02	8.8	237.9	0.02	6.6	0.04	3.63	194.3	286.0	36.6	2.75
	Овощное рагу (капуста свеж. - 35.0, морковь - 3.0, лук реп. - 6.0, картофель - 106.0, масло слив - 20.0)	200.0	3.32	3.60	26.0	165.4	0.28	0	0		90.6	80.0	98.2	3.20
	Витаминный напиток (Витошка - 200.0, вода - 200.0)	200.0	0.8	0	19.5	65.7	0.06	10.5	0.15	0.76	24.0	19.5	13.5	3.3
	Кисель ягодный (кисель - 24.0, сахар - 10.0)	200.0	0	0	0.12	2.4	0	2.8	0	0	7.8	0	3.2	0.9
	Хлеб пшеничный	70.0	6.84	0.52	31.34	147.0	0.035	0	0		16.80	86.97	18.64	2.68
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.90	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1013.0</b>	<b>50.7</b>	<b>25.8</b>	<b>91.5</b>	<b>972.0</b>	<b>0.50</b>	<b>103.8</b>	<b>1.38</b>		<b>432.2</b>	<b>811.8</b>	<b>187.7</b>	<b>12.67</b>
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1013.0</b>	<b>33.9</b>	<b>26.3</b>	<b>94.4</b>	<b>1010.1</b>	<b>0.53</b>	<b>56.4</b>	<b>1.37</b>		<b>419.9</b>	<b>835.5</b>	<b>187.7</b>	<b>12.55</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1953.0</b>	<b>107.13</b>	<b>63.45</b>	<b>234.14</b>	<b>1871.1</b>	<b>1.04</b>	<b>124.1</b>	<b>1.85</b>	<b>10.66</b>	<b>1371.4</b>	<b>1705.6</b>	<b>365.7</b>	<b>25.52</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1953.0</b>	<b>90.33</b>	<b>63.95</b>	<b>237.04</b>	<b>1909.2</b>	<b>1.07</b>	<b>76.7</b>	<b>1.84</b>	<b>10.66</b>	<b>1359.1</b>	<b>1674.7</b>	<b>365.7</b>	<b>25.4</b>

II неделя 6-й день с 12 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Омлет натуральный (яйцо - 180.0, молоко - 65.0, масло слив. - 20.0)	250	16.2	27.5	19.5	400.8	0.058	0.67	0.92	0	123.1	203.8	0	0.86
	Какао на молоке (какао порошок- 2.0, молоко - 200.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	5.35	25.0	151.60	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	190.0	28.0	0.12
	Масло сливочное	100.0	0	8.20	0.10	75.0	0	0	59.0	0	1.0	2.0	0	0
	Сок фруктовый	200.0	0.88	0	21.66	73.0	0.060	11.66	0.16	0.84	26.6	21.66	15.0	3.66
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740.0</b>	<b>56.99</b>	<b>47.08</b>	<b>99.62</b>	<b>907.4</b>	<b>0.26</b>	<b>14.93</b>	<b>60.12</b>	<b>1.24</b>	<b>409.67</b>	<b>479.58</b>	<b>84.32</b>	<b>7.02</b>
<b>Обед</b>														
осень- зима	Салат из кукурузы консервированной (кукуруза - 132.8, сахар – 1.2, масло раст. - 5)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022		47.9	31.0	0	0.60
весна- лето	Помидоры свежие порционно (102.0)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60

	Борщ из свежей капусты (свекла – 29.0, капуста - 240.0, картофель - 58.0, морковь - 10.0, лук- 10.0, томат.паста - 3.0, сахар - 1.5, масло раст. - 4,0, мясо птицы - 28.0, сметана 13.0)	300.0	7.0	8.28	11.2	139.9	0.03	24.2	0.090		91.9	171.2	28.8	1.32
	Филе куриное в сметанном соусе (филе курицы - 96.0, молоко - 5.0, сметана - 6.0, мука - 5.2)	100.0	18.2	10.7	2.33	245.7 5	0.1	0.06	0.09		36.5	268.3	38.2	2.04
	Рис притушенный со сливочным маслом (рис - 40.0, масло слив. - 10.0)	200.0	3.86	15.06	38.0	369.2	0.040		0.12		15.62	45.32	36.40	0.14
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	3.6	0	0.18
1	Хлеб пшеничный	70.0	6.84	0.52	31.34	147.0	0.035	0	0		16.80	86.97	18.64	2.68
1	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.90	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
Итого обед осень-зима		1013.0	56.56	42.03	128.7	1171.9	0.32	75.3	0.32	1.24	225.1	606.3	122.0	7.61
Итого обед весна-лето		1013.0	41.44	48.21	131.36	1268.5	0.36	34.6	0.30	1.24	195.8	581.1	141.57	7.67
Всего за день осень-зима		1753.0	113.55	89.11	228.32	2079.3	0.58	90.23	60.44	1.24	634.7	1085.8	206.32	14.63
Всего за день весна-лето		1753.0	98.43	95.29	230.98	2175.5	0.62	49.53	60.42	1.24	605.47	1060.68	225.89	14.69

