

ПРИКАЗ

31.05.2025

№ 120

**О составлении и утверждении
циклического (перспективного) меню**

Во исполнение Сан Пин 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации качественного питания детей в образовательных организациях

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Приказ № 50 от 17.03.2025 г «О составлении и утверждении циклического (перспективного) меню» считать утратившим силу
2. Ответственному Федорив М.В. (заведующей столовой), разработать проект единого циклического (перспективного) меню на летний период воспитанников и обучающихся МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
3. Ответственному Федорив М.,В (заведующей столовой) предоставить единое циклическое (перспективное) меню на летний период воспитанников и обучающихся МБОУ «Усть – Черновская СОШ» на утверждение руководителю организации
4. Ввести в использование единое циклическое (перспективное) меню с 02 июня 2025 года в организациях МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
5. Заведующим столовых Федорив М.В. и Чезгановой Г.К., а также воспитателям детских садов «Солнышко» и «Веслянка» ежедневно оформлять меню в соответствии с утверждённым циклическим меню
6. Секретарю – машинистке Чибидиной К.В. разместить меню на официальном сайте образовательной организации
7. Контроль исполнения приказа оставляю за собой

и.о. директора:

О.В.Бычкова

Утверждаю:

И.о.директора

МБОУ «Усть – Черновская СОШ»

_____ Бычкова О.В.

**Примерное двухнедельное цикличное меню
школьного питания МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
летний период 2025г**

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**
для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных
учреждений, учреждений профессионального образования,
специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся
в социальной реабилитации.

**Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С.,
доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В.**

Издание 5-е с дополнениями, 2013г.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247	Каша пшеничная вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.8	154.6	241.6	71	1.7
95	Бутерброд с повидлом	40	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	23.66	27.88	88.42	769.4	0.33	2.83	0.19	2	498.2	526.3	107.8	9.3
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6	6	82	0.02	17	0	2.7	26	19	10	0.4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3.68	4.4	15.3	115.5	0.11	15.7	0.043	0.25	49.75	100.25	33.5	1.45
367	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0.24	0	0.04	0.7	17	243	162	5
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
493	Чай с сахаром	200	0	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1110	33.19	28.68	80.3	1096.2	0.461	11.71	0.082	4.475	124.3	559.98	228.55	10.63
итого за день		1810	56.85	56.56	168.72	1865.6	0.791	14.54	0.272	6.475	622.5	1086.3	336.35	19.93

Неделя: первая

День: вторник

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
260	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.56
93	Бутерброд сосисочным маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	13.7	31.6	63.5	826	0.23	1.8	0.21	0.9	270.8	341.2	128.2	4,5
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1.5	10	8.5	131	0.02	5.5	0	4.5	37	41	21	1.4
134	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.68	0	2.35	15.5	63	26.25	0.93
408	Суфле из кур	90	14	20	3.2	208.8	0.09	0,77	0,04	0,4	33,43	84,9	16,7	1,03
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из сухофруктов	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
итого		1130	34,51	29,96	88,22	961	0,488	16,87	0,159	2,185	288.73	517.9	135.2	5.33
итого за день		1830	48,21	61,56	151,72	1787	0,718	18,67	0,369	3.085	559.53	859.1	263.4	9.83

Неделя: первая

День: среда

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247	Каша из геркулеса вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.8	154.6	241.6	71	1.7
90	Бутерброд с сыром	40	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
493	Чай с сахаром	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
итого		700	10.46	16.2	85.84	754	0.162	4.38	0.114	0.54	167.8	239.6	57	3.48
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
51	Салат из свеклы с морковью	100	1	6	4	76	0.01	3	0	18	18	25	14	0.6
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	8	83	0.156	6.94	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74
381	Котлета говяжья	90	16.02	15.75	12.87	257.4	0.023	0	0.036	0.45	35.1	166.5	23.4	2.52
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
291	Макаронные изделия отварные	180	11.4	10.46	49.44	337.4	0.276	0	0.054	0.82	19	270.2	180.4	6.06
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
итого		1130	24.98	15.05	118.56	1123	0.344	8.08	0.112	2.277	72.57	356.16	90.51	3.695
итого за день		1830	35.44	31.25	204.4	1877	0.506	12.46	0.226	2.817	240.37	595.76	147.51	7.175

