



Разработано
ИП Белоусов Н.А.

Н.А. Белоусов

01 2021 г



СОГЛАСОВАНО

Директор

Леонидовка

Н.Д. Веселова

« 11 » 01 2021 г

**Примерное 12-ти дневное меню
для организаций горячего питания
учащихся 11-18 лет
на осенне-зимний период**

2021 год

день: понедельник
 неделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепта	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	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 260	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,1
	крупа рисовая 11,3													
	крупа пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,1
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,1
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,1
	ИТОГО		12,5	19,3	55,3	445,5	0,1	1,3	0,1	0,7	301,0	306,9	65,4	2,1
ОБЕД														
П. 75	Салат витаминный	100	0,7	6,1	6,4	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,1
	капуста 30													
	яблоки 16,8													
	морковь 19,2													
	сахар 3													
	масло растительное 6													
	лимонная кислота 0,06													
П. 156	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,9	111,0	0,0	0,0	0,0	2,5	9,0	29,8	4,5	0,1
	лапша домашняя 20													
	мука пшеничная 17,5													
	мука на подпыл 1,2													
	яйца 1/8 шт - 5													
	лук репчатый 12													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 237,5													
П. 368	Гуляш из мяса птицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,1
	мясо птицы 87													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
П. 237	Рис отварной	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,1
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 519	Сок яблочный	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,1
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,1
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,1
	ИТОГО		28,3	33,4	117,6	884,5	0,4	14,1	0,1	7,0	110,0	267,0	206,6	9,1
ПОЛДНИК														
П. 1115	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,1
П. 541, 608	Ватрушка с творожным фаршем	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,1
	ИТОГО		9,0	4,7	57,9	313,0	0,1	4,1	0,0	0,6	90,6	115,1	29,6	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,8	57,4	230,8	1642,9	0,7	19,6	0,3	8,4	501,6	689,0	301,6	13,1

День вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 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	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П 266	Омлет с колбасой	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2
	яйца 70,6													
	молоко 44,1													
	масло сливочное 5,3													
	колбаса вареная 29,1													
	масло сливочное 1,8													
П 495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,0	1,3	0,0		127,0	93,0	15,0	0
	чай-заварка 50													
	молоко 50													
	сахар 15													
П 96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0
	хлеб пшеничный 15													
	масло сливочное 5													
	джем или повидло 20													
П 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0
	ИТОГО		17,1	32,4	45,6	541,6	0,2	1,8	0,3	1,5	242,4	358,4	46,8	3
ОБЕД														
П 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,9	4,1	13,1	97,2	0,0	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0
	картофель 20,8													
	кукуруза сахарная консерв. 25													
	морковь 18,8													
	огурцы свежие 15													
	масло растительное 3,6													
П 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П 423	Капуста тушеная с мясом птицы	180	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1
	Мясо птицы 80													
	капуста белокочанная свежая 197													
	масло сливочное 6,8													
	морковь 7,5													
	петрушка 4													
	лук репчатый 10,7													
	томат-пюре 12													
	мука пшеничная 1,8													
	сахар 4,5													
П 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0
П 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0
П 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1
	ИТОГО		14,6	15,2	81,1	550,9	0,4	55,3	0,1	4,1	182,3	398,3	139,7	6
ПОЛДНИК														
П 1111	Сок в ассортименте	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0	0
П 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0
	ИТОГО		5,8	2,0	58,9	281,0	0,1	8,0	0,0	0,9	49,0	72,0	27,0	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,5	49,5	185,6	1373,5	0,7	65,1	0,4	6,5	473,6	828,6	213,5	11

День среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 493	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	чай 50													
	сахар 15													
П. 105	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
П. 111	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		28,4	36,0	67,0	712,6	0,1	0,8	0,3	1,5	381,4	440,3	57,8	2,4
ОБЕД														
М. 78	Икра свекольная	100	1,4	4,6	7,8	79,2	0,0	10,0	0,0	18,4	18,0	25,2	14,4	0,6
	свекла 57,6													
	сахар 0,7													
	масло растительное 4,8													
	лук репчатый 12,6													
	томатное пюре 16,8													
	лимонная кислота 0,3													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофель 100													
	крупа рисовая, овсяная, пшеничная 5													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 6													
	огурцы соленые 16,8													
	масло растительное 5													
	бульон или вода 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 364	Жаркое	210	16,3	17,5	20,8	305,8	0,2	8,9	0,0	0,6	29,6	185,2	50,5	3,4
	говядина 99													
	масло сливочное 7,3													
	томат-пюре 9,2													
	лук репчатый 18,4													
	мука пшеничная 3,1													
	огурцы соленые 20,3													
	картофель 164,3													
П. 519	Компот из плодов или ягод сушеных изюм 20	200	0,3	0,0	20,1	81,0	0,0	0,8	0,0	0,0	10,0	6,0	3,0	0,6
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		24,5	29,4	91,0	726,0	0,4	27,4	10,0	22,1	98,6	352,3	113,4	7,0
ПОЛДНИК														
1.2.2.7	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 566	Булочка молочная	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,1	71,5	207,8	1738,6	0,6	30,0	50,3	24,2	752,0	1027,6	210,2	10,1

