

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Мурманской области
в Кандалакшском и Терском районах,
городе Полярные Зори

О.Н. Доронин

« » 2020 г.



**Примерное 24-дневное меню
осенне-зимний период
(возраст 12-18 лет)**

МБОУ СОШ № 6 МО Кандалакшский район

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём 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		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,88	245,75	99,23	2,90		
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52		
Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	98,90	0,09	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69		
Итого за завтрак		14,73	21,08	101,06	665,65	0,35	142,47	105,20	0,00	284,58	333,70	136,83	4,39		
Обед															
Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80		
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96		
Рагу из свинины	240	16,01	41,21	24,55	518,40	0,60	8,39	0,00	0,00	29,46	238,79	60,10	2,97		
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Итого за обед		24,84	44,97	97,65	914,55	0,85	28,94	0,00	0,00	100,34	453,97	170,50	22,66		
Полдник															
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20		
Омлет натуральный	125	11,62	20,69	2,20	241,38	0,09	0,22	270,47	0,00	85,91	188,15	13,45	2,20		
Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07		
Итого за полдник		17,78	28,96	20,87	417,68	0,15	4,78	330,47	0,00	351,01	386,55	52,25	4,47		
Итого за день		57,35	95,01	219,58	1997,88	1,35	176,19	435,67	0,00	735,93	1174,22	359,58	31,52		

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	9,99	49,31	319,26	0,32	0,87	49,47	0,00	133,75	201,35	40,35	2,16			
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,30	124,56	21,34	0,48			
Бутерброд с сыром	40	4,26	6,78	12,37	127,75	0,03	0,07	46,00	0,00	94,20	67,75	7,00	0,39			
Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60			
Итого за завтрак		17,62	20,81	100,25	661,61	0,45	12,53	119,87	0,00	388,25	421,66	110,69	3,63			
Обед																
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0,00	0,00	24,97	28,31	15,09	0,47			
Борщ	300	1,92	5,83	10,27	109,50	0,04	13,11	0,00	0,00	663,03	55,32	27,75	1,32			
Рыба отварная	140	18,46	2,67	3,00	157,59	0,07	0,70	21,44	0,00	64,18	194,71	27,73	0,78			
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35			
Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14			
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40			
Итого за обед		33,17	19,91	129,28	908,99	0,52	99,12	21,44	0,00	871,48	520,14	156,95	10,57			
Полдник																
Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,50	3,75	34,70	187,00	0,05	0,03	28,00	0,00	12,40	34,50	13,20	0,87			
Молоко 2,5% мандарин	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Итого за полдник	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10			
Итого за день		15,18	13,55	52,08	396,00	0,18	39,23	148,00	0,00	309,40	308,30	57,00	2,17			
Итого за день		65,97	54,27	281,61	1966,60	1,15	150,88	289,31	0,00	1569,13	1250,10	324,64	16,37			

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергет ическая ценност ь (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
04	Макароны с сыром	220	14,87	17,50	37,50	367,84	0,08	0,24	103,68	0,00	324,72	222,28	22,34	13,44		
77	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
\n	Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11		
\n	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55		
	Итого за завтрак		23,40	19,64	93,74	650,84	0,17	3,64	103,68	0,00	477,72	358,08	46,69	14,46		
	Обед															
71	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
02	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05		
68	Котлеты из говядины	110	13,14	13,72	12,57	228,83	0,04	0,40	10,14	0,00	17,11	142,23	27,41	2,34		
04	Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63		
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95		
\n	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
10	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
	Итого за обед		29,17	26,52	133,17	908,22	0,48	24,63	10,14	0,00	111,36	426,56	130,73	8,76		
	Полдник															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64		
\n	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
06	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79		
	Итого за полдник		11,15	9,47	61,80	412,87	0,20	4,90	72,67	0,00	279,64	275,12	80,03	1,63		
	Итого за день		63,72	55,63	288,71	1971,36	0,85	33,17	186,49	0,00	868,72	1059,76	257,45	24,85		