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0.08	0.4	0.26	0.6	106	200	16	2
95	Бутерброд с повидлом	40	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	16.58	24.62	71.9	654	0.13	2.82	0.18	0.68	440	411.4	77.2	1.76
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	1.84	3.4	12.1	86.4	0.156	6.94	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74
412	Котлеты, биточки, шницели	90	15	10.7	9.3	188.6	0.1	0.86	0.043	0.43	37	94	19	1.14
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0.24	0	0.04	0.7	17	243	162	5
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
итого		1050	25.12	25.35	72.23	953	0.3	24.6	0.03	7.4	96.3	313.5	99.04	5.47
итого за день		1750	41.7	49.97	144.13	1607	0.43	27.42	0.21	8.08	536.3	724.9	176.2	7.23

Неделя: первая

День: пятница

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
301	Омлет натуральный	200	11.2	17.4	3	212	0.08	0.4	0.26	0.6	106	200	16	2
93	Бутерброд сосливым маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
итого		700	16.38	19.64	38.66	791	0.133	0.8	0.27	0.93	241	306.5	33.2	3.13
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
131	Свекольник	250	2.18	4.45	12.03	97	0.065	9.175	0.038	0.25	37.75	69.25	31	1.53
291	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
	Кнели с рисом	100	18	13.8	4.3	213	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	6.7
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1840	32.83	19.61	98.1	882	0.555	24.23	8.083	7.35	107.1	528.99	80.52	10.89
итого за день		1770	49.21	39.25	136.76	1673	0.688	25.03	8.353	8.28	348.1	835.49	113.72	14.02

Неделя: **вторая**
 День: **понедельник**
 Сезон: **летний**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
250	Каша манная молочная вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.084	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	итого	700	9.04	16.02	71.14	699	0.104	4.32	0.11	0.96	160.8	152.4	28	1.36
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
9	Салат из моркови и яблок	100	0.5	6	4	74	0.02	3	0	3	17	22	15	0.7
134	Рассольник ленинградский	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.103	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
345	Котлеты, биточки, рыбные	90	16.02	15.75	12.87	257.4	0.023	0	0.036	0.45	35.1	166.5	23.4	2.52
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
414	Рис отварной	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	1130	33.93	33.37	91.99	972	0.381	17.6	0.135	2.235	178.6	513.45	129.9	7.115
	итого за день	1830	44.37	47.27	152.71	1671	0.514	19.32	0.225	2.765	440.2	760.35	177.7	8.805

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	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														
253	Каша рисовая вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.084	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
90	Бутерброд с сыром	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	700	9.04	16.02	71.14	697	0.104	4.32	0.11	0.96	160.8	152.4	28	1.36
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.103	7,9	0.03	0.75	63,75	165,8	48,25	1,25
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	90	21.2	14.7	0.51	218.57	0.051	4.24	0.026	0.51	32.14	142.71	20.57	1.41
291	Макаронные изделия отварные	180	4.43	7.29	40.57	245.52	0.032	0	0.049	0.342	6.12	84.96	27.36	0.63
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
493	Чай с сахаром	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	1130	34.53	27.31	117.16	1113	0.281	13.27	0.09	3.087	73.26	365.77	93.98	4.775
	итого за день	1830	43.57	43.33	188.3	1810	0.385	17.59	0.2	4.047	234.06	518.17	121.98	6.135

Неделя: **вторая**

День: **среда**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	5	19	146	0.06	0.7	0.03	0.4	40	145	55	1.6
93	Бутерброд сосисочным маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	итого	700	7.98	5.14	101.56	638	0.093	0.7	0.03	0.73	57	167.5	60.2	2.23
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
29	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10	6	121	0.04	31	0	5	24	24	14	1.2
128	Борщ с капустой и картофелем	250	9.85	4.83	15.15	143.5	0.185	12.13	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.58
407	Рагу из птиц	240	3,78	7,92	19,62	340.6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	итого	1050	31.49	34.77	95.61	902	0.504	20.17	0.253	1.98	145.95	511.95	134.9	7.04
	Итого за день	1750	39.47	39.91	197.17	1540	0.597	20.87	0.283	2.71	202.95	679.45	195.1	9.27

