«СОГЛАСОВАНО»
Директор школы:
_____
/Е.Н.Малькова/
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. Морозова Т.В.
_____
/Морозова Т.В./
«01» 09 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ №2 г. НИКОЛЬСКА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

осеннее –зимне- весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12-18 лет

Неделя: первая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	**Бутерброд с маслом**	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
262//2013	**Каша манная молочная жидкая**	200	6,2	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
112//2013	**Мандарин**	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО за завтрак		12,67	23,24	72,19	533,17	0,266	59,68	0,16	1,4	323,4	281,4	62,1	1,32
	Обед													
17//201	**Салат из**	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,

3	**свежих огурцов**													5
111/2015	**Суп с макаронными изделиями**	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
244/2015	**Плов из отварной говядины**	200	20,35	19,02	32,43	395	0,05	0,35	0		28,85	3,68	42,56	2,85
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**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
	ИТОГО за обед		28,51	35,71	93,04	831	0,228	6,3	0	5,6	103,25	149,85	91,08	6,02
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		54,06	66,58	215,03	1683,24	0,624	67,42	0,21	8,02	685,31	651,56	191,64	7,84

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
313//2013	**Запеканка из творога**	200	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
62//2013	**Салат из моркови с курагой**	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		36,15	34,38	121,08	769,8	0,206	7,2	0,3	1,84	463,05	565,36	104,05	3,48
	Обед													
1//2009	**Винегрет овощной**	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
101//2015	**Суп картофельный с крупой**	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
270//2015	**Котлеты Московские**	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,4	2,2
429//2013	**Пюре картофельное**	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
348/2015	**Компот из кураги**	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	0	32,32	0,36	17,56	0,48
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**Хлеб ржаной**													
	ИТОГО за обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17

	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**		25,98	53,91	108,58	1030,31	0,588	15,05	51,36	5,82	163,07	389,41	128,44	7,125
335//2009	**Пирожок печенный с повидлом**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день													
			0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
			62,73	88,69	262,26	1940,11	0,834	26,25	51,66	7,66	666,12	978,77	250,49	11,405

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/2015	**Птица, тушенная в соусе**	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
4//2013	**Салат из белокочанной капусты**	100	1,59	10,06	9,56	135,45	0,039	27,69	0	4,48	43,83	31,87	16,93	0,59

	с морковью													
495//2013	**Чай с молоком**	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
112//2013	**Яблоко**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ИТОГО за завтрак		27,13	25,9	110,07	787,95	0,939	50,38	56,11	6,8	265,67	344,93	87,4	8,73
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
132//2013	**Рассольник домашний**													
343/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**													
414//2013	**Рис отварной**													
518.1//2013	**Нектар абрикосовый**													
111//2013	**Батон нарезной**	200	1	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Полдник													
515//2013	**Молоко**		6,98	11,72	34,12	377	0,17	24,5	0	6,1	71,1	97,4	37,	2,85

	кипячено е						8						3	
311//2009	**Булочка ванильна я**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день													
			5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
			39,91	42,62	153,79	1270,95	1,197	77,48	56,15	12,9	576,77	622,33	152,7	11,78

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

N рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В_1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
267//2013	**Каша молочная пшенная жидкая**	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		22,12	23,2	123,58	813,4	0,386	23,26	0,146	1,54	467,6	529,6	185,4	4,78
	Обед													
60//2013	**Салат из свеклы с**	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	2,3	31	33	18	1,6

	яблоками													
149//2013	**Суп картофельный**	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
209//2009	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**	100	14,57	16,46	9,94	246,08	0,07	0,19	0,04	0,64	37,2	118,03	18,25	1,2
313/2003	**Рагу из овощей**	180	3,3	7,2	19,04	156,6	0,1	42,8	0,04	3,5	62,6	85,2	40	1,37
518//2013	**Сок яблочный**	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
109//2013	**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
	ИТОГО за обед		27,25	33,73	85,8	844,93	0,428	64,09	0,08	8,82	179,15	380,63	124,8	9,72
	Полдник													
516//2013	**Кефир**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	ВСЕГО за день		62,25	64,56	259,18	1977,4	0,944	88,79	0,276	11,38	905,41	1130,54	348,66	15

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

N рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**В_1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

