

Согласовано

" " _____ 2024г.



Утверждаю
ИП Белоусов Н.А.

Белоусов Н.А.

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Организатор питания - ИП Белоусов Н.А.

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных школьных столовых, отвечающих предъявленным требованиям в зданиях (пришкольный оздоровительный лагерь, с дневным пребыванием)

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезонный период : весенне-летний

2024 год

День: первый
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба"													
	крупя рисовая 15													
	крупя пшеничная 11													
	молоко 102	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	вода 70													
	сахар 5													
П. 91, 2013г	масло сливочное 10													
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
П. 496, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	Какао с молоком (1-й вариант)													
	какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сахар 20													
П. 109, 2013г	вода 110													
	молоко 100													
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	480	16,83	23,6	72,49	571,5	0,22	2,72	0,16	1,13	403,35	420,5	88,75	3,42
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный													
	капуста белокочанная 82													
	яблоки свежие 28	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	сахар 5													
	масло растительное 10													
	лимонная кислота 0,1													
П. 157, 2013г	вода для разведения лимонной кислоты 5													
	Суп с макаронными изделиями													
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
П. 405, 2013г	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
	Курица в соусе с томатом													
	курица I категории потрошенная 100	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
	томат-пюре 7,75													
	мука пшеничная 1,58													
П. 417, 2013г	сметана 4,17													
	морковь 7,75													
	вода 38,33													
	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	0,38	0,00	0,00	0,00	100,44	281,34	94,32	5,94
П. 494, 2013г	горох 90,96													
	вода 184,56													
	соль йодированная 3,6													
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
П. 109, 2013г	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	805	36,6	19,5	100,3	708,2	0,6	5,7	0,0	4,1	174,2	480,7	143,7	9,7
	ПОЛДНИК													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	сахар 15													
П. 590, 2013г	вода 190													
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	ИТОГО	230	2,75	2,94	49,32	235,1	0,03	0,5	0,003	1,05	36,7	46	13	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	56,1	46,0	222,2	1514,8	0,8	8,9	0,2	6,3	614,2	947,2	245,5	15,3

День: второй
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. цен-ность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	7,44
	крупка манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 105, 2013г	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
П. 111, 2013г	масло сладко-сливочное несоленое 10													
П. 109, 2013г	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	475	10,8	16,8	71,3	480,9	0,2	1,4	0,1	1,6	164,6	210,2	45,0	2,8
	ОБЕД													
П. 18, 2013г	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102,0	0,02	7,00	0,00	4,60	30,0	31,0	13,0	0,6
	огурцы свежие 95													
	лук зеленый 19													
	масло растительное 10													
П. 153, 2013г	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,10	7,90	0,03	0,08	63,75	165,75	48,3	1,25
	консервы рыбные 40													
	картофель 93,25													
	морковь 20													
	лук репчатый 9,5													
	крупка рисовая 5													
	масло сливочное 3,75													
	укроп или петрушка 1,8													
	вода или бульон рыбный 200													
П. 389, 2013г	Тефтели из говядины паровые	100	13,8	12,7	8,7	204,0	0,06	2,50	0,02	0,50	19,0	153,0	21,0	2,20
	говядина 1 категории 70													
	хлеб пшеничный 13													
	вода 20													
	масло сливочное 3													
	лук репчатый 39													
П. 453, 2013г	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	вода или отвар овощной 15													
	томат-пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,54													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	1,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0	110,0	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	935	36,71	33,4	121,23	932,71	0,374	18,383	0,059	7,343	170,39	506,81	126,27	8,72
	ПОЛДНИК													
П. 510, 2013г	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
	вода 120													
П. 588, 2013г	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,0	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3,00	0,45
	ИТОГО	230	1,34	1,19	45,39	198	0,039	11,6	0	0,31	23,8	22,8	11	1,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	48,9	51,4	237,9	1611,6	0,6	31,4	0,2	9,2	358,7	739,8	182,2	12,7

День: третий
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 165, 2013г	Суп молочный с макаронными изделиями													
	молоко 140	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	136,80	21,00	0,36
	вода 60													
	масло сливочное 2													
	сахар 1,6													
	макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия 16													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток 5	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	480	16,9	16,6	57,3	426,3	0,2	2,3	0,1	1,2	443,2	396,9	66,2	2,5
	ОБЕД													
П. 19, 2013г	Салат из свежих помидоров и огурцов													
	помидоры свежие 57	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
	огурцы свежие 44													
	лук зеленый 15													
	или репчатый лук 14													
	масло растительное 5													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем													
	капуста белокочанная 62,5	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
П. 336, 2013г	Рыба, припущенная в молоке													
	минтай 90	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре													
	картофель 203,4	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П. 510, 2013г	Компот из апельсинов с яблоками													
	яблоки 42	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	апельсины 59													
	сахар 20													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	915	25,81	28,31	87,11	707,7	0,48	51,54	0,075	10,33	193,05	435,8	128,4	6,2
	ПОЛДНИК													
П. 503, 2013г	Кисель из концентрата плодового или ягодного													
	концентрат киселя 24	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	сахар 10													
	вода 190													
П. 590, 2013г	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	ИТОГО	230	3,7	2,9	22,3	125,1	29,0	122,0	0,0	1,1	9,7	27,0	6,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	46,3	47,9	166,7	1259,1	29,7	175,9	0,2	12,6	645,9	859,7	200,6	9,5