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергическая 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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.4	11.4	35.76	271.2	0.122	1.42	0.08	0.76	167	250.6	37.2	0.92
96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
493	Чай с сахаром	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	700	12.38	15.44	75.02	775	0.185	1.82	0.1	1.19	295	379.1	71.4	2.25
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	0.6	6	2	65	0.03	26	0	3	14	13	9	0.5
154	Суп крестьянский с крупой	250	2.18	4.45	12.03	97	0.065	9.175	0.038	0.25	37.75	69.25	31	1.53
390	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	13.59	10.62	5.22	171	0.054	0	0.063	0.54	19.8	148.5	15.3	2.16
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0.1	0	15.0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	итого	1130	27.46	18.35	99.22	817	0.28	9.98	0.116	2.6	94.14	338.19	79.07	16.62
	итого за день	1830	39.84	33.79	174.24	1592	0.465	11.8	0.216	3.79	389.14	717.29	150.47	18.87

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергическая 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														
248	Каша гречневая вязкая	200	8.66	11.9	38.04	293.8	0.142	1.38	0.084	0.24	143.6	218.6	50	2.38
93	Бутерброд с сыром	40	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	10.12	29.56	62.32	785	0.21	4.16	0.204	0.64	158.2	230.8	60.4	2.16
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
66	Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной	100	1.7	5.3	10.5	96	0.08	13.1	0	2.4	19	49	21	0.7
155	Суп с крупой рисовой	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.68	0	2.35	15.5	63	26.25	0.93
405	Курица в соусе с томатом	120	12	12	3	183.6	0.054	2.25	0.018	0.45	17.1	137.7	18.9	1.98
291	Макаронные изделия отварные	180	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
494	Чай с лимоном	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1110	26.36	19.96	160.67	906	0.305	11.54	0.033	4.605	68.19	324.14	79.92	6.135
итого за день		1810	36.48	49.52	222.99	1691	0.515	15.7	0.237	5.245	226.39	554.94	140.32	8.295

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон: летний

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	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247	Каша пшеничная вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.8	154.6	241.6	71	1.7
95	Бутерброд с повидлом	40	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	23.66	27.88	88.42	809	0.33	2.83	0.19	2	498.2	526.3	107.8	9.3
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6	6	82	0.02	17	0	2.7	26	19	10	0.4
143	Суп из овощей с фасолью	250	3.68	4.4	15.3	115.5	0.11	15.7	0.043	0.25	49.75	100.25	33.5	1.45
367	Гуляш из говядины	120	21	22	4	297	0.07	1.3	0.04	0.7	17	215	30	3
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	304	0.24	0	0.04	0.7	17	243	162	5
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
493	Чай с сахаром	200	0	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1130	33.19	28.68	80.3	1097	0.461	11.71	0.082	4.475	124.3	559.98	228.55	10.63
итого за день		1830	56.85	56.56	168.72	1906	0.791	14.54	0.272	6.475	622.5	1086.3	336.35	19.93

Неделя: первая

День: вторник

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
260	Каша «Дружба»	200	5.26	11.66	25.06	226.2	0.08	1.32	0.08	0.2	126.6	140.4	30.6	0.56
93	Бутерброд сосисочным маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	13.7	31.6	63.5	803	0.23	1.8	0.21	0.9	270.8	341.2	128.2	4,5
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
59	Салат из свеклы с чесноком	100	1.5	10	8.5	131	0.02	5.5	0	4.5	37	41	21	1.4
134	Рассольник ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.68	0	2.35	15.5	63	26.25	0.93
408	Суфле из кур	100	14	20	3.2	208.8	0.09	0,77	0,04	0,4	33,43	84,9	16,7	1,03
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
429	Картофельное пюре	200	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из сухофруктов	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
итого		1160	34,51	29,96	88,22	956	0,488	16,87	0,159	2,185	288.73	517.9	135.2	5.33
итого за день		1860	48,21	61,56	151,72	1759	0,718	18,67	0,369	3.085	559.53	859.1	263.4	9.83