	Завтрак													
211/2015	**Омлет с сыром**	200	23,83	39,1	3,39	372,4	0,133	0,425	482,8		347,8	0,359	29,02	3,65
14/2015	**Масло сливочное (порциями)**	20	0,16	14,5	0,26	132			80		4,8	6		0,04
503//2013	**Кофейный напиток на сгущеном молоке**	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		29,34	56,28	38,93	691,54	0,209	0,825	562,8	0,54	491,45	134,719	53,37	5,47
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
345/2013	**Котлеты или биточки рыбные**	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,08	0,5	0,02	1,2	42	192	27,6	0,7
429//2013	**Пюре картофельное**	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
512//2013	**Компот из смеси сухофруктов**	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
109//2013	**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

111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		25,73	25,94	79,4	656,4	0,412	42,1	0,09	9,18	174,3	432,5	123,15	6,23
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
335//2009	**Пирожок печеный с мясом**	75												
	Итого за полдник		0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	ВСЕГО за день		55,67	82,62	150,93	1487,94	0,661	46,925	562,9	9,72	705,75	591,219	194,52	12,5

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260/2013	**Каша Дружба**	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
62//2013	**Салат из**	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8

	морковь с курагой													
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	ИТОГО за завтрак		15,91	18,02	84,74	568,34	0,316	17,52	0,12	1,94	457,43	450,76	133,95	7,14
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	100	1,59	5,25	12,63	102,47	0,08	12,45	0,21	4,61	32,18	51,19	21,18	0,98
44/2009	**Суп из овощей**	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
177/2009	**Бифштекс рубленый**	100	29,13	18,13	3	291,38	0,06	0	0,14	0,83	12,4	241,4	34,25	2,9

	паровой													
423//2013	**Капуста тушеная**	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
109//2013	**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
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед													
	Полдник		41,89	36,08	78,26	915,49	0,364	60,37	0,44	7,35	203,97	514,74	160,33	7,92
516//2013	**Ряженка**													
311//2009	**Булочка ванильная**													
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			57,8	54,1	163	1483,83	0,68	77,89	0,56	9,29	661,4	965,5	294,28	15,06

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	**Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		19,28	22,74	95,18	660,2	0,326	13,34	0,144	1,92	501,8	518,6	138	8,22
	Обед													
48//2013	**Салат из квашеной капусты-**	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
144//2013	**Суп картофельный с бобовыми**	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
364//201	**Азу**	200	17,17	17,64	20,79	305,76	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56

3														
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**Хлеб ржаной**													
111//2013	**Батон нарезной**	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	ИТОГО за обед	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Полдник													
516//2013	**Кефир**		23,72	32,31	69,94	726,19	0,483	56,97	29,57	5,13	114,86	381,74	109,92	6,52
330//2009	**Ватрушка с творогом**	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день													
			5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
			48,8	60,05	173,12	1486,39	0,889	71,71	29,75	7,05	856,66	1080,34	275,92	14,94

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: вторник

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													

17//2013	**Салат из свежих огурцов**	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
301//2013	**Омлет натуральный**	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
501//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
109//2013	**Хлеб ржаной**													
112.4//2013	**Банан**													
	ИТОГО за завтрак													
	Обед		22,28	40,04	30,22	546,82	0,21	6,92	0,42	5,68	310,09	440,76	53,59	3,88
119//2013	**Икра свекольная**													
142//2013	**Щи из свежей капусты с картофелем**													
291//2013	**Макаронные изделия отварные**	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
255/2015	**Печень по-строгановски**													
282//2009	**Компот из яблок**													
109//2013	**Хлеб ржаной**													
111//2013	**Батон нарезной**													
	ИТОГО за обед													
	Полдник		0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10	0	9	6	1	0
516//2013	**Ряженка**													
335,343//2009	**Пирожок печеный с капустой**													
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	22,53	41,54	30,57	562,82	0,215	6,97	10,42	5,68	319,09	446,76	54,59	3,88

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: среда

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
53//2009	**Суп молочный с макаронными изделиями**	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
300//2013	**Яйцо вареное**	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5	1
494//2013	**Чай с лимоном**	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
112//2013	**Груша**	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	ИТОГО за завтрак		15,43	13,53	74,94	487,24	0,176	13,25	0,12	1,97	263,45	292,51	66,33	7,44
	Обед													

