

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



О.А. Алексеева

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся государственного казенного общеобразовательного учреждения
Удмуртской Республики «Балезинская школа-интернат»
возраст - с 12 до 18 лет
(осенне-зимний период)

Сборник технологических нормативов (СТН)
рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики
(Ижевск, 2008 г.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений
(Пермь, 2001 г.)

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

№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Fe		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca		P	Mg
119	Завтрак Каша «Дружба» вязкая с маслом	200/5	6,60	8,60	39,60	258,60	0,16	1,27	0,04	126,77	179,02	45,33	1,04
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17	109,20			15,84	0,57
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00
	- Сыр п/п	15	3,38	4,28	0,00	52,00	0,00	0,07	0,02	132,00	75,00	54,75	0,15
ЗП	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04
	ИТОГО	600	23,68	19,08	109,25	693,10	0,52	9,51	0,06	427,97	478,52	206,92	6,80
	Обед												
196	зеленый горошек отварной для подгарни	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40
39	Борщ с капустой, картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,80	0,10	21,67	0,39	48,92	63,33	29,98	1,68
65	Бифштекс рубленый «школьный»	100	20,90	15,90	14,50	249,40	0,08	0,00	0,00	14,60	243,80	29,00	3,52
92	Картофельное пюре	180	4,50	5,76	14,76	129,60	1,09	24,38	0,33	42,84	113,22	38,28	1,33
141	Соус томатный	50	1,30	4,80	4,70	70,00	0,00	1,95	0,15	2,57	8,15	0,41	0,19
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52
153	Компот из смеси сухофруктов (С-	180	0,54	0,00	28,30	111,60	0,00	0,61	0,00	20,12	0,00	23,00	0,73
	ИТОГО	940	40,59	35,29	132,86	952,18	1,60	54,21	0,89	177,35	652,95	211,07	12,37
	Полдник												
263	чай с молоком	180	1,44	14,40	14,30	72,45	0,02	0,30		56,00	0,00	10,30	0,11
182	Коржик молочный	50	3,20	5,67	32,27	192,00		0,07	0,00	9,39		5,46	0,47
	Фрукт (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	90,00	0,06	20,00	0,00	42,67	22,00	18,00	1,68
	ИТОГО	430	5,44	20,87	66,17	354,45	0,08	20,37	0,00	108,06	22,00	33,76	2,26
	Ужин												
210	Капуста тушеная	180	4,70	5,81	24,21	156,90	0,03	21,06	0,07	99,00	73,80	36,00	1,42
303	Суфле рыбное	100	15,50	8,67	30,82	207,23	0,11	0,00	0,11	14,61	114,97	64,93	1,11
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80
	ИТОГО:	580	29,25	15,73	121,78	700,38	0,43	41,06	0,18	169,61	415,02	191,93	7,73
	5 питание												
	- снежок (кисломолочный продукт)	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21
	ИТОГО		5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21
	ВСЕГО		104,46	97,37	438,23	2813,11	2,67	127,88	185,13	1134,99	1752,49	673,08	29,37

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весеннее - летний
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe	
	завтрак	200/5		9,40	31,00	240,00		1,73	0,04			238,90	98,62	2,78
121	Каша гречневая на молоке вязкая	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02			53,00	15,00	0,48
148	Кофейный напиток	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00			194,50	77,00	5,00
-	Хлеб пшеничный	10	0,08	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04			3,00	0,05	0,01
-	Масло сливочное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10			76,80	4,80	1,00
-	Яйцо отварное	540	17,01	21,82	88,30	715,20	0,54	2,31	0,10			489,40	190,67	8,27
	ИТОГО													
	Обед	100	1,40	5,00	20,70	120,40	0,03	8,20	0,01			48,20	22,20	1,47
24	Салат из свежкл с изюмом	250	2,40	5,20	10,30	100,00	0,08	35,20	0,07			57,50	18,68	0,92
41	Щи из свежей капусты с картофелем	100	12,80	13,60	9,90	206,90	0,13	2,39	0,09			230,20	1,71	1,79
88	Котлета рыбная «Нептун»	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,14	0,00	0,00			60,30	9,98	1,04
97	Макаронные изделия отварные	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			97,25	38,50	2,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00			65,00	28,50	1,80
-	Хлеб ржаной	180	0,10	0,00	22,70	86,40	0,01	11,90	0,01			4,80	2,57	0,13
157	Напиток апельсиновый	910	31,05	32,43	149,25	976,55	0,62	57,69	0,18			563,25	122,14	9,15
	ИТОГО													
	Полдник	200	1,00	0,00	20,20	101,30	0,04	8,60	0,00			56,00	18,00	1,40
-	Сок яблочный	100 / 50	17,10	12,20	15,50	244,00	0,07	0,67	0,05			200,37	29,66	0,69
106	Запеканка из творога, повидло	350	17,10	12,20	15,50	345,30	0,07	0,67	0,05			200,37	29,66	0,69
	ИТОГО													
	Ужин	180	3,42	5,94	23,22	150,84	0,16	36,44	0,69			96,00	34,60	8,70
93	Розовое пюре	100	14,30	10,50	13,10	197,60	0,21	1,00	0,05			342,40	25,10	3,40
75	Котлета "Детская"	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00			97,25	38,50	2,00
-	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00			65,00	28,50	1,80
-	Хлеб ржаной	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00			2,00	1,35	0,72
145П	Чай с сахаром	560	25,77	17,69	79,67	590,46	0,60	37,44	0,74			600,65	126,70	15,90
	ИТОГО:													
	5 питание	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04			180,00	28,00	0,20
-	Молоко ж.2,5%		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04			180,00	28,00	0,20
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04			180,00	28,00	0,20
	ВСЕГО		96,53	91,14	342,12	2749,51	1,91	100,71	1,11			2033,67	497,17	34,21