Неделя: первая

День: среда

Сезон: летний

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247	Каша из геркулеса вязкая	200	8.56	14.12	31.52	287.4	0.18	1.42	0.08	0.8	154.6	241.6	71	1.7
90	Бутерброд с сыром	40	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
493	Чай с сахаром	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
итого		700	10.46	16.2	85.84	754	0.162	4.38	0.114	0.54	167.8	239.6	57	3.48
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
51	Салат из свеклы с морковью	100	1	6	4	76	0.01	3	0	18	18	25	14	0.6
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	8	83	0.156	6.94	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74
381	Котлета говяжья	100	16.02	15.75	12.87	257.4	0.023	0	0.036	0.45	35.1	166.5	23.4	2.52
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
291	Макаронные изделия отварные	200	11.4	10.46	49.44	337.4	0.276	0	0.054	0.82	19	270.2	180.4	6.06
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
итого		1160	24.98	15.05	118.56	1123	0.344	8.08	0.112	2.277	72.57	356.16	90.51	3.695
итого за день		1860	35.44	31.25	204.4	1877	0.506	12.46	0.226	2.817	240.37	595.76	147.51	7.175

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0.08	0.4	0.26	0.6	106	200	16	2
95	Бутерброд с повидлом	40	1.7	4.3	32.6	176	0.02	0.2	0.03	0.3	10	17	5	0.7
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.9	2.0	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	16.58	24.62	71.9	654	0.13	2.82	0.18	0.68	440	411.4	77.2	1.76
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
144	Суп картофельный с бобовыми	250	1.84	3.4	12.1	86.4	0.156	6.94	0.03	0.18	15.2	52.6	20.4	0.74
412	Котлеты, биточки, шницели	100	15	10.7	9.3	188.6	0.1	0.86	0.043	0.43	37	94	19	1.14
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	304	0.24	0	0.04	0.7	17	243	162	5
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
итого		1160	25.12	25.35	72.23	953	0.3	24.6	0.03	7.4	96.3	313.5	99.04	5.47
итого за день		1860	41.7	49.97	144.13	1607	0.43	27.42	0.21	8.08	536.3	724.9	176.2	7.23

Неделя: первая

День: пятница

Сезон: летний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
301	Омлет натуральный	130	11.2	17.4	3	212	0.08	0.4	0.26	0.6	106	200	16	2
93	Бутерброд сосисочным маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
итого		630	16.38	19.64	38.66	791	0.133	0.8	0.27	0.93	241	306.5	33.2	3.13
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
17	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
131	Свекольник	250	2.18	4.45	12.03	97	0.065	9.175	0.038	0.25	37.75	69.25	31	1.53
291	Макаронные изделия отварные	200	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
398	Печень по-строгановски	110	18	13.8	4.3	213	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	6.7
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1120	32.83	19.61	98.1	882	0.555	24.23	8.083	7.35	107.1	528.99	80.52	10.89
итого за день		1750	49.21	39.25	136.76	1673	0.688	25.03	8.353	8.28	348.1	835.49	113.72	14.02

Неделя: **вторая**

День: **понедельник**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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														
250	Каша манная молочная вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.084	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	итого	700	9.04	16.02	71.14	699	0.104	4.32	0.11	0.96	160.8	152.4	28	1.36
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
9	Салат из моркови и яблок	100	0.5	6	4	74	0.02	3	0	3	17	22	15	0.7
134	Рассольник ленинградский	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.103	7.9	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
345	Котлеты, биточки, рыбные	100	16.02	15.75	12.87	257.4	0.023	0	0.036	0.45	35.1	166.5	23.4	2.52
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
414	Рис отварной	200	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодоаого или ягодного	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
	итого	1160	33.93	33.37	91.99	972	0.381	17.6	0.135	2.235	178.6	513.45	129.9	7.115
	итого за день	1860	44.37	47.27	152.71	1671	0.514	19.32	0.225	2.765	440.2	760.35	177.7	8.805

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	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														
253	Каша рисовая вязкая	200	7.74	11.82	35.54	279.4	0.084	1.42	0.08	0.76	140.6	136.4	23	0.56
90	Бутерброд с сыром	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
500	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	700	9.04	16.02	71.14	697	0.104	4.32	0.11	0.96	160.8	152.4	28	1.36
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.23	7.23	16.05	166.25	0.103	7,9	0.03	0.75	63,75	165,8	48,25	1,25
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	21.2	14.7	0.51	218.57	0.051	4.24	0.026	0.51	32.14	142.71	20.57	1.41
291	Макаронные изделия отварные	200	4.43	7.29	40.57	245.52	0.032	0	0.049	0.342	6.12	84.96	27.36	0.63
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
493	Чай с сахаром	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
	итого	1130	34.53	27.31	117.16	1113	0.281	13.27	0.09	3.087	73.26	365.77	93.98	4.775
	итого за день	1830	43.57	43.33	188.3	1810	0.385	17.59	0.2	4.047	234.06	518.17	121.98	6.135

