

Согласовано

Начальник

Южного территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Пермскому краю

И.Я. Андриив

20.06.2017
23 № 280-107 от 19.06.2017 г.



Утверждаю

Директор МБОУ-Бардымская СКОШИ-
Н.Ш. Биктимирова.

«20» 06.2017



**Примерное 10 дневное меню
МБОУ-Бардымская СКОШИ -**

с круглосуточным пребыванием детей

Перечень ассортиментов блюд из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников образовательных учреждений, школ-интернатов, детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2001 года ч. 1,2» с 11 лет и старше

День: 1-ый

Неделя: 1-ая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
93	Каша Дружба Рис 15 Пшено 11 Молоко 102 Вода 70 Сахар 5 Масло слив.5	200	9.58	8.33	35.09	241.11	0.07	0.30	0.03	0.1 4	65.22	94.4 1	23.6 2	0.52
430	Бутерброд с повидлом Масло слив.5 Повидло 35.4 Хлеб 20	60	1.72	4.20	32.90	176.3	0.03	0.48	0.02	0.2 6	8.85	28.8 0	8.88	0.80
258	Кофейный напиток Кофейн.напиток 2 Молоко 100 Сахар 15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	5.0	0.0	0.2 2	34.0	23.0	13.0	0.3
						всего-576-								
	Обед 12.35													
10	Салат из св.огурцов Огурцы св. 114 Раст.масло 10	100	1.14	10.68	10.38	136.8	0.06	20.7 5	0.12	5.0 4	12.74	23.8 6	18.2 0	0.82

27	Борщ с капустой и картофелем Свекла 50 Капуста св.25 Картофель28.1 Морковь 13.1 Петрушка 3.75 Лук реп.6.25 Масло раст.3 Вода 187.5 Лимонная к-та 0.25 Сахар 2.5 Сметана 10	250	3.04	6.66	17.2	111.11	0.05	8.25	0.24.	1.5 3	41.93	48.8 1	22.6 5	1.01
162	Гуляш из говядины Говядина 111 нетто Масло слив.6.5 Лук.реп.17 Томатное пюре 11 Мука пш.3.7 Масса туш.мяса 70 Масса соуса 50	120	21.68\	14.	26.74	231.53	0.06\	2.90\	0.03\	0.5 9\	16.76 \	167. 03	23.3 0	2.79
216	Картофельное пюре Картофель 226 Молоко 32 Масло слив.9	200	4.26	8.08	31.0	213.94	0.09	3.59	0.03	0.1 3	26.64	58.7 0	18.5 5	0.67
256	Компот из св. яблок Яблоки св.45.4 Вода 172 Сахар 15 К-та лимонная 0.2	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	0.28	0.00	0.0 5	92.34	68.0 8	13.5 2	0.23
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	130.9	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-928-								
	Печенье	30	3.9	4.0	38.3	205								
247	Кисель	200	0.47	-	11.76	201	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.0	8.00	2.80

	Конц.киселя24 Сахар 10 Вода 190 Печенье					-406-				0		0		
	Ужин 19.30													
23	Салат с зел.горошком Картофель 72 Лук реп.10 Горошек зел.консер.30 Яйцо 10 Масло раст. 10	100	3.04	11.38	10.76	257.00	0.10	15.2 0	0.06	4.6 3	21.90	65.2 0	19.2 6	0.96
156	Котлеты рыбные Скумбрия 144.2 Хлеб пшен.18.5 Вода14.2 Слив масло 7 Яйца 5.7	100\5	8.9	5.48	19.16	121.0	0.11	5.10	0.89	8.9 2	41.45	141. 89	55.5 2	1.61
83	Овощное рагу Картофель 86 Морковь 40 Капуста 50 Лук 18.9 Репа 42 Слив.масло8 Слив.масло 5	200	5.9	7.3	36.85	156.12	0.02	0.00	0.02	0.9	3.67	49.9	16.2	0.30
270	Чай с сахаром Чай 1.0 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	117	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22

						всего-669-				3				
	2 Ужин 21.00													
245	Кефир	200	2.8	3.2	4.1	135.2	0.7	18.1	1.56	21.0	715.1	1.001	257	12.6
	И т о г о		88.19	90.0	3892	2714	1.3	82.2	3.08	42.5	1180	1805	486.4	25.0

День 2-ой

Неделя: 1-ая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35											Ака а		
99	Каша пшеничн. Кр. Пшеничн 40. Вода 68 Молоко 100 Сахар5 Масса каши 200 Масло слив.5	200	6.04	7.27	34.29	227.16	0.21	1.31	0.05	0.17	133.1	185.42	47.34	1.21
341	Бутерброд с Сыром Сыр 21 Масло слив.5 Хлеб пшен.20	45	6.62	9.48	10.06	152.00	0.05	0.14	0.08	0.45	198.20	169.10	19.43	0.97
242	Какао с молоком Какао- порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.27	3.93	25.95	153.42	0.04	1.30	0.02	0.01	124.44	109.65	26.75	0.82
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	45.0	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	2.2

						всего-577.5-				3				
	Обед 12.35													
16	Салат из св.помидоров и яблок Помидорысв.63 Яблоки 54 Раст.масло 10	100	0.84	5.06	5.32	70.0	0.03	9.10	0.01	4.4	20.93	38.4	12.7	0.55
33	Рассольник домашний Картофель 100 Капуста свежая 25 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Огурцы сол.17.5 Вода 175 Масло слив.5 Сметана 10	250	5.03	11.30	32.38	149.60	0.14	9.81	0.21	2.4 2	30.10	85.8 0	33.4 0	1.16
171	Котлеты мясные Говядина85.7 нетто Хлеб пшен.18.5 Сухари 10.7 Молоко 22.8 Масло слив.5	100\5	10.68-	11.82-	5.74-	276.75-	0.08 -	0.00 -	0.05 -	0.6 5-	13.12	136. 42-	21.0 7-	2.15 -
210	Каша гречневая Рассыпчатая Гречка 92 Слив масло 9	200	4.2	8.08	31.0	213.94	0.02	0.00	0.02	0.1 9	-3.67	49.9 5	16.1 2	0.33