1//2009	**Винегрет овощной**	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,12	0,66
50//2009	**Суп картофельный с рыбой**	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
125//2013	**бульон рыбный**	175	0,7	0,07		3,5	0,02	0	0,002	0	8,93	7,7	3,5	0
381/2013	**Котлеты, биточки, шницели**	100	17,6	17,32	14,,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
302/2015	**Каша гречневая рассыпчатая**	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
493//2013	**Чай с сахаром**	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**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
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		45,17	39,3	72,24	937,1	0,574	8,63	0,152	5,71	127,84	625,01	266,01	11,42
	Полдник													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
312//2009	**Булочка домашняя**	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51
	ВСЕГО за день		64,84	59,12	210,45	1754,51	0,865	25,98	0,272	8,28	440,79	979,61	364,51	20,37

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: четверг

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268//2013	**Каша рисовая молочная жидкая**	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
96//2013	**сыр сычужный твердый порциями**	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
497//2013	**Какао с молоком (1вариант)**	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
112.4//2013	**Банан**	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
111//2013	**Батон нарезной**	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	ИТОГО за завтрак		19,37	16,61		707,77	0,246	23,01	0,08	1,71	226,52	354,03	154	

					20,69								3,75	,29
	Обед													
32//2009	**Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной**	100	1,59	5,25	12,63	102,47	0,08	12,45	0,21	4,51	32,18	51,19	21,18	0,98
44/2009	**Суп из овощей**	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
270//2015	**Котлеты Московские**	100	13,19	31,16	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,04	2,2
423//2013	**Капуста тушеная**	180	6,66	6,48	7,02	113,4	0,07	30,6	0,06	1,26	109,8	99	43,2	1,8
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
109//2013	**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
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		25,95	49,11	85,5	897,21	0,484	60,45	51,49	6,42	210,47	398,74	144,12	7,22

					6									
	Полдник													
515//2013	**Молоко кипяченое**	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
335//2009	**Пирожок печеный из сдобного теста с курагой**	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		57,8	77,7	253,73	1952,31	0,85	86,06	51,64	9,03	683,99	962,77	330,87	12,11

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: пятница

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
406//2013	**Плов из отварной птицы**	210	16	15,9	37,9	3,59	0,03	1,3	0,02	5,4	33	133	31	1,3
91//2013	**Бутерброд с сыром**	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3

503//2013	**Кофейный напиток с молоком**	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
112//2013	**Яблоко**	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
109//2013	**Хлеб ржаной**	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	ИТОГО за завтрак		26,32	27,74	87,48	334,39	0,186	22,7	0,1	6,38	335	375,6	82,4	6,88
	Обед													
22//2013	**Салат из свежих помидоров**	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
128//2013	**Борщ с капустой и картофелем**	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
343/2013	**Рыба,тушенная в томате с овощами**	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
429//2013	**Пюре картофельное**	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
289//2009	**Напиток из шиповника**	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
109//2013	**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
111//2013	**Батон нарезной**	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	ИТОГО за обед		21,59	20,46	67,58	607,47	0,364	21,12	0,08	7,2	137,8	409	114,55	4,73
	Полдник													
11.1.1.11	**Сок персиковый**	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0	10	30	24	0,4
330//2009	**Ватрушка с творогом**	60	12,25	2,94	44,63	253,87	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	Итого за полдник		12,85	2,94	77,63	389,87	0,09	12,04	0,01	1,02	28,66	70,31	34,46	0,7
	ВСЕГО за день		60,76	51,14	232,69	1331,73	0,64	55,86	0,19	14,6	501,46	854,91	231,41	12,31

Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: суббота

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
153//2009	**Пудинг творожный запеченный**	200	27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
62//2013	**Салат из моркови с курагой**													
495//2013	**Чай с молоком**													
111//2013	**Батон нарезной**													
109//2013	**Хлеб ржаной**													
	ИТОГО за завтрак													
	Обед		27,9	21,7	44	482,5	0,12	0,4	0,13	0,8	243,9	379	42,7	1,9
50//2013	**Салат из свеклы отварной**													
149//2013	**Суп картофельный с фрикадельками**													
391//2013	**Фрикадельки:**													
226/2015	**Рыба отварная**													
142/2015	**Картофель, тушенный в соусе**													
11.1.1.5/т	**Сок виноградный**													
111//2013	**Батон нарезной**													

	ИТОГО за обед													
	Полдник		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
516//2013	**Ряженка**													
307//2009	**Булочка веснушка**													
	мука пшеничная-35	50	3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
	Итого за полдник													
	ВСЕГО за день		3,84	3,68	29,41	166,08	0,07	0,099	0	0,597	9,47	37,94	14,11	0,7
			31,74	25,38	73,41	648,58	0,19	0,499	0,13	1,397	253,37	416,94	56,81	2,6