День четверг
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			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.291	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,8
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П.395	Сосиски отварные	50	5,2	10,5		115	0,07			0,2	15,5	67	8,5	0,8
П.91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П.499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
П.109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		19,4	21,7	65,5	535,7	0,2	0,5	0,1	1,6	227,2	304,3	59,0	3,7
	ОБЕД													
П.9	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
П.140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П.336	Рыба, припущенная в молоке	140	13,4	7,2	3,1	129,0	0,1	1,2	0,0	3,9	46,0	145,0	22,0	0,5
	треска или минтай 124 (нетто 90)													
	лук репчатый 23													
	молоко 32													
	масло растительное 7													
П.237	Рис отварной	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	рис 69													
	масло сливочное 6,8													
П.510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
П.108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П.109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		29,1	28,3	99,0	763,8	0,4	34,2	10,1	10,6	162,5	290,4	217,1	8,6
	ПОЛДНИК													
11.1.1.16	Сок в ассортименте	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
М.773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0	0,6
	ИТОГО		4,8	3,3	48,4	249,0	0,1	4,0	0,0	0,7	24,0	54,0	16,0	3,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,2	53,3	212,9	1548,5	0,7	38,7	10,1	12,8	413,7	648,7	292,1	15,7

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вес-ва (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вес-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. 260	Каша Пшеничная	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молоко 100													
	сахар 10													
П. 91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		13,5	19,8	48,8	406,5	0,2	2,4	0,1	0,7	365,0	325,9	56,4	1,6
ОБЕД														
П. 73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,9	4,1	13,1	97,2	0,0	6,1	0,0	1,9	12,0	51,6	20,4	0,8
	картофель 20,8													
	кукуруза сахарная консерв. 25													
	морковь 18,8													
	огурцы свежие 15													
	масло растительное 3,6													
П. 144	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9
	горошек консервированный 38,5													
	картофель 83,3													
	морковь 12,5													
	петрушка (корень) 3,3													
	лук репчатый 12													
	масло сливочное 5													
	бульон или вода 162,5													
	вода или бульон 200													
1.4.2.1.	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 411	Кнели из кур с рисом	100	13,8	14,1	5,9	204,6	0,1	0,8	0,1	0,2	18,3	86,9	16,0	1,1
	курица 1 категории потрошенная 176													
	крупя рисовая 7,4													
	масло сливочное 3,2													
	молоко или вода 8,5													
П. 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	7,8	37,1	253,1	0,2	0,0	0,0	0,6	14,3	2,0	135,3	4,5
	крупя гречневая 69													
	масло сливочное 6,8													
П. 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,8
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		31,5	32,6	119,6	894,5	0,6	27,2	10,1	3,8	108,0	291,1	224,5	9,7
ПОЛДНИК														
1.2.2.13	Сок в ассортименте	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П. 541, 608	Кондитерское изделие	60	8,4	4,3	25,3	173,0	0,1	0,1	0,0	0,6	50,6	91,1	11,6	0,6
	ИТОГО		14,2	9,3	33,7	281,0	0,1	0,7	40,0	0,6	298,6	275,1	39,6	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,2	61,7	202,1	1582,0	0,9	30,4	50,3	5,1	771,6	892,2	320,5	12,1