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Приём 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	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
3	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	210	0,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	0,00	149,62	234,98	70,82	1,73	
4	Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	150,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77	
5	Сыр (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	144,00	0,01	0,28	104,00	0,00	352,00	200,00	14,00	0,40	
8	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41	
	Итого за завтрак		16,41	34,53	68,35	678,00	0,32	2,57	168,80	0,00	639,42	587,68	109,42	3,31	
Обед															
9	Салат из моркови с яблоком	150	1,59	0,26	12,78	59,85	0,08	6,56	0,00	0,00	35,99	66,79	45,58	1,60	
5	Рассольник Ленинградский	280	2,26	5,70	13,42	120,12	0,10	9,38	0,00	0,00	32,65	63,53	27,08	1,04	
55	Печень по-строгановски	140	18,56	15,72	4,93	259,00	0,28	11,83	8094,80	0,00	46,54	335,05	24,46	7,00	
99	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	1,47	
48	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	23,61	98,40	0,00	0,45	0,00	0,00	20,32	12,46	17,12	0,45	
41	Хлеб пшеничный	70	4,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,00	14,00	45,50	9,80	0,77	
	Итого за обед		34,44	28,37	124,44	926,47	0,61	28,22	8094,80	0,00	155,98	572,89	152,20	12,33	
Полдник															
41	Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20	
28	Булочка школьная	85	7,10	2,72	38,12	205,42	0,13	0,00	0,00	0,00	19,13	65,31	27,48	1,25	
41	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого за полдник		13,70	9,92	65,92	417,42	0,25	21,60	42,00	0,00	287,13	279,31	77,48	5,85	
	Итого за День		64,55	72,82	258,71	2021,89	1,18	52,39	8305,60	0,00	1082,53	1439,88	339,10	21,49	

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Запеканка из творога	200	35,20	24,12	32,24	487,52	0,12	0,00	148,00	0,00	303,72	428,72	51,76	1,64	
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	50	2,40	0,27	29,35	129,00	0,04	8,00	0,00	0,00	10,40	22,70	7,00	0,43	
Итого за завтрак		37,67	24,41	76,59	676,52	0,16	8,03	148,00	0,00	325,22	454,22	60,16	2,35	
Обед														
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	1,39	0,57	
Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,98	5,54	8,85	100,52	0,07	17,67	0,00	0,00	55,16	54,88	24,78	0,95	
Гуляш из говядины	120	17,46	20,14	3,46	265,20	0,03	1,10	0,00	0,00	26,17	184,98	26,43	3,67	
Каша гречневая (рассыпчатая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47	
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого за обед		33,57	39,73	103,42	910,12	0,43	24,06	0,00	0,00	159,75	565,56	237,35	11,47	
Полдник														
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Булочка «Творожная»	70	9,18	4,24	27,08	183,40	0,10	0,13	30,80	0,00	53,06	98,00	24,22	1,06	
Груша	140	0,56	0,42	14,42	65,80	0,03	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	
Итого за полдник		15,74	16,66	49,70	419,20	0,17	7,73	110,80	0,00	327,66	304,40	69,02	4,48	
Итого за день		86,98	80,80	229,71	2005,84	0,76	39,82	258,80	0,00	812,63	1324,18	366,53	18,30	