II неделя 7-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
358	Сырники творожные (творог - 210.0, мука пшеничная - 20.0, яйцо - 4.0, масло раст. - 3.2, сахар - 8.2)	250.0	48.9	8.15	7.82	552.5	0.37	2.15	0.05	0.66	534.5	831.2	151.1	4.32
692	Кофейный напиток (молоко - 200, кофейный напиток - 4.0, сахар - 13.0)	200.0	5.6	0.62	18.33	173.3	0.08	2.6	0.04	0.4	240.0	7.0	28.0	0.12
	Фрукты свежие (груша)	250.0	1.0	0	41.1	109.5	0.10	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>780.0</b>	<b>61.58</b>	<b>14.8</b>	<b>100.31</b>	<b>1042.3</b>	<b>0.61</b>	<b>22.25</b>	<b>0.32</b>	<b>2.31</b>	<b>833.17</b>	<b>932.82</b>	<b>217.92</b>	<b>12.32</b>
<b>Обед</b>														
осень-зима	Салат свекольный с сыром (свекла до 01.01 - 73.0, с 01.01. - 78.1, масло раст. - 3.0, сыр - 20.0)	100.0	7.18	13.59	8.36	186.6	0.030	9.90	0.065		24.02	55.97	20.90	1.38
весна-лето	Огурцы свежие порционно (104.0)	100,0	18,0	0	5,4	2,79	0,06	50,0	0,022	0	47,9	31,0	0	0,60
	Суп с макаронными изделиями (мак.изд. - 12.0, лук - 8.0, морковь - 12.0, картофель - 60.0, м.раст. - 3.0, мясо птицы - 28.6)	300.0	9.18	11.4	21.06	232.5	0.09	0	0.12		47.04	411.6	0	1.32
	Котлета из куриной грудки (грудка куриная - 115.9, масло раст. - 7.4, хлеб пшеничн. - 14.0, лук реп. - 36.0, сух. панир. - 6.0 соль - 0.5)	70.0	15.48	8.5	2.53	160.47	0.17	0.6	0.8	5.04	58.42	164.4	46.8	2.84

	Капуста тушеная (капуста - 285.0, морковь - 7.0, лук- 9.6, мука - 1.8, сахар - 1.5, масло раст. - 7.0, соль-1.0)	200.0	3.7	8.64	46.03	284.7	0.31	42.0	0		29.28	159.4	58.65	2.31
	Чай с лимоном (чай зав. - 1.0, сахар - 12.0, лимон - 8.0)	200.0	0.26	0	10.23	39.39	0	2.8	0	0	7.8	0	5.2	0.9
	Йогурт питьевой	200.0	5.6	6.8	28.6	172	6.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0.2
	Хлеб пшеничный	58.0	5.67	0.43	25.97	121.8	0.032	0	0		13.92	72.06	15.44	2.22
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.10	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1221.0</b>	<b>63.61</b>	<b>65.75</b>	<b>160.75</b>	<b>1488.7</b>	<b>6.87</b>	<b>57.62</b>	<b>1.12</b>	<b>5.8</b>	<b>458.3</b>	<b>1201.9</b>	<b>219.19</b>	<b>14.38</b>
<b>Итого обед весна -лето</b>		<b>1221.0</b>	<b>74.43</b>	<b>52.17</b>	<b>157.79</b>	<b>1304.9</b>	<b>6.90</b>	<b>97.72</b>	<b>1.08</b>	<b>5.8</b>	<b>509.12</b>	<b>1177.0</b>	<b>198.26</b>	<b>13.6</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>2001.0</b>	<b>125.19</b>	<b>80.56</b>	<b>261.06</b>	<b>2531.0</b>	<b>7.48</b>	<b>79.87</b>	<b>1.46</b>	<b>8.11</b>	<b>1318.4</b>	<b>2134.7</b>	<b>437.1</b>	<b>26.7</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>2001.0</b>	<b>136.01</b>	<b>66.97</b>	<b>258.1</b>	<b>2347.2</b>	<b>8.09</b>	<b>119.97</b>	<b>1.42</b>	<b>8.11</b>	<b>1342.2</b>	<b>2109.8</b>	<b>416.21</b>	<b>25.92</b>