251	Напиток из шиповника Шиповник 20 Вода 180 Сахар 20	200	0.25	0.25	25.35	104.67	0.02	0.28	0.00	0.05	92.34	68.08	13.52	0.23
	Хлеб ржан.	120	5.2	2.0	33.2	130.9	0.01	10	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
282	Булочка домашняя Мука 41 Сахар 9 Слив.масло 9 Яйцо 1.2 Дрожжи 1	60	8.37	7.07	36.80	350.20	0.08	0.00	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	Ужин 19.30													
1	Винегрет Картофель 29.4 Свекла 19 Морковь 13 Огурцы сол.38 Лук реп.18 Масло раст.10	100	1.26	5.08	8.32	129.26	0.04	5.34	09.20	4.54	21.40	39.91	18.03	0.75
146	Колбаса вареная	100\5	13.57-	9.67-	3.39-	173.75-	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326.	58.6	2.58
214	Колбаса 102	250	16.59	3.39	26.85	250.12	-	-	-	8-	-	49-	1-	-

	Слив. Масло 5 Картофель отварной Картофель 264 Масло слив.9.0						0.09	3.59	0.03	0.1 3	26.64	58.7 0	18.5 5	0.67
270	Чай с сахаром Чай 1.0 Сахар 15	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	112	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-675.5								
245	Бифидок	200	5.59	6.38	9.38	135.31	0.08	2.73	0.05	0.0 0	252.0 0	189. 00	29.4 0	0.21
	И т о г о		90.8	92.1	374.1	2734	1.15	38	0.8	19. 6	995.1	151 5	330. 5	15.0 6

День: 3-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
98	Каша манная Кр.манная 31.0 Молоко 106 Вода 70 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив.5.0	200	9.3	12.0	46.6	233.0	0.09	0.91	0.04	0.7 2	94.23	102. 24	17.8 2	0.54
346	Бутерброд с маслом Хлеб пшен.20 Масло слив.20	40	1.27	4.00	20.60	123.60	0.04	0.84	0.02	0.3 3	12.40	39.4 0	12.5 48	1.14
242	Кофейн.напиток	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.0	124.4	109.	26.7	0.82

	Кофейн.напиток 2 Молоко100 Сахар 15 Вода 120									1	4	65	5	
	Банан	200	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 13.35					всего-550-								
20	Салат из свеклы с изюмом Свекла 104 Раст. Масло 6 Изюм 12.5 Суп с бобовыми	100	1.42	10.06	16.28	61.46	0.01	21.0	0.11	3.4	20.26	30.6	27.6	1.07
37	Горох 21.25 Картофель 67.5 Морковь 12.5 Петрушка 3.1 Лук реп.12.5 Масло слив 5.0 Вода 175	250	9.68	6.2	21.71	158.06	0.10	8.41	0.24	0.2 1	18.43	39.1 2	22.5 2	0.80
190	Курица в том. Соусе Курица 184 Масло слив.9 Лук 9.3 Томат пюре 9.3 Мука 1.9 Чеснок 0.9 Сметана 5 Морковь 9.3	120	34.5	41.62	5.4	253	0.05 -	0.00 -	0.03 -	0.4 2-	8.78-	109.00-	14.9 1-	1.63 -
204			-				0.09	3.59	0.03	0.1 3	26.64	58.7 0	18.5 5	0.67

	Макаронные изделия Макароны 68 Масло слив 9.0 Томат .соус Мука 2.5 Слив.масло 2.5 Томат.паста 7.5 Сахар 0.9	200 50	4.26 0.36	2.8 2.4	31.0 3.4	176.94 37.3	0.02	1.95	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.63	11.0	9.0	0.0	0.22
						всего-975-								
	Полдник 16.00													
133	Пудинг творожный Творог 152 Манная кр. 14.6 Яйцо 17.3 Сахар 20 Изюм 20.4 Слив масло 5.3 Сгущенка 40	200\40	33.56	12	54.6	220	0.04	0.33	0.13	0.29	53.20	100.80	8.33	1.04
266	Чай с молоком \чай-заварка 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100 Хлеб пшен	200 50 50	0.47 1.25 2.6	- 0.5 1.0	11.76 8.4 16.0	50.0 43.5 87.3	0.02 0.01	4.00 0.03	0.00 10.0	0.20 0.0	14.00 0.63	14.00 16.0	8.00 11.0	2.80 9.0

						всего-400-								
	Ужин 19.30													
23	Зел.горошек Зел.горошек 104	100	1.14	7.14	11.54	191.9	0.04	5.34	0.20	4.5	21.40	39.9	18.0	0.75
160	Голубцы ленивые Говядина 40нетто Кр.рис 5 Лук реп.7.2 Масло слив.3 Капуста бел.75	100	30.1	13.	63.6	167	0.04	10.0 0	0.03	0.2 5	25.85	74.8	15.0	0.0
217	Картофельное пюре Картофель 228 Молоко 32 Слив.масло 10	200	4.10	4.62	29.46	175.7	0.09	3.59	0.03	0.3	26.04	18.5	5 0.67	
2 70	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	65	2.5	1.0	16.6	87.3	0.08	1.40	0.04	0.0	240.0	180. 0	28.0	0.20
	2 Ужин 21.00					всего-671-								
	Ряженка	200	2.8	3.2	4.1	135.52	0.08	1.40	0.04	0.0 0	240.0	180. 01	28.0 0	0.20
	И т о г о		87.7	89.1	359.3	2731	0.71	58.5	1.04	12. 2	709.4	943. 0	250. 3	13.5 9

День: 4 -й

Неделя: 1-ая

Сезон: вевсенее-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
95	Каша гречневая Кр.гречневая 40 Молоко 133 Вода 27 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив. 5	200	7.94	8.21	35.13	156.0	0.22	1.13	0.05	0.2 9	168.9 5	222. 40	78.6 5	2.12
341	Бутербрд с сыром Сыр 21 Масло слив. 5 Хлеб пшен. 20	45	6.62	9.48	10.06	152.00	0.09	0.10	0.06	0.6 3	29.70	123. 11	24.0 8	1.78
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.0 1	124.4 4	109. 65	26.7 5	0.82
	Яблоки	300	0.4	0.4	9.8	45.0 всего-507-	0.01	0.03	10.0	0.0	0.03	16.0	11.0	9.0
	Обед 12.35													
106	Огурцы порц Огурцы 104	100	1.90	10.12	6.26	123.7	0.17	12.8 0	1.15	4.7 0	25.52	79.8 0	36.4 8	0.67
43	Суп крестьянский с крупой Капуста бел.37.5 Картофель 33.75	250	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	8.25	0.24	1.5	41.93	48.8	22.6	1.01