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															4
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Каша рассыпчатая (гречневая крупа)	210	11,77	10,33	53,10	351,33	0,28	0,00	40,00	0,00	34,39	279,47	187,36	6,30		
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36		
Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	0,04	0,10	20,00	0,00	10,00	22,80	5,60	0,60		
Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	98,90	0,09	138,00	0,00	0,00	78,20	52,90	29,90	0,69		
Итого за завтрак		16,37	14,68	114,76	668,23	0,41	140,93	60,00	0,00	136,79	359,57	225,46	7,95		
Обед															
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	0,00	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80		
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	6,70	0,00	0,00	54,18	99,50	34,45	1,73		
Запеканка картофельная с мясом	180	20,88	22,25	24,08	374,10	0,32	6,14	0,00	0,00	53,04	362,12	136,48	4,90		
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66		
Киви	200	1,60	0,80	16,20	94,00	0,04	360,00	0,00	0,00	80,00	68,00	50,00	1,60		
Итого за обед		32,15	33,43	121,52	937,05	0,58	382,44	0,00	0,00	251,54	653,86	250,45	10,14		
Полдник															
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	80	4,71	5,00	48,36	257,33	0,07	0,16	37,33	0,00	15,87	48,40	18,27	0,91		
Мандарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10		
Итого за полдник		6,91	5,60	85,65	423,73	0,40	52,96	37,33	0,00	85,34	101,40	41,27	1,61		
Итого за день		55,43	53,71	321,93	2029,01	1,39	576,33	97,33	0,00	473,67	1114,83	517,18	19,70		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Приём 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			
	Завтрак																
73	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,19	9,58	57,03	347,20	0,22	0,00	40,00	0,00			33,96	167,41	60,23	2,01	
80	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00			128,78	86,56	12,88	0,08	
81	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00			10,00	32,50	7,00	0,55	
85	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,00			264,00	150,00	10,50	0,30	
	Итого за завтрак		21,89	20,82	102,55	686,10	0,31	0,59	128,00	0,00			436,74	436,47	90,61	2,94	
	Обед																
90	Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00			23,00	24,00	14,00	0,60	
92	Щи из квашенной капусты	250	1,53	4,85	4,00	70,00	0,02	10,45	0,00	0,00			51,17	35,37	17,35	0,65	
95	Бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348,00	0,06	0,89	39,36	0,00			51,98	205,38	26,94	2,88	
99	Макаронные изделия отварные	195	7,30	0,94	35,16	178,40	0,07	0,00	0,00	0,00			4,80	47,46	28,16	1,46	
99	Кисель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00			14,00	8,64	5,58	0,14	
10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00			4,00	13,00	2,80	0,22	
10	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00			14,00	63,20	18,80	1,56	
10	Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,00			70,00	34,00	22,00	0,20	
	Итого за обед		33,78	36,75	109,93	916,40	0,39	114,84	39,36	0,00			202,95	638,05	135,63	7,71	
	Полдник																
11	Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00			236,00	192,00	32,00	0,20	
28	Булочка школьная	85	7,10	2,72	38,12	205,42	0,13	0,00	0,00	0,00			19,13	65,31	27,48	1,25	
11	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00			32,00	22,00	18,00	4,40	
	Итого за полдник		13,70	9,92	65,92	417,42	0,25	21,60	42,00	0,00			287,13	279,31	77,48	5,85	
	Итого за день		69,37	67,49	278,40	2009,92	0,95	137,03	209,36	0,00			926,82	1353,83	303,72	16,50	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак														
Оладьи со стужённым молоком	150\20	12,96	12,48	73,16	454,00	0,24	0,75	32,50	0,00	188,98	215,73	55,96	2,14	
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
Банан	150	2,25	0,75	31,50	192,00	0,18	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90	
Итого за завтрак		15,28	13,25	119,66	658,00	0,42	15,78	32,50	0,00	212,08	260,53	120,36	3,32	
Обед														
Салат витаминный 2 вариант	100	2,60	6,22	22,15	154,90	0,05	31,50	0,00	0,00	31,96	43,15	18,42	0,97	
Свекольник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53	
Котлета рыбная	100	12,20	7,76	14,68	178,00	0,06	0,32	5,20	0,00	43,48	163,70	38,26	1,44	
Картофель отварной	230	4,38	6,62	35,29	218,27	0,23	32,20	0,00	0,00	22,45	122,25	44,97	1,77	
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
Итого за обед		26,78	26,97	140,97	919,82	0,52	75,92	5,24	0,00	184,40	497,62	168,18	7,87	
Полдник														
Риженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Булочка «Творожная»	70	9,18	4,24	27,08	183,40	0,10	0,13	30,80	0,00	53,06	98,00	24,22	1,06	
Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	
Итого за полдник		15,58	16,54	45,58	400,40	0,16	5,73	110,80	0,00	320,06	298,00	64,22	3,56	
Итого за день		57,64	56,76	306,21	1978,22	1,10	97,43	148,54	0,00	716,54	1056,15	352,76	14,75	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																	
Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70				
Омлет натуральный	220	20,44	36,41	3,87	424,83	0,15	0,38	476,03	0,00	151,19	331,14	23,67	2,87				
Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	102,00	0,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
Итого за завтрак		27,26	37,21	50,81	647,03	0,31	110,38	476,03	0,00	200,53	422,58	53,71	5,64				
Обед																	
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90				
Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,02	0,75	0,00	2,35	7,50	41,50	15,25	0,35				
Гуляш из говядины	120	17,46	20,14	3,46	265,20	0,03	1,10	0,00	0,00	26,17	184,98	26,43	3,67				
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01				
Капуста тушеная	100	3,06	3,23	9,43	75,10	0,03	17,16	0,00	0,00	55,45	40,14	20,65	0,81				
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
Итого за обед		32,62	34,33	119,47	919,00	0,42	55,40	0,00	2,35	194,58	491,86	151,94	9,44				
Сок вишнёвый																	
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60				
Ватрушка с повидлом	85	5,05	3,37	49,99	251,60	0,08	0,08	20,40	0,00	17,68	48,51	19,72	1,21				
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30				
Итого за полдник		7,35	3,97	80,89	395,00	0,14	76,88	20,40	0,00	85,68	107,51	44,72	2,11				
Итого за день		67,23	75,51	251,17	1961,03	0,87	242,66	496,43	2,35	480,79	1021,95	250,37	17,19				