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетиче- ская ценность	Энергетиче- ская ценность (ккал)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																	
123	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,80	8,40	37,40	239,60	0,16	1,30	0,04	123,94	460,86	41,60	4,82					
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17		109,20		15,84	0,57					
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00					
	- Сыр пл/л	15	3,38	4,28	0,00	52,00	0,00	0,07	0,02	132,00	75,00	54,75	0,15					
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00					
	ИТОГО	600	24,28	23,68	114,15	744,60	0,53	2,54	0,28	454,74	760,66	202,79	10,54					
	Обед																	
ЗП	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04					
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	4,25	0,35	14,38	90,20	16,89	0,72					
82	колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,09	0,48	0,11	37,40	149,17	32,66	1,76					
138П	каша рисовая вязкая	180	7,88	6,66	42,12	270,00	0,21	0,00	0,07	26,78	206,10	72,05	1,32					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52					
154	Компот из изюма (С-витаминизированный)	180	0,36	0,00	24,70	95,40	0,04	4,50	0,02	18,40	31,80	9,45	0,73					
	ИТОГО	930	39,54	28,88	143,63	965,39	0,69	16,23	0,55	150,16	695,52	223,45	9,09					
	Полдник																	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
	Кондитерское изделие (печенье)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20					
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30					
	ИТОГО	350	7,60	7,10	68,70	394,50	0,13	65,00	5,00	112,50	132,00	47,00	2,90					
	Ужин																	
84	Рагу из овощей	200	4,84	11,35	29,59	239,59	0,28	49,00	1,00	79,40	152,60	38,60	1,34					
69	Кнели из говядины	100	18,40	5,50	6,00	147,00	0,06	0,55	0,15	62,91	212,60	26,72	2,51					
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
	ИТОГО:	580	31,40	18,10	89,78	628,61	0,57	49,58	1,15	177,41	529,45	133,67	8,37					
	5 питание																	
-	Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20					
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20					
	ВСЕГО		108,62	84,16	424,46	2845,70	1,98	134,75	7,02	1134,81	2307,63	634,91	31,10					

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
128	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	6,30	14,60	26,70	257,80	0,02	1,20	0,06	147,60	202,90	49,70				1,20	
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	53,00	15,00				0,48	
	- Хлеб пшеничный	100	6,80	1,28	29,60	158,00	0,22	0,00	0,00	34,40	155,60	61,60				4,00	
	- Масло сливочное	10	0,08	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05				0,01	
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00				0,84	
	ИТОГО	600	16,01	27,10	86,40	675,50	0,29	11,78	0,12	314,27	425,50	135,35				6,53	
3П	Овощная нарезка (помидор пл)	100	1,10	0,20	3,83	23,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00				0,90	
132	Рассольник "Ленинградский"	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,10	16,70	0,44	43,20	56,60	25,80				0,90	
64	Печень по-строгановски	100	13,60	13,60	3,90	195,00		52,21		56,33	0,00	37,83				10,68	
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,14	0,00	0,00	14,74	60,30	9,98				1,04	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50				2,00	
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90				2,52	
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витамин.)	180	0,54	0,00	28,30	111,60		0,61		20,12		23,00				0,73	
	ИТОГО	930	34,09	27,11	151,73	967,25	0,55	94,52	0,44	184,59	331,15	195,01				18,77	
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00				1,40	
166	Кокроки с морковью	100	6,50	12,80	30,70	256,60	0,13	14,70	0,87	64,97	73,35	16,06				1,34	
	ИТОГО	300	7,50	12,80	54,10	394,60	0,19	34,70	0,87	88,97	137,35	40,06				2,74	
210	Капуста тушеная	180	4,70	5,81	24,21	156,90	0,03	21,06	0,07	99,00	73,80	36,00				1,42	
76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	0,10	4,03	1,10	33,30	219,60	31,70				3,04	
256	Напиток из шиповника	180	61,00	0,00	18,90	78,30	0,01	117,00	0,00	5,40	36,00	12,00				0,28	
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50				2,00	
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50				1,80	
	ИТОГО	560	87,65	17,16	98,26	619,65	0,37	142,09	1,17	169,70	491,65	146,70				8,54	
	- Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00				0,19	
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00		1,20		226,80		30,00				0,19	
	ВСЕГО		151,85	91,17	413,09	2812,00	1,40	284,29	2,60	984,33	1385,65	547,12				36,77	