День: четвертый
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0
ЗАВТРАК														
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	крупа рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 96, 2013г	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
	джем или повидло 20													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
ИТОГО		485	9,82	13,37	83,03	492,7	0,17	4,45	0,08	1,02	179,35	238,9	57,75	3
ОБЕД														
П. 25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	100	1,10	6,1	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
	помидоры 29,4													
	огурцы 36,8													
	капуста белокочанная 43,8													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6	1,14
	курица 1 категории 107,1													
	хлеб пшеничный 18,56													
	молоко 25,71													
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,40	44,50	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	крупа гречневая 82,8													
	вода 122,4													
	масло сливочное 8,1													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
ИТОГО		905	34,0	31,9	118,0	882,2	0,7	23,0	0,1	5,4	131,7	530,8	251,5	10,5
ПОЛДНИК														
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ИТОГО		120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1 510	44,3	45,8	212,8	1 431,3	0,9	39,5	0,2	6,7	330,2	782,9	320,1	16,2

День: пятый
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшениная молочная жидкая													
	крупa пшениная 40													
	молоко 112	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом													
	чай 50	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
П. 91, 2013г	или мед 15	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)													
	сыр "Российский" 16													
	масло сливочное 5													
П. 109, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	480	15,87	18,1	73,23	544,9	0,29	1,56	0,12	1,09	308,35	366,1	75,15	3,56
	ОБЕД													
П. 22, 2013г	Салат из свежих помидоров													
	помидоры 108	100	1,0	10,2	3,5	110,0	0,04	16,50	0,00	5,00	13	24	18	0,8
	масло растительное 10													
П. 128, 2013г	Борщ с капустой и картофелем													
	свекла 50	250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	капуста свежая 25													
	картофель 26,75													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	томатное пюре 7,5													
	сахар 2,5													
	вода или бульон 200													
П. 479, 2013г	Сметана													
	сметана 15% жирности	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
П. 407, 2013г	Рагу из птицы (60/140)													
	курица I категории потрошенная 97,20	200	15,77	16,46	18,17	283,43	0,14	11,86	0,02	3,54	28,57	158,86	44,57	2,06
	масло растительное 2,4													
	картофель 119,84													
	морковь 23,52													
	томатное пюре 6,72													
	лук репчатый 13,44													
	масло растительное 4,48													
	мука пшеничная 1,12													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов													
	смесь сухофруктов 25	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	,50
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	835	24,58	34,57	90,13	771,53	0,353	39,2	0,03	12,11	134,32	351,56	121,77	7,7
	ПОЛДНИК													
П. 588, 2013г	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,0	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3,00	0,45
П. 510, 2013г	Компот из апельсинов с яблоками													
	яблоки 42	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	апельсины 59													
	сахар 20													
	вода 120													
	ИТОГО	230	1,34	1,19	45,39	198	0,039	11,6	0	0,31	23,8	22,8	11	1,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	41,79	53,86	208,75	1514,43	0,682	52,36	0,15	13,51	466,47	740,46	207,92	12,51