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Запеканка из творога	210	35,46	25,62	32,60	503,72	0,15	0,40	248,00	0,00	391,72	489,72	60,76	1,84		
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
Итого за завтрак		38,57	25,96	37,28	657,72	0,19	0,43	248,00	0,00	410,82	518,52	67,76	2,56		
Обед															
Салат из свежклй отварной	100	1,48	0,03	8,69	40,84	0,02	0,02	0,00	0,00	37,33	40,63	21,78	1,39		
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0,00	0,00	34,85	49,28	20,75	0,78		
Котлеты, рубленные из птицы	115	16,05	17,11	16,43	282,47	0,10	0,35	58,68	0,00	59,53	76,55	18,76	1,60		
Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63		
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Итого за обед		28,56	29,46	134,53	927,70	0,33	11,65	58,68	0,00	167,53	336,69	109,03	7,24		
Полдник															
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64		
Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79		
Итого за полдник		11,15	9,47	61,80	412,87	0,20	4,90	72,67	0,00	279,64	275,12	80,03	1,63		
Итого за день		78,28	64,89	196,33	1998,29	0,72	16,98	379,35	0,00	857,99	1130,33	256,82	11,43		

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	P	Mg	Fe				
														4	5	6	8
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																	
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	210	8,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	0,00	149,62	234,98	70,82	1,73				
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	10,50	0,30				
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40				
Итого за завтрак		19,24	23,11	92,11	661,00	0,29	24,00	132,80	0,00	467,82	671,38	107,32	7,23				
Обед																	
Пюре овощной	140	1,73	0,13	16,07	114,38	0,08	4,70	0,00	0,00	36,06	73,87	50,47	0,90				
Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	119,08	0,07	18,94	0,00	0,00	59,10	58,80	26,55	0,99				
Гарфели 1-й вариант	110\60	13,80	14,46	16,57	251,47	0,09	0,89	51,48	0,00	41,98	152,71	30,44	1,47				
Макаронные изделия отварные	195	7,30	0,94	35,16	178,40	0,07	0,00	0,00	0,00	4,80	47,46	28,16	1,46				
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48				
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56				
Итого за обед		31,41	22,32	138,19	944,53	0,44	25,13	51,48	0,00	196,26	443,44	177,58	7,30				
Полдник																	
Ябло варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00				
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,50	3,75	34,70	187,00	0,05	0,03	28,00	0,00	12,40	34,50	13,20	0,87				
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10				
Итого за полдник		15,18	13,55	52,08	396,00	0,18	39,23	148,00	0,00	309,40	308,30	57,00	2,17				
Итого за день		65,83	124,81	282,38	2001,53	0,91	88,36	332,28	0,00	973,48	1423,12	341,90	16,70				

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe						
														4	5	6	8	9	10
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																			
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,19	9,58	57,03	347,20	0,22	0,00	40,00	0,00	33,96	167,41	60,23	2,01						
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54						
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55						
Итого за завтрак		12,24	9,99	124,05	654,30	0,29	8,49	40,00	0,00	77,60	221,91	87,01	3,10						
Обед																			
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,01	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	22,29	15,63	0,78						
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,90	0,14	9,90	0,00	0,00	35,04	81,09	32,73	1,35						
Мясо духовое	300	28,26	31,50	26,58	405,78	0,17	9,28	0,00	0,00	55,68	370,13	72,98	6,24						
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02	0,00	0,00	0,00	20,32	19,36	8,12	0,45						
Киви	200	1,60	0,80	16,20	94,00	0,04	360,00	0,00	0,00	80,00	68,00	50,00	1,60						
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33						
Итого за обед		35,73	42,11	112,09	908,48	0,46	436,63	0,00	0,00	219,75	580,37	183,66	10,75						
Полдник																			
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20						
Омлет натуральный	125	11,62	20,69	2,20	241,38	0,09	0,22	270,47	0,00	85,91	188,15	13,45	2,20						
Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07						
Итого за полдник		17,78	28,96	20,87	417,68	0,15	4,78	330,47	0,00	351,01	386,55	52,25	4,47						
Итого за день		65,75	81,06	257,01	1980,46	0,90	449,90	370,47	0,00	648,36	1188,83	322,92	18,32						