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
126	Каша манная молочная жидкая с изюмом с маслом сливочным	200	5,80	8,40	41,60	254,40	0,12	1,38	1,72	154,30	150,20	31,04	2,60					
263	Чай с молоком	180	1,40	14,40	14,30	72,45		0,30		56,00		10,30	0,11					
	- Хлеб пшеничный	100	6,80	1,28	29,60	158,00	0,22	0,00	0,00	34,40	155,60	61,60	4,00					
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01					
33	Салат "Дружба"	100	2,00	11,10	1,20	111,00		2,40		40,28		122,57	11,56					
	ИТОГО	590	14,09	32,38	85,60	672,85	0,34	1,68	1,76	247,10	308,80	102,99	6,72					
	Обед																	
196	зеленый горошек отварной для подга	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40					
47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	12,30	167,00	0,31	18,10	0,35	51,90	183,58	34,10	2,70					
196	Каша гречневая вязкая с маслом	180	10,47	6,51	54,00	316,56	0,14	0,00	0,01	9,00	98,61	59,02	1,98					
84	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,40	8,30	3,05	151,35	0,15	5,11	0,18	22,76	188,20	32,10	0,99					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52					
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
	ИТОГО	910	41,42	24,04	150,25	1057,69	0,99	48,81	0,56	155,96	758,84	239,62	11,99					
	Полдник																	
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72					
176	Ватрушка "Лакомка"	80	10,67	12,00	30,67	257,33	0,07	0,13	0,08	52,00	105,60	13,33	0,67					
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30					
	ИТОГО	360	10,67	12,00	30,67	349,10	0,07	0,13	0,08	52,00	105,60	13,33	0,67					
	Ужин																	
92	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	26,30	196,20	0,29	30,86	0,15	51,81	153,23	39,10	1,44					
67	Биточки "Диетические"	100	13,90	10,40	3,10	157,40	0,10	9,15	0,05	31,10	231,12	27,94	2,59					
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,06	18,81	0,00	7,20	64,00	4,70	0,81					
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
	ИТОГО:	560	26,02	19,75	86,45	605,85	0,68	58,82	0,20	122,11	610,60	138,74	8,64					
	5 питание																	
	- Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20					
	ИТОГО О		0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30					
	ВСЕГО		93,10	88,37	361,07	2733,49	2,12	154,44	2,60	631,17	1806,84	507,68	28,32					

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84				
112	омлет натуральный	150/5	15,00	25,10	2,90	298,50	0,10	0,70	0,20	0,20	126,20	240,10	19,90	2,40				
145	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72				
	- Хлеб пшеничный	100	6,80	1,28	29,60	158,00	0,22	0,00	0,00	0,00	34,40	155,60	61,60	4,00				
	- Сыр п/п	15	3,38	4,28	0,00	52,00	0,00	0,07	0,02	0,02	132,00	75,00	54,75	0,15				
	ИТОГО	550	25,29	30,66	43,34	597,27	0,32	0,80	0,22	0,22	295,70	472,70	137,60	7,27				
	Обед																	
30	Винегрет овощной	100	1,30	9,90	8,40	121,50	0,04	14,45	0,21	0,21	27,10	32,80	13,63	0,68				
48	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,15	24,30	0,60	0,60	48,00	109,70	30,90	4,67				
65	Бифштекс рубленый «школьный»	100	10,90	15,90	5,80	249,40	0,09	0,00	0,00	0,00	14,60	243,80	29,00	3,52				
95	Капуста тушеная в молочном соусе	180	6,30	10,44	13,50	158,58	0,14	77,76	0,18	0,18	143,64	127,30	35,30	1,56				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52				
154	Компот из изюма (С-	180	0,36	0,00	24,70	95,40	0,04	4,50	0,02	0,02	18,40	31,80	9,45	0,73				
	ИТОГО	930	31,01	42,97	120,00	978,93	0,71	121,01	1,01	1,01	287,94	733,65	196,68	15,68				
	Полдник																	
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40				
109	Пудинг творожный запеченый	100	12,30	9,50	19,80	214,00	0,00	0,38	0,00	0,00	100,23	0,00	26,27	0,93				
	ИТОГО	300	13,30	9,50	43,20	352,00	0,06	20,38	0,00	0,00	124,23	64,00	50,27	2,33				
	Ужин																	
3П	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04				
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	0,00	0,33	0,00	0,00	22,47	0,00	49,84	3,25				
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,06	18,81	0,00	0,00	7,20	64,00	4,70	0,81				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80				
	ИТОГО:	590	29,79	20,94	92,74	658,25	0,29	19,14	0,00	0,00	61,67	226,25	121,54	7,86				
	5 питание																	
	- Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20				
	ИТОГ О		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20				
	ВСЕГО		105,19	110,47	307,48	2699,05	1,44	162,73	1,27	1,27	1009,54	1686,60	534,09	33,34				