Неделя: **вторая**

День: **среда**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	5	19	146	0.06	0.7	0.03	0.4	40	145	55	1.6
93	Бутерброд сосисочным маслом	40	1.6	16.7	10.0	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
498	Какао со сгущённым молоком	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	итого	700	7.98	5.14	101.56	638	0.093	0.7	0.03	0.73	57	167.5	60.2	2.23
Обед														
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
29	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1	10	6	121	0.04	31	0	5	24	24	14	1.2
128	Борщ с капустой и картофелем	250	9.85	4.83	15.15	143.5	0.185	12.13	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.58
407	Рагу из птиц	240	3,78	7,92	19,62	340.6	0,162	6,12	0,054	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
512	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
	итого	1050	31.49	34.77	95.61	902	0.504	20.17	0.253	1.98	145.95	511.95	134.9	7.04
	Итого за день	1750	39.47	39.91	197.17	1540	0.597	20.87	0.283	2.71	202.95	679.45	195.1	9.27

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **12-18лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг ценнос ть (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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.4	11.4	35.76	271.2	0.122	1.42	0.08	0.76	167	250.6	37.2	0.92
96	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1.2	4.2	20.4	124	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
493	Чай с сахаром	200	3.7	3.8	24.5	147	0.03	0.4	0.02	0.1	122	109	30	1
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	итого	700	12.38	15.44	75.02	775	0.185	1.82	0.1	1.19	295	379.1	71.4	2.25
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	0.6	6	2	65	0.03	26	0	3	14	13	9	0.5
154	Суп крестьянский с крупой	250	2.18	4.45	12.03	97	0.065	9.175	0.038	0.25	37.75	69.25	31	1.53
390	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	13.59	10.62	5.22	171	0.054	0	0.063	0.54	19.8	148.5	15.3	2.16
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
503	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0.1	0	15.0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	итого	1160	27.46	18.35	99.22	817	0.28	9.98	0.116	2.6	94.14	338.19	79.07	16.62
	итого за день	1860	39.84	33.79	174.24	1592	0.465	11.8	0.216	3.79	389.14	717.29	150.47	18.87

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

Сезон: **летний**

Возрастная категория: **12-18 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергическая 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														
248	Каша гречневая вязкая	200	8.66	11.9	38.04	293.8	0.142	1.38	0.084	0.24	143.6	218.6	50	2.38
93	Бутерброд с сыром	40	1.6	16.7	10	197	0.02	0	0.12	0.4	6	17	3	0.3
500	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	60	4.5	0.5	30	141	0.07	0	0	0.7	12	39	8.4	0.7
518	Сок фруктовый	200	10	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
итого		700	10.12	29.56	62.32	785	0.21	4.16	0.204	0.64	158.2	230.8	60.4	2.16
Обед														
112	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,8	94	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
66	Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной	100	1.7	5.3	10.5	96	0.08	13.1	0	2.4	19	49	21	0.7
155	Суп с крупой рисовой	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.68	0	2.35	15.5	63	26.25	0.93
404	Птица отварная	100	12.42	11.43	7.83	183.6	0.054	2.25	0.018	0.45	17.1	137.7	18.9	1.98
453	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8	0.006	0.78	0.015	0.105	2.25	7.7	3.75	0.185
291	Макаронные изделия отварные	200	6.79	0.81	38.72	173.88	0.068	0.025	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.94
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
108	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.033	0	0	0.33	6	19.5	4.2	0.33
494	Чай с лимоном	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
итого		1160	26.36	19.96	160.67	906	0.305	11.54	0.033	4.605	68.19	324.14	79.92	6.135
итого за день		1860	36.48	49.52	222.99	1691	0.515	15.7	0.237	5.245	226.39	554.94	140.32	8.295