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
		4	5	6	7	8	9										10	11
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																		
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335,00	0,21	1,64	65,20	0,00	183,88	245,75	99,23	2,90					
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
Бургер с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52					
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36					
Итого за завтрак		14,91	21,49	97,85	645,35	0,29	4,47	105,20	0,51	212,08	300,30	110,83	4,06					
Обед																		
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	0,00	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80					
Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	0,00	44,43	88,10	35,58	2,05					
Котлеты из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,42	166,78	30,60	2,68					
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35					
Кисель из плодов или ягод свежих (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
Итого за обед		31,56	32,47	116,71	923,15	0,62	41,44	0,00	0,00	167,83	512,94	140,72	8,81					
Полдник																		
Ряженка 6%	200	6,00	12,00	8,20	170,00	0,04	0,60	80,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20					
Булочка «Творожная»	70	9,18	4,24	27,08	183,40	0,10	0,13	30,80	0,00	53,06	98,00	24,22	1,06					
Мандарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10					
Итого за полдник		15,98	16,44	49,77	419,40	0,45	38,73	110,80	0,00	336,53	299,00	63,22	1,36					
Итого за день		62,45	70,40	264,33	1987,90	1,36	84,64	216,00	0,51	716,44	1112,24	314,77	14,23					

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	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 вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	9,99	49,31	319,26	0,32	0,87	49,47	0,00	133,75	201,35	40,35	2,16		
Какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,30	124,56	21,34	0,48		
Бутерброд с сыром	40	4,26	6,78	12,37	127,75	0,03	0,07	46,00	0,00	94,20	67,75	7,00	0,39		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
Итого за завтрак		19,16	20,63	98,93	659,61	0,45	2,53	119,87	0,00	388,25	419,66	74,29	3,47		
Обед															
Огулец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
Борщ	250	1,60	4,86	8,56	91,25	0,03	10,93	0,00	0,00	552,53	46,10	23,13	1,10		
Плов из говядины	220	19,18	24,77	38,16	472,27	0,09	1,88	0,00	0,00	20,91	293,54	57,62	3,87		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Блюдо	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
Итого за обед		28,08	31,30	124,02	925,22	0,32	36,91	0,00	0,00	680,76	490,24	153,31	12,34		
Полдник															
Нячо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
Нярожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,50	3,75	34,70	187,00	0,05	0,03	28,00	0,00	12,40	34,50	13,20	0,87		
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10		
Итого за полдник		15,18	13,55	52,08	396,00	0,18	39,23	148,00	0,00	309,40	308,30	57,00	2,17		
Итого за день		62,42	65,48	275,03	1980,83	0,95	78,67	267,87	0,00	1378,41	1218,20	284,60	17,98		

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Макароны с сыром	220	14,87	17,50	37,50	367,84	0,08	0,24	103,68	0,00	324,72	222,28	22,34	13,44			
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
Йогурт плодово-ягодный 1,5%	115	4,60	1,72	16,44	103,50	0,03	0,57	0,00	0,00	128,80	98,90	14,95	0,11			
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	0,55			
Итого за завтрак		23,40	19,64	93,74	650,84	0,17	3,64	103,68	0,00	477,72	358,08	46,69	14,46			
Обед																
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
Щи из свежей капусты с картофелем	280	1,98	5,54	8,85	100,52	0,07	17,67	0,00	0,00	55,16	54,88	24,79	0,93			
Гуляш из говядины	120	17,46	20,14	3,46	265,20	0,03	1,10	0,00	0,00	26,17	184,98	26,43	3,67			
Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63			
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,00	14,18	14,40	5,14	0,95			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Итого за обед		30,71	33,29	121,30	920,36	0,32	37,17	0,00	0,00	136,10	442,59	120,36	9,08			
Полдник																
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64			
Нефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79			
Итого за полдник		11,15	9,47	61,80	412,87	0,20	4,90	72,67	0,00	279,64	275,12	80,03	1,63			
Итого за день		65,26	92,40	276,84	1984,07	0,69	45,71	176,35	0,00	893,46	1075,79	247,08	25,17			