	Кр.перловая 10 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Масло раст.5 Вода 212.5 Сметана 10													
169	Кнели из говядины Говядина 1 кат. 80 нетто Хлеб пшен 9 Молоко 41 Яйца 6 Масло слив 3	100	25.53	14.78	78.43	276.0	0.25	16.0 0	0.08	0.8	31.30	259. 00	58.4 0	4.13
210	Капуста тушеная Капуста свеж.262.6 Масло слив 9 Морковь 10 Петрушка 5.4 Лук реп.14.2 Томат-пюре 16 Мука пшен.2.4 Сахар 6	200	5.2	6.4	26.8	174.2	0.05	34.1 1	0.10	0.2 0	57.4	47.6	19.8	0.91
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6 8	49.50	44.5 3	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.0 4	16.0	12.0	9.0	0.2
	Полдник 16.00					всего-973-								
117	Омлет натуральный Яйцо 123 Молоко 153	200	13.6	16.6	6.6	355.0	0.11	0.00	0.01	1.0 2	14.75	61.1 7	10.4 8	0.84

	Слив.масло 7.6 Слив масло 7.6													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.0	8.00	2.80
						всего-405-				0		0		
	Ужин 19.35													
8	Салат из св.капусты с яблоками Капуста св.71 Яблоки 59 Масло раст.10	100	1.06	10.16	5.12	116.08	0.04	19.10	0.11	2.69	26.77	30.40	16.66	0.76
171-	Биточки рыбные Скумбрия 144 Хлеб пшен 18.5 Яйцо 5.7 Молоко 14.2 Масло слив.2	100	14.8	2.7	9.7	122.75	0.08	0.00	0.05	0.65	13.12	136.12	136.92	21.67
83	Овощное рагу Картофель 86 Морковь 40 Капуста 50 Лук 18.9 Репа 42 Слив.масло 8 Слив масло 5	200	5.59	3.39	26.85	292.0	0.02	0.06	0.02	0.19	3.69	49.95	16.2	0.33
270	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	150	2.5	1.0	16.6	113	0.01	10.0	0.0	0.0	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-693-				3				
	2 Ужин 21.00													
245	Йогурт	200	5.59	6.38	9.38	135	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
	И т о г о		87.82	89.8	365.7	2713	1.18	67.23	2.0	14.24	79.22	1318	364.8	18.3

День: 5-й

Неделя: 1-ая

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
106	Каша ячневая молочн.вязкая Кр.ячневая 44.8 Молоко 100 Вода 65 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив.5	200	9.0	11.7	45.49	214.9	0.09	1.38	0.05	0.5 2	134.7 5	123. 25	20.4 5	0.44
429	Бутерброд с маслом Масло слив.20 Хлеб пшен.20	40	1.70	15.10	10.16	123.6	0.04	0.00	0.09	0.4 8	11.80	37.6 0	9.50	0.82
336	Кофейный напиток Кофейный напиток 3 Сахар 15 Молоко 100 Вода 100	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Банан	200	1.5	0.1	19.2	89.0 -всего 546-	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 12.35													
22	Помидоры порц Помидоры 106	100	1.40	10.08	9.22	133.28	0.01	1.85	0.00	4.4 9	30.87	35.5 3	17.9 7	1.14

39	Суп картофельный С макарон. изделиями Вермишель 10 Картофель 100 Морковь 12.5 Лук 11.6 Петрушка 3.5 Масло слив.3.75 Вода 187.5	250	2.83	2.86	21.76	165.09	0.09	14.9 1	0.24	0.2 3	7.79	60.2 8	22.6 3	0.81
159	Бифштекс рубленный паровой Говядина 101 Вода 8 Масло раст 2	100	21.85	14.4	0.21	180.5	0.20	10.2 0	0.03	0.6 6	27.52	255. 03	47.4 0	39.7
210	Картофельное пюре Картофель 226 Молоко 32 Масло слив.9	200	5.82	3.62	30.0	175.87	0.16	0.00	0.02	0.3 2	10.00	109. 58	65.5 7	2.20
238	Томат соус Мука 1.5 Сахар 0.6 Масло слив1.5 Томат пюре4.5	30	0.54	3.67	5.24	56.15								
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6 8	49.50	44.5 3	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 1600													
299	Ватрушки творожные	60	7.08	2.63	41.81	350	0.00	0.00	0.00	0.0 0	9.90	18.4 8	0.00	0.03

	Мука пшеничная 29.8 Сахар 1.6 Масло слив.1.3 Яйцо 1.5 Соль 0.5 Др ожжи 0.9 Вода 12 Мука на подпыления 1.4 Творог 30 Яйца 1.3 Раст. Масло 0.2													
242	Сок	200	0.47	-	11.76	50	0.04	1.30	0.02	0.0	124.4	109. 65	26.7	0.82
						Всего 400								
	Ужин 19.35													
2	Салат витаминый Капуста .50 Яблоки28 Морковь 32 Масло раст.10	100	1.60	10.00	3.58	110.60	0.03	9.10	0.01	4.4 9	20.93	38.4 2	12.7 4	0.55
189	Котлеты припущенные Курица 1 катег.74.2 (нетто)	100	13.57-	11.67-	3.49-	173.75-	0.25 -	0.40 -	0.04 -	5.0 8-	52.64 -	326. 49-	58.6 1-	2.58 -

204	Хлеб пшен.18.5 Молоко 25.7 Яйца 6 Масло слив.2 Макаронные изделия отварные Макароны 68 Слив масло 9	200	5.82	3.62	30.00	225	0.09	3.79	0.03	0.13	26.64	58.70	18.55	0.67
265	Чай с лимоном Чай 40 Сахар 20 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.0	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб пшен0	100	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	-.22
	2 Ужин 21.00					Всего 658.2								
245	Кефир	200	2.8	3.2	4.1	135	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
	И т о г о		87.3	89.1	366.9	2738	0.95	48.15	0.73	17.82	741.99	1275.8	288.2	13.37

День: 6-й

Неделя: 1-ая

Сезон:весеннее- летний.

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак 8.35													
100	Каша из геркулеса Кр.геркулес 30 Молоко106.7 Вода 69.3	200	6.33	8.90	25.49	207.38	0.09	0.00	0.02	0.41	14.62	72.61	24.26	0.84

	Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив.5													
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив.5 Хлеб пшен.20	40	1.70	15.10	10.26	183.6	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	09.82
267	Чай с молоком Чай-заварка 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.01	0.46	0.01	0.00	44.10	32.70	5.80	0.19
	Апельсин	250	0.4	0.4	9.8	45.0	0.01	5.0	0.0	0.22	34.0	23.0	13.0	0.3
	Обед 12.35					всего-525.3								
23	Салат картофельный зел.горошком Картофель 72 Лук реп.10 Горошек зел.30 Яйца 10 Масло раст.10	100	1.90	9.12	6.26	123.7	0.17	12.80	1.15	4.70	25.52	79.80	36.48	0.67
55	Щи из св.капусты Капуста бел 68.75 Картофель 40 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Петрушка 3.75 Масло слив.5 Вода 200 Сметана 10	250	2.09	6.33	10.64	107.83	0.07	18.04	0.24	0.22	44.23	53.63	21.58	0.77
191	Плов из отварной	300	53.1	64.7	58.6	449.0	0.08	0.00	0.05	0.6	13.12	136.	21.0	2.15