II неделя 8-й день с 12 до 18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша пшенная (пшено - 30.0, молоко - 200.0, сахар - 3.0, масло слив. - 10.0, соль - 0.5)	200.0	5.6	11.84	32.3	264.15	0.06	0.45	0.1	0.2	91.0	91.0	20.0	0.9
741/764	Ватрушка с повидлом (мука - 50.4, сахар - 2.0, масло слив. - 2.6, яйцо - 1.0, дрожжи - 0.8, повидло - 40.0, масло раст. - 0.34)	100.0	11.2	2.4	38.8	248.2	0	0.18	0.04	0	76.8	145.4	18.66	1.0
376	Витаминизированный напиток «Витошка» (200)	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
	Чай с молоком (чай завар. - 1.0, молоко - 56.0, сахар - 12.0)	200.0	1.6	1.6	12.69	72.7	0	0	0	0	16.0	8.0	6.0	0.8
1	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
1	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>790.0</b>	<b>25.93</b>	<b>22.07</b>	<b>138.6</b>	<b>869.12</b>	<b>0.186</b>	<b>11.13</b>	<b>0.29</b>	<b>1.46</b>	<b>226.7</b>	<b>326.0</b>	<b>71.48</b>	<b>8.38</b>
<b>Обед</b>														
весна-лето	Овощи свежие (помидоры)	100.0	18.0	0.00	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень-зима	Салат морковный (морковь - до 01.01-74.0, с 01.01. - 79.0, сахар - 1.0, масло раст. - 3.0)	100.0	0.80	0.080	6.40	27.20	0.070	65.83	0.020		63.06	40.66	0	0.78



197	Рассольник со сметаной (картофель - 112.0, морковь - 12.3, огурцы свежие - 16.0, крупа перловая - 6.0, м.раст - .5.0, сметана - 13.0, мясо говядины - 30.0)	300.0	7.7	9.4	12.2	143.4	0.068	21.0	0.08	0	60.2	143.9	20.0	1.51
	Котлета рыбная (рыба свежая - 150.0, хлеб пшеничный - 18.0, масло раст. - 5.0, молоко - 20.0, яйца - 15.0, сухари - 2.0, соль - 0.5)	100.0	10.92	4.2	1.93	157.0	0.1	0.48	0	0	236.4	172.8	38.4	1.92
	Картофельное пюре (картофель - 261.0, молоко - 40.0, масло слив. - 20.0, соль - 1.0)	200.0	3.16	13.80	30.12	161.72	0.12	8.12	0		57.20	113.60	40.92	1.32
	Компот из сухофруктов (сухофрукты - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.04	0	24.76	94.20	0.01	1.08	0	0	6.40	9.6	0	0.18
	Фрукты (яблоко)	250.0	1.0	0	32.5	112.5	0.075	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	52.0	5.09	0.39	23.29	109.2	0.031	0	0		12.48	64.61	13.85	2.0
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.10	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1195.0</b>	<b>49.87</b>	<b>37.77</b>	<b>141.84</b>	<b>955.5</b>	<b>0.51</b>	<b>98.8</b>	<b>0.31</b>	<b>1.25</b>	<b>474.6</b>	<b>584.21</b>	<b>135.17</b>	<b>12.87</b>
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1195.0</b>	<b>32.67</b>	<b>37.85</b>	<b>142.8</b>	<b>980.0</b>	<b>0.52</b>	<b>114.7</b>	<b>0.31</b>	<b>1.25</b>	<b>489.76</b>	<b>593.8</b>	<b>135.17</b>	<b>13.05</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1985.0</b>	<b>75.8</b>	<b>59.84</b>	<b>280.4</b>	<b>1824.7</b>	<b>0.69</b>	<b>110.0</b>	<b>0.60</b>	<b>2.7</b>	<b>701.3</b>	<b>901.21</b>	<b>206.65</b>	<b>21.25</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1985.0</b>	<b>58.6</b>	<b>59.92</b>	<b>281.4</b>	<b>1849.1</b>	<b>0.7</b>	<b>125.8</b>	<b>0.6</b>	<b>2.7</b>	<b>716.45</b>	<b>919.8</b>	<b>206.65</b>	<b>21.43</b>