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 260, 2013г	Каша "Дружба" крупа рисовая 15	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
	крупa пшeнная 11													
	мoлoкo 102													
	вoдa 70													
	сaxap 5													
	мaслo сливoчнoe 10													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант) какао-порошок 3	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	сaxap 20													
	вoдa 110													
	мoлoкo 100													
П. 96, 2013г	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант) масло сливочное 5	40	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	0,03	0,20	6,00	12,00	3,00	0,40
	хлеб пшеничный 15													
	джем или повидло 20													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	485	13,03	19,7	85,49	572,5	0,22	2,72	0,13	1,03	272,35	333,5	81,75	3,52
	ОБЕД													
П. 18, 2013г	Салат из свежих огурцов с зеленым луком огурцы свежие 95	100	0,8	10,1	2,1	102,0	0,02	7,00	0,00	4,60	30,0	31,0	13,0	0,6
	лук зеленый 19													
	масло растительное 10													
П. 142, 2013г	Щи из свежей капусты с картофелем капуста белокочанная 62,5	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	картофель 40													
	морковь 15,75													
	лук репчатый 12													
	томатное пюре 2,5													
	масло растительное 5													
бульон или вода 200														
П. 479, 2013г	Сметана сметана 15% жирности	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	П. 412, 2013г	Котлеты, биточки, шницели припущенные курица I категории 107,1	100	15,0	10,8	9,3	188,6	0,10	0,86	0,04	0,43	37,1	94,3	18,6
хлеб пшеничный 18,56														
молоко 25,71														
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая 82,8	180	10,26	9,40	44,50	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	вoдa 122,4													
	мaслo сливoчнoe 8,1													
	сoль йoдиpoвaннaя 1,98													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном чай-заварка 50	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	вoдa 150													
	сaxap 15													
	лимон 8													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	915	33,4	38,1	109,6	911,4	0,5	29,2	0,1	9,3	162,7	516,6	244,2	10,5
	ПОЛДНИК													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 520	46,9	58,3	206,9	1 540,3	0,8	43,9	0,2	10,6	454,2	863,3	336,7	16,7

День: седьмой

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва (г)			Энерг.це нность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные веще-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 266, 2013г	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,2	9,4	28,8	228,4	0,2	1,5	0,1	0,5	156,8	206,0	55,6	1,2
	крупка "геркулес" 30,8													
	молоко 118													
	вода 58													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр "Российский" 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 493, 2013г	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	чай 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	или варенье 15													
	или мед 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	480	15,27	18,04	66,23	489,7	0,268	1,64	0,11	1,47	320,55	379,1	87,75	3,6
	ОБЕД													
П. 2, 2013г	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04	15,40	0,00	4,60	30,0	29,0	18,0	0,9
	капуста белокочанная 82													
	яблоки свежие 28													
	сахар 5													
	масло растительное 10													
	лимонная кислота 0,1													
	вода для раведения лимонной кислоты 5													
П. 157, 2013г	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	16,40	120,80	0,04	0,95	0,00	2,58	9,75	29,75	9,00	0,45
	макароны, вермишель, лапш, фигурные изделия 20													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
М. 270, 2017г	Котлеты Московские	100	11,76	14,33	28,20	336,96	0,07	0,22	45,66	0,04	16,87	57,16	16,09	0,99
	говядина 1 категории 73,17													
	лук репчатый 1,47													
	соль 1,47													
	сухари 4,88													
	вода 24,39													
	хлеб пшеничный 17,08													
	масло растительное 4,88													
П. 291, 2013г	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	34,9	173,9	0,07	0,02	0,00	0,96	6,8	42,8	9,7	0,94
	макаронные изделия 61,2													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 3,06													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	905	27,8	31,76	147,5	1036,54	0,34	17,09	45,66	9,32	112,91	268,35	84,86	6,9
	ПОЛДНИК													
П. 590, 2013г	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
	ИТОГО	230	2,75	2,94	49,32	235,1	0,03	0,5	0,003	1,05	36,7	46,0	13,0	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	45,82	52,74	263,05	1761,34	0,638	19,23	45,77	11,84	470,16	693,45	185,61	12,63

День: восьмой
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 262, 2013г	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,5	30,9	215,4	0,08	1,38	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
	крупa манная 30,8													
	молоко 106													
	вода 70													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр "Российский" 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
	ИТОГО	465	13,3	15,9	63,5	451,6	0,2	4,3	0,1	1,2	294,5	271,6	46,3	2,3
	ОБЕД													
П. 22, 2013г	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,2	3,5	110,0	0,04	16,50	0,00	5,00	13	24	18	0,8
	помидоры 108													
	масло растительное 10													
П. 144, 2013г	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,68	0,04	0,23	19,00	65,75	25,50	0,93
	горох 20,25													
	картофель 83,25													
	морковь 12,5													
	петрушка 3,25													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
П. 336, 2013г	Рыба, припущенная в молоке	100	13,40	7,20	3,10	129,00	0,07	1,20	0,02	3,90	46,00	145,00	22,00	0,50
	минтай 90													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П. 414, 2013г	Рис отварной	180	4,40	7,30	40,60	245,50	0,04	0,00	0,05	0,36	6,10	85,00	27,40	0,63
	крупa рисовая 64,8													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 2,6													
П. 510, 2013г	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	0,03	11,60	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,80
	яблоки 42													
	апельсины 59													
	сахар 20													
	вода 120													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	875	24,57	29,69	99,56	763,80	0,46	37,98	0,11	10,22	118,85	402,85	122,05	5,42
	ПОЛДНИК													
П. 494, 2013г	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	чай-заварка 50													
	вода 150													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 588, 2013г	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,0	0,01	0,00	0,00	0,21	4,80	10,80	3,00	0,45
	ИТОГО	230	0,94	0,99	38,39	166	0,009	2,8	0	0,21	19	14,8	5	0,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	38,8	46,6	201,4	1381,4	0,6	45,1	0,2	11,7	432,4	689,3	173,4	8,6