	птицы Курица 1 кат.262(нетто) Слив. Масло 15.7 Лук 31.4 Морковь 20 Рис 70						-	-	-	5-	-	42-	7-	-
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.33	-	22.66	91.98	0.03	1.22	0.18	1.6 8	49.50	44.5 3	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-947-								
124	Творожная запеканка Творог 141 Кр.манная 9.7 Молоко 36 Яйца 4.5 Сахар 9.7 Сметана 5.2 Сухари 5.2 Масло слив.5.2 Варенье 40	200	16.22	5.11	29.1	273.0	0.09	0.70	0.09	0.6 0	244.9 3	338. 98	110. 11	1.35
	Сок	200	3.77	3.93	25.95	50.0	0.04	1.30	0.02	0.0	124.4	109	26.7	0.82
	Хлеб пшен.	30	2.6	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6 3	4 16.0	4.0	5 9.0	0.22
	Ужин 19.30					всего-410-								
20	Салат из свеклы с изюмом Свекла 104	100	1.42	10.06	16.28	161.46	0.04	17.0 5	0.07	4.8 4	13.50	18.1 6	14.0 2	1.31

	Раст масло 6													
	Изюм 12.5													
72	Овощная запеканка Картофель 137 Капуста бел.55 Морковь 54 Репа 29 Лук 24 Масло раст.15 Кр.манная 10 Яйца 8 Сметана 5 Сухари 10	200	25.53	10.78	13.43	330.75	0.25	16.00	0.08	0.84	31.30	259.00	58.40	4.13
145	Слив.масло 5 Колбаса отв Колбаса 102 Слив.масло 5	100	4.33	0.51	0.43	57.32	0.05	0.40	0.18	1.0	23.4	136.2	17.5	0.38
271	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15 Вафли	200 20	0.12 0.6	- 0.5	12.04 16.0	48.64 70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшенич.	141	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
246	Бифидок	200	2.8	3.2	4.1	135.2	0.7	18.1	1.56	21.0	715.1	1001	257	12.6
	И т о г о		88.7	89.6	374.3	2702	1.02	75.16	2.03	14.9	658.00	1255	386	17.5

День: 7-й

Неделя: 1-ая

Сезон:весенне- летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
117	Омлет натуральный Яйца 122 Молоко 76.8 Слив.масло 5 Масло слив5	200	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.30	0.04	0.7 2	157.1 9	245. 16	36.4 3	0.93
346	Бутерброд с повидлом Масло слив.5 Повидло 20.2 Хлеб пшен.20	40	1.27	4.00	20.6	123.60	0.04	0.84	0.02	0.3 3	12.40	39.4 0	12.5 8	1.14
258	Кофейный напиток Кофейный напиток 2 Молоко100 Сахар 15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Банан	250	1.5	0.1	19.2	89.0 всего-578-	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	1.6
	Обед 12.35													
15	Салат из свогурцов Огурцы св.91.2 Раст масло 8	100	0.72	10.08	3.00	70.0	0.03	9.10	0.01	4.4 9	20.93	38.4 2	12.7 4	0.55

48	Суп картофельный с клецками Картофель 66.25 Морковь 12.5 Лук 12 Масло слив.2.5 Клецки Мука 10 Слив.масло Яйцо 2.5 Вода 15	250	12.45	4.89	13.91	109.38	0.06	0.05	0.24	0.53	15.42	43.10	9.95	0.58
163	Жаркое по домашнему Говядина 151 Картофель 207 Лук 23.8 Масло слив.9.5 Томат паста 9.5	300	20.33	20.69	33.71	527.5	0.03	0.15	0.04	0.34	6.99	108.86	14.41	1.78
256	Компот из св.яблок с лимоном Яблоки св.56 Лимон 16 Вода 180 Сахар 20	200	0.25	0.25	25.35	108.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	130.9 всего-945-	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Вафли	30	3.2	2.8	40.1	355 -405-								
	Ужин 19.35													
1	Винегрет Картофель29.4	100	1.42	10.06	16.28	144.46	0.05	21.08	0.11	3.42	20.26	30.67	27.62	1.07

	Свекла 19 Морковь 13 Огурцы сол.38 Лук реп.18 Масло раст.10													
185	Рыба жар. Рыба 170 Мука 7.5 Слив масло7.5	100\5	9.4	22.9	2.24	256.7	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326.	58.6	2.58
							-	-	-	8-	-	49-	1-	-
204	Макаронны отарные Макаронны 68 Слив. Масло 9	200	5.82	3.62	30.00	275.87	0.09	3.59	0.03	0.3	26.64	58.7	18.5	0.67
												0	5	
265	Чай с лимоном Чай-заварка50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.0	6.25	3.54	2.34	0.29
										1				
	Хлеб пшен.	180	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	90	0.22
						всего-660-				3				
	2 Ужин 21.00													
245	Йогурт	200	5.59	5.38	36.80	135.31	0.08	2.73	0.05	0.0	252.0	189.	29.4	0.21
										0	0	00	0	
	И т о г о		88.6	86.5	386.1	2723	1.07	53.7	0.63	16.	614.1	127	324.	17.4
								1		63	6	3	24	7

День: 8-й

Неделя: 2-я

Сезон:весенне- летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
45	Суп молоч.с макаронами Молоко 175 Вода 55 Масло слив.2.5 Сахар 2.5 Вермишель 20	250	5.84	8.51	19.20	176.73	0.12	1.14	0.05	0.3 9	215.6 8	181. 45	33.5 1	0.69
346	Бутерброд с маслом Масло слив 20 Хлеб пшен.20	40	1.27	4.00	20.60	123.60	0.04	0.84	0.02	0.3 3	12.40	39.4 0	12.5 8	1.14
243	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.77	3.93	25.95	123.42	0.04	1.30	0.02	0.0 1	124.4 4	109. 65	26.7 5	0.82
	Яблоки	200	1.05	0.1	19.2	84.0 всего-507.7-	0.01	10.0	0.0	0.0 3	16.0	11.0	9.0	2.2
	Обед 13.35													
23	Салат картофельный с зел. горошком Картофель 72 Лук репчатый 10 Зел.горошек 30 Яйцо 10 Раст. Масло 10	100	3.04	11.38	10.76	157.00	0.04	5.34	0.20	4.5 4	21.40	39.9 1	18.6 3	0.75
42	Суп картофельный	250	13.21	4.11	6.70	116.24	0.07	18.0	0.24	0.2	44.23	53.6	21.5	0.77