II неделя 9-й день с 12 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Суп молочный (молоко - 100.0, вода - 84.0, макар. издел. - 16.0, масло слив. - 16.0, сахар - 12.0, соль - 0.6)	200.0	4.0	2.96	24.26	133.64	0.06	1.14	0	0.36	159.78	91.14	14.92	0.74
	Кисель ягодный (кисель - 24.0, сахар - 10.0)	200.0	0	0	0.12	2.4	0	2.8	0	0	7.8	0	3.2	0.9
	Молоко обогатненное	200.0	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0.2
	Масло сливочное	10.0	0.059	8.2	0.08	74.8	0	0	0.58	0	1.2	1.9	0	0.02
	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>690.0</b>	<b>16.38</b>	<b>23.99</b>	<b>86.42</b>	<b>589.84</b>	<b>0.18</b>	<b>5.74</b>	<b>0.62</b>	<b>0.76</b>	<b>429.75</b>	<b>345.16</b>	<b>61.4</b>	<b>4.24</b>
<b>Обед</b>														
весна- лето	Овощи свежие (огурцы)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень- зима 17	Салат из свежих огурцов с луком (огурцы свежие-100.0, лук реп. - 10.8, масло раст. - 3.0)	100.0	0.52	3.07	1.57	35.88	0.01	3.33	0	0	13.97	16.94	8.06	0.37

	Щи по-уральски (картофель - 80.0, капуста – 30.0, морковь - 10.0, лук - 10.0, томат. паста - 5.0, крупа - 5.0, масло раст. - 3.5, сметана - 13.0, мясо говядины - 30.0, соль - 0.5)	300.0	8.5	10.08	8.04	161.13	0.060	5.70	0.06		79.5	279.60	0	2.16
	Плов из говядины (мясо говядины – 116.0, крупа рис - 40.0, лук - 5,0, морковь - 7.5, томат.паста - 3.0, масло растит. - 7.0, соль - 1.0)	200.0	21.4	22.7	34.7	465.07	0.17	3.17	0.24	0.27	56.3	270.7	54.1	8.09
	Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника - 20.0, сахар - 15.0)	200.0	0.68	0	19.3	78.9	0	22.0	0.98	0	12.0	2.5	3.4	5.0
	Фрукты свежие (бананы)	250.0	1.0	0	32.5	109.5	0.10	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	70.0	6.84	0.52	31.34	147.0	0.035	0	0		16.80	86.97	18.64	2.68
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.90	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
	<b>Итого обед весна-лето</b>	<b>1263.0</b>	<b>59.04</b>	<b>45.27</b>	<b>146.98</b>	<b>1110.5</b>	<b>0.47</b>	<b>98.3</b>	<b>1.55</b>	<b>1.52</b>	<b>262.48</b>	<b>703.27</b>	<b>98.64</b>	<b>24.68</b>
	<b>Итого обед осень-зима</b>	<b>1263.0</b>	<b>41.56</b>	<b>45.27</b>	<b>143.15</b>	<b>1143.6</b>	<b>0.42</b>	<b>51.7</b>	<b>1.53</b>	<b>1.52</b>	<b>228.55</b>	<b>689.21</b>	<b>106.7</b>	<b>24.45</b>
	<b>Всего за день весна-лето</b>	<b>1953.0</b>	<b>75.42</b>	<b>69.26</b>	<b>233.4</b>	<b>1700.3</b>	<b>0.65</b>	<b>104.0</b>	<b>2.17</b>	<b>1.52</b>	<b>692.2</b>	<b>1048.4</b>	<b>160.04</b>	<b>28.92</b>
	<b>Всего за день осень-зима</b>	<b>1953.0</b>	<b>57.94</b>	<b>69.26</b>	<b>229.57</b>	<b>1733.4</b>	<b>0.6</b>	<b>57.4</b>	<b>2.15</b>	<b>1.52</b>	<b>658.3</b>	<b>1034.3</b>	<b>168.1</b>	<b>28.69</b>