понедельник
 2-я неделя
 осенне-зимний
 целевая категория: 11-18 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценн-ость, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша рисовая молочная жидкая	150	14,7	6,5	24,3	172,1	0,0	1,2	0,0	0,1	107,6	113,9	23,7	0,3
	крупа рисовая 23,1													
	молоко 88,5													
	сахар 3,8													
	масло сливочное 3,8													
	масло сливочное 7,5													
499	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,0	0,2	0,0	0,0	62,0	71,0	23,0	1,0
	какао 4													
	молоко сгущенное 20													
	сахар 20													
91	Бутерброд с сыром и маслом	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		23,2	17,0	60,8	447,9	0,1	1,5	0,1	0,7	313,6	315,5	66,1	2,4
ОБЕД														
9	Салат из моркови и яблок	100	0,5	6,1	4,3	74,4	0,0	3,1	0,0	2,8	17,4	22,2	15,0	0,7
	морковь 45,6													
	яблоки 25,8													
	масло растительное 6													
140	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,2	75,6	0,0	18,3	0,0	2,4	40,3	36,3	17,5	0,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
21	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
368	Гуляш из мяса птицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9	0,0	0,9	0,0	0,4	12,3	126,9	19,7	1,8
	мясо птицы 80													
	морковь 2,2													
	лук репчатый 2,2													
	петрушка (корень) 1,6													
	морковь 9,6													
	лук репчатый 8													
	масло сливочное 5,4													
	томатное пюре 4,8													
	мука пшеничная 2,2													
24	Рис отварной	180	3,7	6,1	33,8	204,6	0,0	0,0	0,0	0,3	5,1	70,8	22,8	0,5
	крупа рисовая 54													
	масло сливочное 6,8													
111	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,0	32,2	93,5	760,2	0,3	26,3	10,1	6,6	114,6	343,1	102,3	7,9
ПОЛДНИК														
27	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
63	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198,0	0,1	0,0	0,0	0,7	9,0	37,0	6,0	0,5
	ИТОГО		10,1	9,8	55,5	356,0	0,1	1,8	40,0	0,7	251,0	225,0	36,0	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														
			56,3	59,0	209,8	1564,1	0,5	29,5	50,2	8,1	679,1	883,6	204,4	11,0

Поль: вторник
 Режим: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепта	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				
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	ЗАВТРАК																	
	Омлет с колбасой	150	13,1	26,6	2,6	301,8	0,1	0,4	0,3	1,1	102,4	221,8	19,4	2,3				
	яйца 70,6																	
	молоко 44,1																	
	масло сливочное 5,3																	
	колбаса вареная 29,1																	
	масло сливочное 1,8																	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3				
	чай 50																	
	сахар 15																	
	Масло сливочное порционно	10	0,0	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0				
	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2				
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8				
	ИТОГО		16,0	35,7	34,7	523,8	0,2	0,4	0,3	1,8	125,4	271,3	32,4	3,6				
	ОБЕД																	
	Салат овощной с яблоками	100	0,7	0,1	4,4	21,6	0,0	9,7	0,0	0,1	19,8	18,0	10,8	0,8				
	свекла 13																	
	морковь 9,8																	
	капуста белокочанная 22,5																	
	яблоки 28,3																	
	лимоны (для сока) 11,9																	
	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	8,7	0,0	0,2	19,0	65,8	25,5	0,9				
	горошек консервированный 38,5																	
	картофель 83,3																	
	морковь 12,5																	
	петрушка (корень) 3,3																	
	лук репчатый 12																	
	масло сливочное 5																	
	бульон или вода 162,5																	
	Капуста тушеная с мясом птицы	210	5,6	5,4	5,9	94,5	0,1	25,5	0,1	1,1	91,5	82,5	36,0	1				
	мясо птицы 80																	
	капуста белокочанная свежая 197																	
	масло сливочное 6,8																	
	морковь 7,5																	
	петрушка 4																	
	лук репчатый 10,7																	
	томат-пюре 12																	
	мука пшеничная 1,8																	
	сахар 4,5																	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0					
	смесь сухофруктов 25																	
	сахар 15																	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2					
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1					
	ИТОГО		13,3	10,4	77,1	456,8	0,4	44,3	0,1	2,1	174,8	252,2	97,6					
	ПОЛДНИК																	
	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,0	8,0	0,0	0,0	40,0	36,0	20,0					
	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157,0	0,1	0,0	0,0	0,7	10,0	40,0	8,0					
	ИТОГО		4,8	3,1	53,6	267,0	0,1	8,0	0,0	0,7	50,0	76,0	28,0					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,1	49,2	165,4	1247,6	0,7	52,7	0,4	4,6	350,2	599,4	158,0					