	с рыбой Бульон рыбный 175 Минтай 76.25 Или скумбрия 93.75 Картофель 150 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Масло слив.5							4		2		3	8	
181-	Тефтели из говядины Паровые Говядина 1 категорий 70 Хлеб пшен.13 Вода 20 Масло слив.3 Лук реп.39 Масло слив 5	100-	128.5-	10.60-	8.74-	180.8	0.06	1.50	0.04	0.4	15.02	115.55-	17.10-	1.71
210	Капуста тушеная Капуста 262.6 Масло слив 9 Морковь 10 Петрушка 5.4 Лук 14.4 Томат паста 16 Сахар 6	200	4.26	8.08	31.06	213.94	0.04	3.59	0.03	0.3	26.64	58.70	18.55	0.67
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6	49.50	44.3	32.3	1.02
	Хлеб ржан.	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	110	3.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-956.3-				3				

282	Булочка домашняя Мука пшен 41 Сахар 9 Масло слив 9 Яйца 1.2 Соль 0.4 Дрожжи 1 Вода 17	60	29.22	6.11	29.1	360	0.09	0.70	409	0.6 0	244.4 3	338. 48	40.1 1	1.35
266	Сок	200	-	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.2 0	14.00	14.0 0	8.00	2.80
						всего-410-								
	Ужин 19.35													
106	Огурцы порц Огурцы св.104	100	1.14	10.14	11.54	141.94	0.03	21.3 0	0.52	4.5 8	29.57	29.1 0	18.0 8	0.88
83	Овощное рагу Картофель 86 Морковь 40 Капуста бел.50 Лук реп.19 Репа 42 Масло слив 8 Соус сметанный 60 Бульон 45 Масло слив 5	200	3.72	7.87	22.57	218.99	0.12	15.3 6	0.47	3.8 0	43.30	76.9 3	33.4 9	1.40
171	Шницель Говядина 1 категорий 86нетто Хлеб пшен.19 Сухари 11 Молоко 23 Масло слив 5	100	4.2	8.08	31.0	213.94	0.12	1.5	0.55	3.0 9	77.12	23.3 3	41.9	0.84
271	Чай с сахаром Чай 50	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02

	Сахар 15													
	Хлеб пшен	150	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-710.8								
	2 Ужин 21.00													
245	Ряженка	200	5.59	6.38	9.38	135.31	0.08	2.73	0.05	0.00	252.00	189.00	29.40	0.21
	И т о г о		84.3	87.1	356.0	2720	0.83	77.06	1.91	17.14	1093	1291	309.96	14.2

День: 9-й

Неделя: 2-ая

Сезон:весенне- летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак 8.35													
133	Пудинг из творога паровой Творог 114 Манная 11 Яйцо 13 Сахар 15 Изюм 15.3 Слив масло 4 Сгущенка 40	200	25.17	9.01	40.96	130.22	0.19	1.39	0.05	0.56	148.69	202.23	49.76	1.30
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло 5 Хлеб 20	40	1.70	15.10	10.26	183.6	0.04	0.00	0.09	0.48	11.80	37.60	9.50	0.82
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.06	1.69	0.03	0.02	163.15	149.75	39.45	1.31

	Сахар 20													
	Апельсины	250	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	5.0	0.0	0.2	34.0	23.0	13.0	0.3
	Обед 12.35					всего-508-				2				
21	Салат из свеклы с сол. Огурцами Свекла 93 Огурцы соленые 25 Масло растительное 10	100	1.26	10.08	7.76	126.80	0.01	2.36	0.00	4.49	27.96	32.18	16.88	1.01
36	Суп из овощей Капуста 25 Картофель 66.25 Морковь 12.5 Зел.горошек 11.5 Лук реп.12. Масло слив 5 Вода 187.5 Сметана 12.5	250	2.34	3.89	13.61	198.79	0.08	4.25	0.22	0.31	14.38	51.92	16.89	0.72
185	Птица отв Курица 160 Морковь 3 Слив масло 10	100	10.23	8.25	14.58	173	0.20	10.20	0.03	0.66	27.52	255.03	47.40	3.97
204	Макаронны отв Макаронны 68 Масло слив9	200	7.36	7.06	23.55	281.4	0.06	0.00	0.02	0.66	8.73	36.85	13.74	0.78
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.33	-	22.66	91.98	0.03	1.22	0.18	1.68	49.50	44.53	32.03	1.02
	Хлеб ржаной	120	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22

						всего-959-				3				
	Полдник 16.00													
247	Кисель Конц.киселя 24 Сахар 10 Вода 190	200	18.0	6.5	69.1	305	0.14	8.55	0.06	1.1 1	51.27	101. 66	20.7 8	0.11
	Печенье	30	0.47	-	11.76	100.0 всего-405-	0.02	4.00	0.00	0.2 0	14.00	14.0 0	8.00	2.80
	Ужин 19.35													
8	Салат из капусты с помидорами и огурцами Капуста 60 Помидоры 23 Огурцы 24 Яйцо 8 Раст.масло 10	100	1.06	10.16	5.12	116.08	0.03	0.00	0.10	0.2 4	22.00	76.8 0	4.80	1.00
192	Рыба отв. Рыба 170 Морковь 3 Петрушка 3 Слив.масло 5	100\5	10.36	1.93	6.79	185.93	0.11	5.10	0.89	8.9 2	41.45	141. 89	55.5 2	1.61
221	Картофель отварной Картофель 228 Масло слив.10	200	2.24	7.5	12.44	232.84	0.09	3.59	0.03	9.1 3	26.6	8.7	0.18	0.67
270	Чай с сахаром Чай 50 Сахар 15	200	0.12	-	12.04	148.64	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	150	2.5	1.0	16.6	87.3 всего-770.8	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
246	Кефир	200	1.36	-	29.02	135.19	0.00	0.00	0.00	0.0 0	9.40	18.4 8	0.00	0.03
	И т о г о		85.1	85.5	377.3	2777	0.91	38.7	1.65	18.	581.9	112	301.	15.7