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																		
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	8,19	9,58	57,03	347,20	0,22	0,00	40,00	0,00	33,96	167,41	60,23	2,01					
Бутерброд с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	150,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77					
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20					
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41					
Итого за завтрак		19,65	25,09	87,75	650,20	0,36	1,47	102,00	0,00	347,76	420,11	91,83	3,39					
Обед																		
Винегрет овощной	140	1,73	0,13	16,07	114,38	0,08	4,70	0,00	0,00	36,06	73,87	50,47	0,90					
Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,89	15,15	143,50	0,18	12,12	0,04	0,00	43,25	185,25	57,00	1,57					
Сосиска отварная	100	11,02	21,31	0,32	241,35	0,18	0,00	0,00	0,00	34,60	165,99	21,08	1,86					
Магуста тушеная	200	6,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0,00	0,00	115,90	80,28	41,30	1,62					
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33					
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56					
Итого за обед		33,97	33,60	106,95	908,93	0,60	53,84	0,04	0,00	271,97	600,09	204,71	8,11					
Полдник																		
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20					
Булочка школьная	85	7,10	2,72	38,12	205,42	0,13	0,00	0,00	0,00	19,13	65,31	27,48	1,25					
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40					
Итого за полдник		13,70	9,92	65,92	417,42	0,25	21,60	42,00	0,00	287,13	279,31	77,48	5,85					
Итого за день		67,32	68,91	260,62	1976,55	1,21	76,91	144,04	0,00	906,86	1299,51	374,02	17,35					

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
														4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Наша рисовая жидкая молочная, с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,00	130,09	138,14	30,12	0,47			
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52			
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90			
Итого за завтрак		12,44	19,26	112,03	673,75	0,19	16,20	98,00	0,00	157,49	228,19	103,62	2,39			
Обед																
Помидор соленый	100	1,12	0,10	3,50	20,00	0,02	10,50	0,00	0,00	10,00	35,00	15,00	0,80			
Щи из квашеной капусты	280	1,71	5,43	4,48	78,40	0,02	10,45	0,00	0,00	51,17	35,37	17,35	0,65			
Котлеты из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,42	166,78	30,60	2,68			
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	124,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60			
Итого за обед		30,82	28,14	129,80	922,30	0,50	169,89	0,00	0,00	243,37	511,25	167,81	8,78			
Полдник																
Молоко топленое 4%	200	5,80	8,00	9,40	134,00	0,04	0,06	60,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20			
Сладет натуральный	125	11,62	20,69	2,20	241,38	0,09	0,22	270,47	0,00	85,91	188,15	13,45	2,20			
Груша	90	0,36	0,27	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,00	17,10	14,40	10,80	2,07			
Итого за полдник		17,78	28,96	20,87	417,68	0,15	4,78	330,47	0,00	351,01	386,55	52,25	4,47			
Итого за день		61,04	76,36	262,70	2013,73	0,84	190,87	428,47	0,00	751,87	1125,99	323,68	15,64			

День: суббота

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём 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			
		4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																		
Запеканка из творога	200	35,20	24,12	32,24	487,52	0,12	0,00	148,00	0,00	303,72	428,72	51,76	1,64					
Чай с вареньем	200\20	0,13	0,07	13,65	56,00	0,00	0,27	0,00	0,00	12,60	3,90	2,30	0,49					
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	50	2,40	0,27	29,35	129,00	0,04	8,00	0,00	0,00	10,40	22,70	7,00	0,43					
Итого за завтрак		37,73	24,46	75,24	672,52	0,16	8,27	148,00	0,00	326,72	455,32	61,06	2,56					
Обед																		
Салат из свежих помидор со льдом перцем	100	0,01	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	22,29	15,63	0,78					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08	0,00	0,00	29,70	72,23	29,68	1,15					
Маши гречневая (рассыпчатая)	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47					
Ваточки паровые	100\60	13,93	12,61	12,88	226,00	0,08	0,20	32,28	0,00	53,98	163,04	30,40	1,28					
Мусель из плодов или ягод свежих (черная смородина)	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	0,00	0,00	14,00	8,64	5,58	0,14					
Мяб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44					
Мяб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56					
Итого за обед		32,29	29,66	136,16	979,60	0,64	92,73	32,28	0,00	160,17	600,11	268,68	10,82					
Полдник																		
Соя вшнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60					
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	80	4,71	5,00	48,36	257,33	0,07	0,16	37,33	0,00	15,87	48,40	18,27	0,91					
Макарин с сахаром	100\7	0,80	0,20	14,49	66,00	0,31	38,00	0,00	0,00	35,47	17,00	11,00	0,10					
Итого за полдник		6,91	5,60	85,65	423,73	0,40	52,96	37,33	0,00	85,34	101,40	41,27	1,61					
Итого за день		76,93	59,72	297,05	2075,85	1,20	153,96	217,61	0,00	572,23	1156,83	371,01	14,99					