День: девятый
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 268, 2013г	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	8,63	32,40	229,40	0,07	1,55	0,05	0,19	143,40	151,80	31,60	0,44
	крупка рисовая 30,8													
	вода 58													
	молоко 118													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
П. 501, 2013г	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
	вода 120													
П. 94, 2013г	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1,20	12,50	7,50	147,00	0,02	0,00	0,09	0,30	5,00	13,00	2,00	0,20
	масло сливочное 15													
	или шоколадное 15													
	или фруктовое 15													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	475	12,92	24,37	70,83	533,7	0,21	2,85	0,16	1,12	290,15	325,9	68,75	2,5
	ОБЕД													
П. 25, 2013г	Салат из сырых овощей (1-й вариант)	100	1,10	6,1	3,70	65,00	0,04	13,50	0,00	2,90	26,00	34,00	19,00	0,60
	помидоры 29,4													
	огурцы 36,8													
	капуста белокочанная 43,8													
	масло растительное 6													
П. 134, 2013г	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,09	7,68	0,00	2,35	15,5	63,0	26,3	0,93
	картофель 100													
	крупка: рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленные 16,75													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 187,5													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	сметана 15% жирности													
П. 405, 2013г	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	курица 1 категории потрошенная 100													
	масло сливочное 7,5													
	лук репчатый 7,75													
	томат-пюре 7,75													
	морковь 7,75													
	вода 38,33													
П. 237, 2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,40	44,50	303,70	0,25	0,00	0,05	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
	крупка гречневая 82,8													
	вода 122,4													
	масло сливочное 8,1													
	соль йодированная 1,98													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	915	30,7	34,9	125,7	933,1	0,5	23,6	0,1	7,6	145,2	530,9	253,9	11,5
	ПОЛДНИК													
П. 112, 2013г	Фрукты по сезону	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	ИТОГО	120	0,5	0,5	11,8	56,4	0,0	12,0	0,0	0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1 510	44,1	59,8	208,3	1 523,2	0,8	38,5	0,3	8,9	454,5	870,0	333,4	16,6

День: десятый
Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 267, 2013г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,19	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
	крупа пшениная 40													
	молоко 112													
	сахар 5													
	масло сливочное 5													
	вода 56													
П. 496, 2013г	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	какао-порошок 3													
	сахар 20													
	вода 110													
	молоко 100													
П. 91, 2013г	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	сыр "Российский" 16													
	масло сливочное 5													
П. 109, 2013г	хлеб пшеничный 15													
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	ИТОГО	480	19,4	21,4	83,2	628,9	0,3	2,9	0,1	1,1	421,4	473,1	101,2	4,1
	ОБЕД													
П. 19, 2013г	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,10	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
	помидоры свежие 57													
	огурцы свежие 44													
	лук зеленый 15													
	или репчатый лук 14													
	масло растительное 5													
М, 99, 2017	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78
	капуста 25													
	картофель 66,75													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12													
	горошек зеленый консервированный 11,5													
	или фасоль овощная (лопатка) свежая 8,25													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 187,5													
П. 479, 2013г	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	0,01	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
	сметана 15% жирности													
П. 343, 2013г	Рыба, тушеная в томате с овощами (60/40)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,06	3,36	0,01	3,00	25,00	145,00	27,86	0,57
	минтай 74,57													
	вода или бульон 14,29													
	морковь 18,29													
	петрушка (корень) 2,86													
	лук репчатый 9,71													
	томат-пюре 5,14													
	масло растительное 4,29													
	сахар 1,43													
П. 429, 2013г	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	картофель 203,4													
	молоко 28,8													
	масло сливочное 8,1													
П. 508, 2013г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
	вода 190													
П. 109, 2013г	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
П. 111, 2013г	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	ИТОГО	915	21,8	26,1	94,7	710,1	0,5	34,5	0,1	7,0	181,9	444,6	131,8	7,0
	ПОЛДНИК													
П. 503, 2013г	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	0,00	0,00	29,00	122,0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	концентрат киселя 24													
	сахар 10													
	вода 190													
П. 590, 2013г	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	1,05	8,70	27,00	6,00	0,63
	ИТОГО	230	3,7	2,9	22,3	125,1	29,0	122,0	0,0	1,1	9,7	27,0	6,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	44,8	50,4	200,2	1464,1	29,8	159,4	0,2	9,1	613,0	944,7	238,9	11,7