День: 10-й

Неделя: 2-я

Сезон: весеннее-летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Лив.лВитамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
105	Каша пшениая Пшено 40 Молоко 106.7 Вода 71.3 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив.5	200	7.68	9.93	48.91	215.19	0.07	1.39	0.05	0.1 7	131.8 5	143. 73	30.3 6	0.44
344	Бутерброд с маслом Масло слив.20 Хлеб пшен.20	40	1.70	10.10	10.26	183.6	0.04	0.00	0.09	0.4 8	11.80	37.6 0	9.50	0.82
258	Кофейный напиток Кофейн.нап.2 Молоко 100 Сахар 15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.0 5	123.3 9	93.9 6	18.0 0	0.25
	Яблоки	250	0.4	0.4	9.8	45.0 всего-562-	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	2.2
	Обед 12.35													
106	Огурцы порц Огурцы св84 Раст масло 8	100	0.84	5.06	5.32	70.0	0.03	9.10	0.01	4.4 9	20.93	38.4 2	12.7 4	0.55
34	Рассольник ленинградский Картофель100 Кр.рис 5 Морковь 12.5	350	283	2.86	21.76	124.09	0.13	10.1 2	0.24	0.4 0	22.83	69.8 9	29.0 9	1.13

	Лук реп.6.25 Огурцы сол.17.5 Вода 187.5 Масло слив.5 Сметана 10													
181	Тефтели из говядины Говядина 1кат 70 нетто Хлеб пшен.13 Вода 20 Масло слив.3 Лук.реп39	100	21.68-	14.21-	6.74-	331.53-	0.06	2.90	0.03	0.5	16.76	167.03-	23.30-	2.79
238	Томатный соус Мука 2.5 Масло слив 2.5 Томат паста 7.5 Сахар 0.9	50	0.27	1.8	2.6	28.0	0.02	1.96	0.02	0.13	5.15	16.3	0.83	0.38
216	Картофельное пюре Картофель226 Молоко 32 Масло слив9	200	4.26	8.08	31.06	113.94	0.16	0.00	0.02	0.32	10.00	109.58	65.57	2.20
251	Компот из апельсинов с ябл. Апельсины 59 Яблоки 42 Сахар 20 Вода 120 .	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.28
	Полдник 16.00					всего-946-								
299	Ватрушки	60	7.1	3.5	18.4	359.0	0.08	0.00	0.04	0.7	12.21	44.5	7.35	0.61

	творожные Мука пшен. 29.8 Сахар 1.6 Масло слив. 1 3 Яйца 1.5 Соль 0.5 Дрожжи 0.9 Вода 12 Мука на подпыл. 1.4 Творог 30 Яйца 1.3 Масло раст. 0.2													
	Сок	200	0.47	-	11.76	50	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.0	8.00	2.80
	Ужин 19.35					Всего409-				0		0		
23	Салат с зел.горошком Картофель 72 Лук реп.10 Гор.зел.30 Яйца 10 Масло раст.10	100	3.04	7.38	10.76	157.00	0.10	15.2 0	0.06	4.6 3	22.90	65.2 0	19.2 6	0.96
157	Биточки мясные Мясо 86 Хлеб 19 Слив масло 5 Рис отварной Рис 72 Слив.масло 9	100	13.57	11.6	3.49	193.75	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326	58.	2.58
201		200	4.38	4.28	26.09	160.7	0.16	0.00	0.03	0.1	11.43	92.7	32.3	1.16

										7		.	2	
265	Чай с лимоном Чай-заварка 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	09.0 0	0.0 1	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб пшен.	150	2.5	1.0	16.6	87.3 всего-660-	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	3.0	0.22
	2 Ужин 21.00													
245	Ряженка	200	5.59	5.38	36.80	135	0.08	2.73	0.05	0.0 0	252.0 0	189. 00	29.4 0	0.21
	И т о г о		85.7	88.6	355	2712	1.17	61.3 3	0.68	17. 38	735.6	136 8	337. 4	17.5

День: 11.й

Неделя: 2-я

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 9.15													
94	Каша боярская Кр.пшен.38 Молоко 122 Сахар 8 Изюм 2.8 Яйца 10 Масло слив.27	250	7.94	8.21	35.13	146.17	0.22	1.73	0.05	0.2 9	168.9 5	222. 40	43.2 1	2.65
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив.5 Хлеб пшен.20	45	6.62	4.48	10.06	152.00	0.05	0.14	0.08	0.4 5	198.2 0	169. 10	19.4 3	0.97
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	0.30	0.02	0.0 1	124.4 4	104. 65	26.7 5	0.82

	Вода 110 Сахар 20													
	Бананы	250	1.05	0.1	19.2	84.0 всего-536-	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 12.35													
9	Салат из капусты с помидорами и огурцами Капуста 48 Помидоры 18.4 Огурцы 19.2 Яйцо 1\5 Масло раст 8 Лим.к-та 0.1	80	1.14	10.08	10.38	136.80	0.05	4.40	1.76	4.7 5	23.85	48.6 0	33.4 4	0.63
63	Суп с клецками Картофель 66.25 Морковь 12.5 Лук реп.12 Масло слив.2.5 Бульон 187.5 Клецки Мука пшен.10 Масло слив. 1.25 Яйца 2.5 Вода 15 Масса гот.клецк.30	350	6.22	8.21	18.39	170.98	0.15	7.80	0.21	1.7 4	56.25	137. 91	41.5 0	1.42
171	Котлеты мясные Говядина 1 кат.86 нетто Хлеб пшен.19 Сухари 11 Вода23 Масло слив.7	100	10.68.	11.72.	5.74-	176.75	0.08 -	0.00 -	0.05 -	0.6 5-	13.ë1 2-	136. 42-	21.0 7-	2.15
210	Капуста тушеная Капуста бел.262	250	5.2	6.46	26.9	-174.3	0.05	34.1 1	0.10	0.2 0	57.47	47.6 7	9.82	-0.9

	Масло слив.9 Морковь10 Петрушка 5.4 Лук реп.14.2 Томат-пюре 16 Мука пшен.2.4 Сахар 6													
255	Компот из с-ф Смесь сухофруктов 25 Сахар 15 Вода 190	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6 8	49.50	44.5 3	32.0 3	1.02
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	130.9 -всего947-	0.01	10.0	0.0	0.6 33	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00													
267	Чай с молоком Чай заварка 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	200	1.76	1.60	17.34	89.32	0.00	0.00	0.00	0.0 0	9.90	18.4 8	0.00	0.03
118	Омлет с зел.горошком Яйца 80 Молоко 80 Масло слив 6.6 Горошек зел.60	80	7.8	8.1	76.6	161 всего-250-	0.08	4.00	0.11	0.2 3	56.72	102. 9	13.3 1	0.89
	Ужин 19.30													
7	Салат из кваш.капусты с луком Капуста кв.116 Лук реп.12 Масло раст.10	80	1.14	10.14	11.54	141.94	0.03	21.3 0	0.52	4.5 8	29.57	29.1 0	18.0 8	0.88