День: понедельник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	210	0,31	13,12	37,63	303,00	0,18	0,96	54,80	0,00	149,62	234,98	70,82	1,73			
Бургер/брод с колбасой	50	5,30	8,26	14,82	150,00	0,09	0,00	0,00	0,00	11,20	59,90	9,20	0,77			
Кофейный напиток с молоком стученным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Итого за завтрак		11,59	23,69	93,05	660,40	0,33	1,34	64,80	0,00	297,60	407,44	98,50	3,02			
Обед																
Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,00	22,32	39,59	1,39	0,57			
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83			
Рану из свинины	250	16,68	42,93	25,58	540,00	0,60	8,74	0,00	0,00	30,69	248,74	62,61	3,09			
Кнели из плодов или ягод свирных (брусника)	200	0,10	0,10	23,78	115,00	0,01	1,80	0,00	0,00	11,68	29,90	1,54	0,04			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
Итого за обед		23,46	54,64	83,05	930,75	0,79	31,01	0,00	0,00	131,94	443,43	109,27	6,31			
Полдник																
Пюре варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00			
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	60	3,50	3,75	34,70	187,00	0,05	0,03	28,00	0,00	12,40	34,50	13,20	0,87			
Молоко 2,5%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Сладкий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10			
Итого за полдник		15,18	13,55	52,08	396,00	0,18	39,23	148,00	0,00	309,40	308,30	57,00	2,17			
Итого за день		50,23	91,88	228,18	1987,15	1,30	71,58	212,80	0,00	738,94	1159,17	264,77	11,50			

День: вторник
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
Наша вязкая молочная из пшеничной крупы	200\15	7,55	3,85	71,63	328,00	0,08	0,96	14,80	0,00	137,37	150,61	31,61	1,69		
Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
Бутерброд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52		
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,01	0,14	52,00	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20		
Итого за завтрак		17,21	18,71	109,80	652,75	0,18	2,43	116,80	0,00	451,37	375,66	60,31	2,82		
Обед															
Салат из свеклы отварной	140	2,07	0,04	12,17	57,18	0,03	0,03	0,00	0,00	52,26	56,88	30,50	1,95		
Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	0,08	12,46	0,00	0,00	41,82	59,14	24,90	0,94		
Телефтели 1-й вариант	110\60	13,80	14,46	16,57	251,47	0,09	0,89	51,48	0,00	41,98	152,71	30,44	1,47		
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Итого за обед		30,86	26,76	128,88	906,29	0,40	13,98	51,48	0,00	196,21	424,43	153,14	8,17		
Полдник															
Молоко топленое 4%	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,04	1,20	20,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
Омлет натуральный	125	11,62	20,69	2,20	241,38	0,09	0,22	270,47	0,00	85,91	188,15	13,45	2,20		
Банан	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,00	0,00	5,60	19,60	29,40	0,42		
Итого за полдник		18,47	26,04	26,50	416,58	0,16	8,42	290,47	0,00	331,51	387,75	70,85	2,82		
Итого за день		66,54	71,51	265,18	1975,62	0,74	24,83	458,75	0,00	979,09	1187,84	284,30	13,81		

День: среда
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Запеканка из творога	200	35,20	24,12	32,24	487,52	0,12	0,00	148,00	0,00	303,72	428,72	51,76	1,64			
Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
Бургер/брод с джемом (черносмородиновым)	50	2,40	0,27	29,35	129,00	0,04	8,00	0,00	0,00	10,40	22,70	7,00	0,43			
Итого за завтрак		37,67	24,41	76,59	676,52	0,16	8,03	148,00	0,00	325,22	454,22	60,16	2,35			
Обед																
Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,07	17,50	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90			
Сметанник со сметаной	250\10	2,36	5,57	12,29	109,15	0,07	9,20	0,04	0,00	44,35	73,82	31,67	1,53			
Рис отварной	180	4,36	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0,00	0,00	1,64	73,13	19,60	0,63			
Рыба с овощами	150	17,02	4,35	5,70	154,40	0,10	5,88	11,46	0,00	59,13	281,96	55,62	1,20			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Лблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,04	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
Итого за обед		31,78	18,06	145,80	906,89	0,44	48,31	11,48	0,00	197,60	584,05	182,25	10,26			
Полдник																
Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,70	0,06	3,36	0,00	0,00	25,76	52,77	36,05	0,64			
Нефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
Пирожки печёные из дрожжевого теста (с джемом)	70	4,12	4,38	42,32	225,17	0,06	0,14	32,67	0,00	13,88	42,35	15,98	0,79			
Итого за полдник		11,15	9,47	61,80	412,87	0,20	4,90	72,67	0,00	279,64	275,12	80,03	1,63			
Итого за день		80,60	51,94	284,19	1996,28	0,80	61,24	232,15	0,00	802,46	1313,39	322,44	14,24			