II неделя 10-й день с 12 до 18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Вых. (гр.)	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в (ккал.)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Каша пшеничная (молоко - 210.0, масло слив. - 10.0, сахар - 3.0, крупа - 30.0)	200.0	5.6	11.84	32.3	264.15	0.06	0.45	0.1	0.2	91.0	91.0	20.0	0.6
	Чай с лимоном (чай заварка - 1.0, сахар - 12.0, лимон - 8.0)	200.0 /8.0	0.26	0	10.23	39.21	0	2.8	0	0	7.8	0	5.2	0.9
	Сыр Российский	25.0	5.9	6.7	0	88.0	0	0.4	6.08		200.0	155.0	10.0	0.25
	Фрукты свежие (яблоки)	250.0	1.0	0	32.5	112.5	0.075	17.5	0.25	1.25	40.0	32.5	22.5	5.5
	Хлеб пшеничный	50.0	4.90	0.37	22.4	105.0	0.030	0	0		12.0	62.12	13.32	1.92
	Хлеб ржано-пшеничный	30.0	1.83	5.66	10.96	102.0	0.036	0	0		6.97	0	0	0.46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>705.0</b>	<b>19.49</b>	<b>24.57</b>	<b>108.39</b>	<b>710.8</b>	<b>0.21</b>	<b>21.15</b>	<b>6.43</b>	<b>1.45</b>	<b>357.7</b>	<b>340.6</b>	<b>71.02</b>	<b>9.93</b>
<b>Обед</b>														
весна- лето	Овощи свежие (помидоры)	100.0	18.0	0	5.4	2.79	0.06	50.0	0.022	0	47.9	31.0	0	0.60
осень- зима	Салат из свежей капусты (капуста - 90.0, морковь – 15.0, масло раст. - 6.0, лук реп. - 7.2)	100.0	0.81	9.96	2.08	113.26	0.060	50.0	0.020		47.90	31.0	0	0.60

	Суп овощной (капуста свежая - 20.0, морковь - 10, картофель - 50.0, лук реп. - 10.0, горошек зел. - 7.5, масло раст. - .5.0, сметана - 13.0, мясо говядины - 30.0)	300.0	7.68	9.66	13.44	165.48	0.090	13.20	0.36		64.56	195.96	31.08	1.89
451	Гуляш из мяса говядины (мясо говядины - 158.0, лук - 18.0, мука - 4.0, томат.паста - 12.0, масло раст - .5.0, соль - 1.0)	75.0	12.2	11.9	6.03	191.41	0.05	0.15	0.05	0.3	15.6	169.0	15.6	1.2
534	Макароны отварные (макаронные изделия - 68,0, масло слив. - 10.0, соль - 1.5)	200.0	6.40	5.86	46.40	279.7	0.12	0	0		21.60	174.0	32.0	1.84
	Витаминный напиток «Витошка» (Витошка - 20.0, вода - 200.0)	200.0	0	0	19.4	75.0	0.3	20.0	0.12	2.34	0	3.0	0	0
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200.0	5.6	6.8	28.6	172.0	0.06	1.8	0.04	0.4	242.0	190.0	30.0	0
	Хлеб пшеничный	70.0	6.84	0.52	31.34	147.0	0.035	0	0		16.80	86.97	18.64	2.68
	Хлеб ржано-пшеничный	43.0	2.62	8.90	15.70	146.2	0.051	0	0		9.98	0	0	0.65
<b>Итого обед весна-лето</b>		<b>1233.0</b>	<b>75.7</b>	<b>55.46</b>	<b>167.16</b>	<b>1231.7</b>	<b>0.96</b>	<b>86.84</b>	<b>0.59</b>	<b>3.04</b>	<b>438.12</b>	<b>962.83</b>	<b>149.38</b>	<b>11.02</b>
<b>Итого обед осень-зима</b>		<b>1233.0</b>	<b>58.51</b>	<b>65.428</b>	<b>163.84</b>	<b>1342.2</b>	<b>0.96</b>	<b>86.84</b>	<b>0.59</b>	<b>3.04</b>	<b>438.12</b>	<b>962.83</b>	<b>149.38</b>	<b>11.02</b>
<b>Всего за день весна-лето</b>		<b>1938.0</b>	<b>95.19</b>	<b>80.03</b>	<b>275.55</b>	<b>1942.5</b>	<b>1.17</b>	<b>107.99</b>	<b>7.02</b>	<b>4.49</b>	<b>795.8</b>	<b>1302.98</b>	<b>220.4</b>	<b>20.95</b>
<b>Всего за день осень-зима</b>		<b>1938.0</b>	<b>78.0</b>	<b>89.99</b>	<b>272.23</b>	<b>2053.0</b>	<b>1.7</b>	<b>107.99</b>	<b>7.02</b>	<b>4.49</b>	<b>795.8</b>	<b>1302.98</b>	<b>2208.4</b>	<b>20.95</b>