167	Картофельная запеканка с мясом Говядина 140 Картофель 275 Масло слив 12.5 Яйца 5	340	25.53	14.78	18.43	400.75	0.25	16.0	0.08	0.84	31.30	259.0	58.40	4.13
238	Сухари 3.75 Томат соус Мука 2.5 Масло слив 2.5 Томат паста 7.5 Сахар 0.4	50	0.27	1.8	2.6	28	0.62	1.95	0.62	0.13	5.15	16.30	0.83	0.38
271	Чай с вареньем Чай 50 Варенье 15	200	0.12	-	12.04	48.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен.	180	2.6	1.0	1.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.63	16.0	11.0	9.0	0.2
	2 Ужин 21.00					всего-705-								
245	Бифидок	200	5.60	6.38	8.18	135.0	0.08	1.40	0.04	0.00	240.01	180.01	28.00	0.20
	Итого		90.4	95.4	366.0	2573	1.0	89.4	3.0	14.9	1.00	14.03	341.8	15.8

День: 12-й

Неделя: 2-ая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.30													
98	Каша манная Кр.манная 31 Молоко 106	250	6.20	8.05	31.09	222.02	0.09	1.38	0.05	0.52	134.75	123.25	21.45	0.44

	Вода 70 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив.5													
347	Бутерброд с повидлом Масло слив 5 Повидло 20.2 Хлеб пшен.15	40	1.27	4.00	20.60	123.60	0.04	0.84	0.02	0.33	12.40	39.40	12.58	1.14
158	Кофейн.напиток Кофейн.нап.2 Молоко 100 Сахар 15 Вода 120	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	1.30	0.02	0.05	123.39	93.96	18.00	0.25
	Апельсин	250	0.9	0.2	8.1	40.0	0.04	5.0	0.0	0.22	34.0	23.0	13.0	0.3
	Обед 12.35					всего-504-								
22	Помидоры порц. Помидоры 83 Суп крестьянский с крупой Капуста 37.5	80	1.26	10.08	7.76	126.80	0.01	2.36	0.00	4.4	27.96	32.1	16.8	1.01
43	Картофель 33.75 Перловка 10 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Масло раст.5 Вода 212.5 Сметана 10	350	2.31	7.74	15.43	240.59	0.06	10.35	0.21	2.39	35.50	58.4	22.05	0.66
146-	Рыба жар. Скумбрия 170 Мука пшен.6.6	130-	13.57-	11.67-	3.39-	173.75-	0.25-	0.40-	0.04-	5.08-	52.64-	326.49-	58.61-	2.58-

	Мука раст.6.6 Масло слив. 6.6													
216	Картофельное пюре Картофель226 Молоко 32 Масло слив 9	250	12.59	3.39	26.85	150.12	0.09	3.59	0.03	0.1 3	26.64	58.7 0	18.5 5	0.67
256	Компот из св.яблок Яблоки свежие 56 Лимон 16 Вода 180 Сахар 20	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	27.0 0	0.00	0.1 4	19.00	12.5 0	7.90	0.84
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.0 3	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-976-								
	Полдник 16.00													
124	Творожная запеканка Творог 141 Крупа манная Молоко 36 Яйца 4.5 Сахар 9.7 Сметана 5.2 Сухари 5.2 Масло слив.5.2 Варенье 40	80	26.22	12.11	29.1	210	0.09	0.70	0.09	0.6 0	244.9 3	338. 98	40.1 1	1.35
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0 -260-	0.02	4.00	0.00	0.2 0	14.00	14.0 0	8.00	2.80
	Ужин 19.30													
10	Салат из моркови и яблок Морковь 76 Яблоки 43 Масло раст.10	80	1.26	8.32	129.6	0.04	5.34	0.20	4.54	21. 40	39.91	18.0 3	0.75	5.08
171	Биточки мясные	100	10.68	11.82		176.75	0.12	15.3	0.47	3.8	43.30	76.9	33.4	1.40

	Говядина 1 категорий 86 нетто Хлеб пшеничн.19 Сухари 11 Молоко 23 Масло слив 7				5.742			6		0		3	9	
83	Рагу из овощей Картофель 86 Морковь 40 Капуста бел.50 Лук реп.19 Репа 42 Масло слив.8	250	3.72	7.87	2.57	338.99	0.12	15.3 6	0.47	3.8 0	43.30	76.9 3	33.4 9	1.40
265	Чай с лимоном Чай –заварка 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.80	0.00	0.0 1	6.25	3.54	2.34	0.29
	Хлеб пшен.	100	2.5	1.0	16.6	87.3	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-664-								
245	Йогурт	200	5.59	6.38	9.38	135.31	0.08	2.73	0.05	0.0 0	252.0	189. 00	29.4 0	0.21
	И т о г о		90.1	84.2	317.8 8	2539	0.96	58.1 5	1.18	22. 28	10.14	140 7	306. 3	14.3 9

День: 13-й

Неделя: 2-ая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.35													
106	Каша ячневая Кр.ячневая 44.8 Молоко 100 Вода 65 Сахар 5 Масло слив.5	250	7.23	6.67	39.54	246.87	0.16	1.30	0.04	0.7 2	157.1 9	245. 16	36.4 3	0.93
344	Бутерброд с маслом Масло слив 20 Хлеб пшен.20	40	1.70	15.10	10.26	183.6	0.04	0.00	0.09	0.4 8	11.80	37.6 0	9.50	0.82
266	Чай с молоком Чай-заварка 40 Сахар 13.5 Молоко 46.5 Вода 100	200	1.40	1.60	17.34	89.32	0.00	0.00	0.00	0.0 0	0.30	0.20	0.15	0.02
	Яблоки	250	0.4	0.4	9.8	45.0	0.01	10.0	0.0	0.6 3	16.0	11.0	9.0	2.1
						всего-564-								
	Обед 12.35													
4	Салат из св.капусты Капуста бел.106 Морковь 13 Масло раст.10 Сахар 5 Лим.к-та 0.1	80	0.84	5.06	5.32	70.0	0.03	9.10	0.01	4.4 9	20.93	38.4 2	12.7 4	0.55
33	Рассольник	350	5.03	11.30	32.38	149.60	0.14	9.81	0.21	2.4	30.10	85.8	33.4	1.16