День: четверг
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															4	5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																
Наша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	220	9,07	10,81	45,14	315,20	0,21	1,64	53,20	0,00	183,18	244,85	99,23	2,90			
Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
Бургерборд с маслом	55	3,50	7,61	22,27	171,75	0,05	0,00	40,00	0,00	11,40	32,25	6,30	0,52			
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	13,00	2,80	0,22			
Мандарин	200	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,00	70,00	34,00	22,00	0,20			
Итого за завтрак		15,82	19,00	107,45	671,95	0,40	80,47	93,20	0,00	282,78	328,50	132,73	4,20			
Обед																
Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,01	6,08	3,75	74,10	0,06	57,45	0,00	0,00	22,71	22,29	15,63	0,78			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	0,00	29,20	67,58	70,86	16,96			
Котлеты из говядины	100	15,76	15,28	13,08	256,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,42	166,78	30,60	2,68			
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35			
Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,01	2,70	0,00	0,00	22,16	12,00	11,86	0,27			
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44			
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56			
Итого за обед		28,55	31,48	123,02	914,35	0,54	92,61	0,00	0,00	155,79	473,31	190,35	24,04			
Полдник																
Простокваша 3,2%	200	5,80	6,40	8,20	118,00	0,06	1,60	42,00	0,00	236,00	192,00	32,00	0,20			
Булочка школьная	85	7,10	2,72	38,12	205,42	0,13	0,00	0,00	0,00	19,13	65,31	27,48	1,25			
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40			
Итого за полдник		13,70	9,92	65,92	417,42	0,25	21,60	40,00	0,00	287,13	279,31	77,48	5,85			
Итого за день		58,07	60,40	296,39	2003,72	1,19	194,68	133,20	0,00	725,70	1081,12	400,56	34,09			

День: суббота
 Неделя: четвертая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	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 вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,19	9,58	57,03	347,20	0,22	0,00	40,00	0,00	33,96	167,41	60,23	2,01		
Бутерброд с джемом (черносмородиновым)	60	3,16	0,35	34,27	152,50	0,05	8,00	0,00	0,00	12,40	29,20	8,40	0,54		
Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,02	0,49	0,00	0,00	31,24	25,30	18,38	0,55		
Итого за завтрак		12,24	9,99	124,05	654,30	0,29	8,49	40,00	0,00	77,60	221,91	87,01	3,10		
Обед															
Огурец солёный	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60		
Борщ	300	1,86	5,38	8,92	107,45	0,03	10,97	0,01	0,00	561,33	52,20	24,03	1,12		
Плов из говядины	220	24,18	24,77	38,16	472,27	0,09	1,88	0,00	0,00	20,91	293,54	57,62	3,87		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
Итого за обед		33,40	32,27	125,72	943,47	0,33	39,09	0,00	0,00	791,26	499,46	157,93	11,56		
Полдник															
Сок вишнёвый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	14,80	0,00	0,00	34,00	36,00	12,00	0,60		
Пирожки печеные из дрожжевого теста (с джемом)	80	4,71	5,00	48,36	257,33	0,07	0,16	37,33	0,00	15,87	48,40	18,27	0,91		
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	62,00	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30		
Итого за полдник		7,01	5,60	79,26	400,73	0,13	74,96	37,33	0,00	83,87	107,40	43,27	1,81		
Итого за день		52,65	47,86	329,03	1998,50	0,75	122,54	77,33	0,00	952,73	828,77	288,21	16,47		

При составлении использовался: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва ДеЛи плюс, 2017.-544 под ред. М. П. Могильного и Т. В. Тутельяна.

Справочник «Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания», И.М. Скурихин, В.А. Тутельян, 2008г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации