

Утверждаю
Директор школы:
МКОУ «Альменевская СОШ»
Бабикова А.И.



МКОУ «Альменевская СОШ»
Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся в
образовательном учреждении возрастом с 12 до 18 лет
(завтрак - 25%, обед - 35%)
(осень, зима)

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.

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
Завтрак														
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
Итого за завтрак		7050	28.07	27.01	129.04	849.26	0.68	22.65	0.19		528.7	715.62	150.8	8.15
Обед														
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
Завтрак														
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
Итого завтрак		545.0	28.50	47.0	77.94	834.2	0.13	0.067	1.5	1.40	365.2	387.8	31.32	3.86
Обед														
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	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	
Итого обед весна-лето		1251.0	69.05	43.33	138.96	1138.9	0.94	141.4	1.14	4.7	327.0	876.0	183.8	18.0
Итого обед осень-зима		1251.0	52.9	47.85	145.16	1220.6	0.88	128.4	1.13	4.7	279.2	913.7	183.7	18.0
Всего за день весна-лето		1796.0	97.55	90.33	216.9	1973.1	1.07	141.46	2.69	6.1	692.2	1263.8	215.1	21.8
Всего за день осень-зима		1796.0	81.74	94.85	223.1	2054.8	1.01	128.4	2.63	6.1	644.4	1301.5	215.0	21.8

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
Завтрак														
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
Итого за завтрак		930.0	68.38	23.3	101.21	1195.8	0.66	21.0	0.34	2.56	1127.6	1163.8	250.92	11.47
Обед														
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 порционно	25.0	5.8	6.70		88.0		0.40	0.10		200.0	135.0	10.0	0.26
Итого обед весна-лето		1238.0	57.7	51.69	160.0	1321.9	0.31	77.42	0.40	4.39	546.4	1011.5	84.8	9.08
Итого обед осень-зима		1258.0	40.56	66.4	157.2	1378.7	0.27	33.03	0.38	4.35	521.8	1008.8	94.8	9.09
Всего за день весна-лето		2168.0	126.0	74.99	261.2	2446.8	0.97	98.42	0.74	6.95	1674.0	2175.3	335.7	20.55
Всего осень-зима		2168.0	108.94	89.7	258.4	2574.5	0.93	54.03	0.72	6.95	1694.4	2172.6	345.7	20.56

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
Завтрак														
	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
Итого за завтрак		680.0	49.89	18.86	124.4	755.7	0.36	11.62	0.18		274.8	481.72	136.24	11.9
Обед														
	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
	Итого за обед весна-лето	913.0	36.49	45.53	124.5	1020.9	0.21	91.3	0.51		211.3	702.9	74.8	12.2
	Итого за обед осень-зима	913.0	36.49	45.53	124.5	1020.9	0.21	91.3	0.51		211.3	702.9	74.8	12.2
	Всего за день весна-лето	1593.0	86.3	64.39	251.9	1776.6	0.57	102.9	0.69		486.1	1184.6	211.0	24.1
	Всего за день осень-зима	1593.0	86.3	64.39	251.9	1776.6	0.57	102.9	0.69	1.74	486.1	1184.6	211.0	24.1

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
Завтрак														
	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
Итого за завтрак		940.0	56.43	37.65	142.64	899.17	0.54	20.3	0.47	6.27	939.2	893.8	178.02	12.85
Обед														
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
	Итого обед осень-зима	1013.0	50.7	25.8	91.5	972.0	0.50	103.8	1.38		432.2	811.8	187.7	12.67
	Итого обед весна-лето	1013.0	33.9	26.3	94.4	1010.1	0.53	56.4	1.37		419.9	835.5	187.7	12.55
	Всего за день осень-зима	1953.0	107.13	63.45	234.14	1871.1	1.04	124.1	1.85	10.66	1371.4	1705.6	365.7	25.52
	Всего за день весна-лето	1953.0	90.33	63.95	237.04	1909.2	1.07	76.7	1.84	10.66	1359.1	1674.7	365.7	25.4

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
Завтрак														
	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
Итого за завтрак		740.0	56.99	47.08	99.62	907.4	0.26	14.93	60.12	1.24	409.67	479.58	84.32	7.02
Обед														
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
Завтрак														
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
Итого за завтрак		780.0	61.58	14.8	100.31	1042.3	0.61	22.25	0.32	2.31	833.17	932.82	217.92	12.32
Обед														
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
Итого обед осень-зима		1221.0	63.61	65.75	160.75	1488.7	6.87	57.62	1.12	5.8	458.3	1201.9	219.19	14.38
Итого обед весна -лето		1221.0	74.43	52.17	157.79	1304.9	6.90	97.72	1.08	5.8	509.12	1177.0	198.26	13.6
Всего за день осень-зима		2001.0	125.19	80.56	261.06	2531.0	7.48	79.87	1.46	8.11	1318.4	2134.7	437.1	26.7
Всего за день весна-лето		2001.0	136.01	66.97	258.1	2347.2	8.09	119.97	1.42	8.11	1342.2	2109.8	416.21	25.92

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
Завтрак														
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
Итого за завтрак		790.0	25.93	22.07	138.6	869.12	0.186	11.13	0.29	1.46	226.7	326.0	71.48	8.38
Обед														
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
Итого обед осень-зима		1195.0	49.87	37.77	141.84	955.5	0.51	98.8	0.31	1.25	474.6	584.21	135.17	12.87
Итого обед весна-лето		1195.0	32.67	37.85	142.8	980.0	0.52	114.7	0.31	1.25	489.76	593.8	135.17	13.05
Всего за день осень-зима		1985.0	75.8	59.84	280.4	1824.7	0.69	110.0	0.60	2.7	701.3	901.21	206.65	21.25
Всего за день весна-лето		1985.0	58.6	59.92	281.4	1849.1	0.7	125.8	0.6	2.7	716.45	919.8	206.65	21.43

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
Завтрак														
	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
Итого за завтрак		690.0	16.38	23.99	86.42	589.84	0.18	5.74	0.62	0.76	429.75	345.16	61.4	4.24
Обед														
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
	Итого обед весна-лето	1263.0	59.04	45.27	146.98	1110.5	0.47	98.3	1.55	1.52	262.48	703.27	98.64	24.68
	Итого обед осень-зима	1263.0	41.56	45.27	143.15	1143.6	0.42	51.7	1.53	1.52	228.55	689.21	106.7	24.45
	Всего за день весна-лето	1953.0	75.42	69.26	233.4	1700.3	0.65	104.0	2.17	1.52	692.2	1048.4	160.04	28.92
	Всего за день осень-зима	1953.0	57.94	69.26	229.57	1733.4	0.6	57.4	2.15	1.52	658.3	1034.3	168.1	28.69

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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
Итого за завтрак		705.0	19.49	24.57	108.39	710.8	0.21	21.15	6.43	1.45	357.7	340.6	71.02	9.93
Обед														
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	Макаронны 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
Итого обед весна-лето		1233.0	75.7	55.46	167.16	1231.7	0.96	86.84	0.59	3.04	438.12	962.83	149.38	11.02
Итого обед осень-зима		1233.0	58.51	65.428	163.84	1342.2	0.96	86.84	0.59	3.04	438.12	962.83	149.38	11.02
Всего за день весна-лето		1938.0	95.19	80.03	275.55	1942.5	1.17	107.99	7.02	4.49	795.8	1302.98	220.4	20.95
Всего за день осень-зима		1938.0	78.0	89.99	272.23	2053.0	1.7	107.99	7.02	4.49	795.8	1302.98	2208.4	20.95