День среда
 Веклетка вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№рек.	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
П. 240	Каша "Дружба"	150	3,9	8,7	18,8	169,7	0,1	1,0	0,1	0,2	95,0	105,3	23,0	0,4
	крупя рисовая 11,3													
	крупя пшеничная 8,3													
	молоко 76,5													
	сахар 3,75													
	масло сливочное 7,5													
П. 493	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,0	2,8	0,0	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
	чай 50													
	сахар 15													
	лимон 8													
П. 11	Бутерброд с колбасой вареной и сыром	60	7,9	15,7	15,0	235,0	0,0	0,1	0,1	0,4	105,0	80,0	9,0	0,4
	сыр российский 10													
	колбаса вареная 20													
	хлеб пшеничный 30													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,4
	ИТОГО		13,3	24,7	55,7	500,5	0,1	3,9	0,1	0,8	221,2	220,9	43,4	2,0
	ОБЕД													
П. 76	Винегрет овощной	100	0,8	6,5	4,1	78,0	0,0	5,0	0,0	2,8	13,8	24,0	10,8	0,4
	картофель 17,6													
	свекла 11,4													
	морковь 7,8													
	огурцы соленые 22,8													
	лук репчатый 10,8													
	масло растительное 6													
П. 150	Суп картофельный с рыбой	250	2,5	4,8	15,2	143,5	0,2	12,1	0,0	0,4	43,3	185,3	57,0	1,4
	минтай 76 (нетто 54)													
	картофель 150													
	морковь 12,5													
	лук репчатый 12,5													
	масло сливочное 5													
П. 381	Биточки	100	14,2	14,0	11,4	228,8	0,1	0,0	0,0	0,4	31,2	148,0	20,8	2,0
	говядина 1 категории 92,8													
	хлеб пшеничный 15,2													
	сухари 8,8													
	молоко или вода 18,4													
	масло сливочное 5,6													
П. 453	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,0	0,5	0,0	0,1	1,4	4,6	2,3	0,4
	томат пюре 4,5													
	масло сливочное 1,5													
	сахар 0,5													
	мука пшеничная 1,5													
П. 291	Макаронные изделия отварные	180	5,7	0,7	29,0	144,9	0,1	0,2	0,0	0,8	5,7	35,7	8,1	0,4
	макаронные изделия 51													
	масло сливочное 6,8													
П. 510	Морс из черной смородины	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,0	11,6	0,0	0,1	19,0	12,0	8,0	0,4
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,4
	ИТОГО		28,2	27,9	108,7	830,6	0,4	29,4	0,1	5,2	130,8	476,5	125,3	7,0
	ПОЛДНИК													
П. 115	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	140,0	0,0	4,0	0,0	0,0	40,0	24,0	18,0	0,4
П. 574	Булочка школьная	60	4,8	2,0	33,5	171,0	0,1	0,0	0,0	0,9	9,0	36,0	7,0	0,4
	ИТОГО		5,4	2,4	66,1	311,0	0,1	4,0	0,0	0,9	49,0	60,0	25,0	1,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,9	55,0	230,5	1642,0	0,7	37,3	0,2	6,9	401,0	757,4	193,6	1,4

Секция:
 Вид:
 Место:
 Категория: 11-18 лет

№ п/п	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 202	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,7	5,6	23,2	161,6	0,1	1,0	0,0	0,4	99,6	90,9	15,2	0,3
	крупы манной 23,1													
	молока 79,5													
	сахара 3,8													
	масла сливочного 3,8													
	Кондитерское изделие	30	0,2	0,0	24,0	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	4,0	2,0	0,4
П. 500	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,0	1,3	0,0	0,0	126,0	90,0	14,0	0,1
	кофейный напиток 5													
	молока 100													
	сахара 10													
П. 96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124,0	0,0	0,1	0,0	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
	хлеба пшеничного 15													
	масла сливочного 5													
	джема или повидла 20													
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		10,6	12,7	90,1	497,4	0,2	2,4	0,1	0,9	246,6	228,5	43,6	2,0
ОБЕД														
П. 2	Салат витаминный	100	0,7	6,1	6,4	82,8	0,0	9,2	0,0	2,8	18,0	17,4	10,8	0,5
	капусты 30													
	яблок 16,8													
	моркови 19,2													
	сахара 3													
	масла растительного 6													
	лимонной кислоты 0,06													
П. 134	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	7,7	0,0	2,4	15,5	63,0	26,3	0,9
	картофеля 100													
	крупы рисовой, овсяной, пшеничной 5													
	моркови 12,5													
	лука репчатого 6													
	огурцов соленых 16,8													
	масла растительного 5													
	бульона или воды 200													
П. 421	Сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 343	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143,0	0,1	4,7	0,0	4,2	35,0	203,0	39,0	0,8
	минтай 113 (нетто 87)													
	моркови 32													
	петрушки (корень) 5													
	лука репчатого 17													
	томат-пюре 9													
	масла растительного 7,5													
	сахара 2,5													
П. 426	Картофель отварной	180	2,9	7,4	19,1	153,0	0,2	20,9	0,0	0,2	16,5	78,0	30,0	1,2
	картофеля 198													
	масла сливочного 6,75													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахара 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,8	28,0	101,0	748,8	0,4	43,0	10,1	10,2	138,5	453,3	132,4	6,5
ПОЛДНИК														
П. 2 13	Сок в ассортименте	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,0	0,6	40,0	0,0	248,0	184,0	28,0	0,2
П. 542	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190,0	0,0	0,1	0,0	0,5	11,0	32,0	6,0	0,7
	ИТОГО		9,4	8,2	45,0	298,0	0,1	0,7	40,0	0,5	259,0	216,0	34,0	0,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,8	48,9	236,2	1544,1	0,7	46,2	50,2	11,6	644,1	897,8	209,9	9,4