	домашний Картофель 100 Капуста св.25 Морковь 12.5 Лук реп.12.5 Огурцы сол.17.5 Бульон 175 Масло слив.5 Сметана 10									2		0	0	
190-	Колбаса вар Колбаса 102 Масло слив.5	130	10.68-	11.82-	5.74-	176.75-	0.08	0.00	0.05	0.6	13.12	136.	21.0	2.15
							-	-	-	5-	-	42-	7-	-
204	Макаронны отварные Макаронны 68 Масло слив 9 Томатный соус Мука 2.5 Слив масло 2.5	200	7.36	7.06	47.1	281.4	0.16	50.0	0.63	1.1	29.74	42.0	35.9	18
238	Томат паста 7.5 Сахар 0.9	50	0.27	1.8	2.6	28.0	0.02	1.95	0.02	0.1	5.15	16.3	0.83	0.38
										3				
253	Компот из кураги Курага 20 Сахар 15 Вода 202	200	0.56	-	27.89	113.79	0.03	1.22	0.18	1.6	49.50	44.5	32.0	1.02
										8		3	3	
	Хлеб ржан.	120	5.2	2.0	33.2	130.1	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
						всего-949-				3				
	Полдник 16.00													
242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.04	1.30	0.02	0.0	124.4	109.	26.7	0.82
										1	4	65	5	

	Вода 110 Сахар 20													
309	Шаньги картоф Мука 37 Сахар 1.5 Масло слив 5 Яйца 6.8 Дрожжи 1.1 Молоко 16.8 Картофель отв 4 сметана 0.6.	90	12.0	13.0	69.0	102	0.28	17.1	0.12	2.2 2	102.5	203. 37	41.5 6	0.22
	Ужин 1930					всего-255-								
1	Винегрет Картофель 29.4 Свекла 19 Морковь 13 Огурцы сол.38 Лук реп. 18 Масло раст.10	80	1.26	5.08	8.32	129.26	0.04	5.34	0.20	4.5 4	21.40	39.9 1	18.0 3	0.75
71	Запеканка овощная Картофель 137 Капуста бел.55 Морковь 54 Репа 29 Лук реп.24 Масло раст.15 Кр.манная 10 Яйца 5 Сметана 5 Сухари 10 Слив масло 5	250	29.11	10.41	44.29	297.29	0.20	15.6 0	0.86	7.3 9	67.00	140. 32	53.8 9	2.20
143	Биточки рыбные Скумбрия 144 Хлеб пшен 19 Молоко 14 Яйца 6	130	10.36	1.93	6.74	85.93	0.08	0.40	0.05	0.7 0	32.73	147. 5	23.0	0.68

	Масло слив 2													
265	Чай с лимоном Чай-заварка 50 Вода 150 Сахар 15 Лимон 8	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.02
	Хлеб пшен	142	2.5	10.8	16.6	113.1	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-660-				3		0		
245	Кефир	200	5.60	6.38	8.18	135	0.08	1.40	0.04	0.0	240.0	180.0	28.0	0.20
	И т о г о		88.7	89.6	374.3	2563	1.02	75.1	2.03	14.9	658.0	12.5	386	17.5

День: 14-й

Неделя: 2-ая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак 8.30													
99	Каша пшеничная Кр.пшен.40 Вода 68 Молоко 100 Сахар 5 Масса каши 200 Масло слив 5	250	7.44	8.07	35.28	143.92	0.21	1.30	0.05	0.17	132.15	184.70	47.23	1.21
341	Бутерброд с сыром Сыр 21 Масло слив.15 Хлеб 20	45	6.62	9.48	10.06	152	0.05	0.14	0.08	0.45	198.2	169.10	19.43	0.97

242	Какао с молоком Какао-порошок 3 Молоко 100 Вода 110 Сахар 20	200	3.27	3.93	25.95	153.42	0.04	1.30	0.02	0.01	124.4	109.65	26.75	0.82
	Бананы	250	1.0	0.1	19.2	84.0 всего-533-	0.04	10.0	0.0	0.0	38.0	32.0	24.0	4.6
	Обед 12.35													
11	Салат из св.огурцов с зел. Луком Огурцы 76 Лук зел.15.2 Масло раст 10	80	3.04	7.38	10.76	257.00	0.10	15.2	0.06	4.63	22.90	65.20	19.26	0.96
39	Суп с макаронами Вермишель 10 Картофель 100 Морковь 12.5 Петрушка 3.5 Лук реп. 11.6 Масло слив.3.75 Вода 187.5	350	2.83	2.86	21.76	124.09	0.13	10.12	0.24	0.40	22.83	69.89	29.09	1.13
187	Картофельная запеканка с туш.конс.мясом Конс-говядина 75 Картофель 300 Лук 21 Масло слив 5 Сухари 5	330	20.33	20.69	33.71	268.37	0.03	0.15	0.04	0.34	6.99	108.86	14.41	1.78
251	Компот из апельсинов с	200	0.25	0.25	25.35	104.07	0.02	7.80	0.00	0.11	11.40	7.04	5.34	1.20

	яблоками Апельсины 59 Яблоки 42 Сахар 20 Вода 120													
	Хлеб ржаной	120	5.2	2.0	33.2	174.6	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
	Полдник 16.00					всего-927-				3				
	Сок	200	0.47	-	11.76	50.0	0.02	4.00	0.00	0.2	14.00	14.0	8.00	2.80
133	Пудинг из творога Творог 114 Кр.манная 11 Яйца 13 Сахар 15 Изюм 15.3 Масло слив.4 Варенье 40	80	3.2	2.8	40.1	215	0.09	0.70	0.09	0.5	218.9	311.9	38.2	1.90
	Ужин 19.35					всего-265-								
7	Салат из св.помидоров и яблок Помидоры 50.4 Яблоки 43.2 Масло раст 6.8	80	1.14	10.68	10.38	160.8	0.06	20.7	0.12	5.0	12.74	23.8	58.6	0.82
145	Рыба отварная Минтай 164 Лук реп.3.3 Морковь 4.3 Соус 30	130-	13.57-	11.67-	3.39-	173.75-	0.25	0.40	0.04	5.0	52.64	326.	58.6	2.58
216	Картофельное пюре Картофель 226 Молоко 32	250	12.59	3.39	26.85	250.12	0.09	3.59	0.03	0.1	26.64	58.7	18.5	0.67

	Масло слив 9													
270	Чай с вареньем Чай 50 Варенье 15	200	-	-	11.28	35.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.20	0.15	0.09
	Хлеб пшен.	180	2.5	1.0	16.6	113.1	0.01	10.0	0.0	0.6	16.0	11.0	9.0	0.22
	2 Ужин 21.00					всего-732-				3				
260	Бифидок	200	5.59	6.38	9.38	135.31	0.08	2.73	0.05	0.0	252.0	189.00	29.40	0.21
	Итого		90.1	84.2	317.88	2589	0.96	58.15	1.18	22.28	10.14	1407	306.3	14.39