День летняя
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецепта	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
П. 313	Запеканка из творога	150	24,0	25,2	23,9	425,0	0,1	0,6	0,2	0,7	297,0	347,0	38,0	1,0
	творог 141													
	мука пшеничная 12													
	яйца 4													
	сахар 9,7													
	ванилин 0,015													
	сметана 5,2													
	сухари 5,2													
	масло сливочное 5,2													
П. 481	Молоко сгущеное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,0	0,2	0,0	0,0	61,4	43,8	6,8	0,0
П. 497	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,0	4,4	31,7	186,0	0,1	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,3
	какао- порошок 5													
	молоко 130													
	сахар 25													
П. 91	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5,0	8,1	7,4	123,0	0,0	0,1	0,1	0,3	137,0	99,0	10,0	0,3
	сыр Российский 16													
	масло сливочное 5													
	хлеб пшеничный 15													
П. 109	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,0	0,0	0,0	0,3	7,0	31,6	9,4	0,8
	ИТОГО		36,8	39,6	80,8	834,4	0,2	2,6	0,3	1,3	665,4	671,4	103,2	3,4
ОБЕД														
М. 25	Салат "Степной" из разных овощей	100	0,8	3,2	6,0	57,0	0,0	7,9	0,0	1,4	11,4	29,4	12,6	0,4
	картофель 18													
	лук репчатый 12,5													
	огурцы соленые 12,6													
	морковь 14,4													
	горошек зеленый консервированный 10,2													
М. 615	заправка для салатов	9												
	масло растительное 4,5													
	лимонная кислота 0,1													
	сахар 0,4													
	соль 0,2													
П. 140	Щи из свежей капусты	250	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	капуста белокочанная 87,5													
	морковь 12													
	лук репчатый 12,5													
	томат-пюре 1,5													
	масло растительное 4,5													
	мука пшеничная 2,5													
	овощной отвар или бульон 200													
П. 421	сметана 15% жирности	10	0,3	1,5	1,4	16,0	0,0	0,1	10,0	0,0	9,0	6,0	1,0	0,0
П. 364	Жаркое	200	16,3	17,5	20,8	305,8	0,2	8,9	0,0	0,6	29,6	185,2	50,5	3,4
	говядина 99													
	масло сливочное 7,3													
	томат-пюре 9,2													
	лук репчатый 18,4													
	мука пшеничная 3,1													
	огурцы соленые 20,3													
	картофель 164,3													
П. 508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,0	0,5	0,0	0,0	28,0	19,0	7,0	1,5
	смесь сухофруктов 25													
	сахар 15													
П. 108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70,5	0,0	0,0	0,0	0,3	6,0	19,5	4,2	0,4
П. 109	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,4	10,5	47,4	14,1	1,2
	ИТОГО		23,7	24,4	81,5	613,1	1,9	18,9	11,6	4,4	96,1	308,1	91,0	8,4
ПОЛДНИК														
П. 227	Сок в ассортименте	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,1	1,8	40,0	0,0	242,0	188,0	30,0	0,2
П. 566	Кондитерское изделие	50	4,8	1,1	28,1	142,0	0,1	0,0	0,0	0,6	30,0	47,0	9,0	0,5
	ИТОГО		10,2	6,1	49,7	300,0	0,1	1,8	40,0	0,6	272,0	235,0	39,0	0,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,6	70,1	212,0	1747,5	2,2	23,3	51,9	6,3	1033,5	1214,5	233,2	12,6