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe							
	Завтрак																			
	- Икра кабачковая	100	2,5	11,2	10,8	152,6		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
123	Каша ячневая молочная жидкая	200 / 7	6,80	8,40	37,40	239,60	0,16	1,30	0,18	123,94	460,86	41,60	4,82	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,00	18,81	0,00	7,20	0,00	4,70	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	- Хлеб пшеничный	100	6,80	1,28	29,60	158,00	0,22	0,00	0,00	34,40	155,60	61,60	4,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	- Сыр п/л	15	3,38	4,28	0,00	52,00	0,00	0,07	0,02	132,00	75,00	54,75	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО	600	17,25	13,96	80,70	656,20	0,38	20,18	0,20	297,54	691,46	162,65	9,78							
	Обед																			
3	Овощная нарезка(огурец свежий)	60	0,72	0,72	2,00	8,40	0,01	3,00	0,10	6,90	18,00	12,60	0,18							
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	0,20	22,60	0,39	32,00	137,10	30,20	2,10							
82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,10	0,48	0,10	37,40	32,66	1,76								
138П	каша рисовая вязкая	180	7,88	6,66	42,12	270,00	0,21	0,00	0,07	26,78	206,10	72,05	1,32							
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00							
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52							
154	Компот из изюма (С-.....)	180	0,36	0,00	24,70	95,40	0,04	4,50	0,02	18,40	31,80	9,45	0,73							
	ИТОГО	890	38,61	28,71	146,39	967,85	0,81	30,58	0,68	157,68	581,25	235,36	10,61							
	Полдник																			
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40							
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30							
182	Коржик молочный	50	3,20	5,67	32,27	192,00	0,00	0,07	0,00	9,39	0,00	5,46	0,47							
	ИТОГО	350	5,10	5,87	63,77	378,00	0,10	65,07	0,00	87,39	87,00	42,46	2,17							
	Ужин																			
93	Розовое пюре	180	3,42	5,94	23,22	150,84	0,16	36,44	0,69	77,00	96,00	34,60	8,70							
83	Рыба, припущенная в молоке	100/50	25,20	17,25	4,35	303,00	0,27	5,55	0,10	144,15	278,46	71,85	1,65							
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00							
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80							
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72							
	ИТОГО:	610	36,78	24,44	81,76	695,86	0,66	42,02	0,79	256,25	538,71	174,80	14,87							
	5 питание																			
	- снежок (кисломолочный продукт)	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21							
	ИТОГ О		5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21							
	ВСЕГО		103,24	79,38	380,79	2810,91	1,99	160,58	185,67	1050,86	2082,42	644,67	37,64							

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

№	Прием пищи, рецепт наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У		B1	C	B2	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
98	Завтрак макароны с сыром	200	10,55	11,73	50,53	342,00	0,09	0,56	0,12	220,20	153,47	17,89	1,04				
146	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	13,70	54,00	0,00	18,81	0,00	7,20	0,00	4,70	0,81				
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00				
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01				
13	Салат из свежей капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50	0,03	0,00	0,22	46,60	30,30	13,60	0,00				
	ИТОГО	590	8,86	9,90	50,80	755,00	0,30	18,81	0,04	52,60	197,50	81,75	5,82				
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30				
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,71	15,75	0,42	50,86	62,80	32,22	1,81				
413	Шницель натуральный рубленый	100	20,90	15,90	5,80	249,40	0,08	0,00	0,04	12,70	234,70	28,98	3,50				
92	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	196,20	1,09	30,86	0,33	51,82	113,22	39,08	1,44				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52				
153	Компот из смеси сухофруктов (С-)	180	0,54	0,00	28,30	111,60	0,61	0,00	0,00	20,12	23,00	0,73	0,73				
	ИТОГО	930	37,67	30,83	134,88	949,25	2,17	92,22	0,79	225,70	621,97	214,68	12,30				
	Полдник																
	- Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40				
111	Сырники с морковью, соус молочный	100/50	12,10	10,90	13,70	201,00	0,13	22,33	1,31	126,86	147,28	22,00	1,17				
	ИТОГО	350	13,10	10,90	37,10	339,00	0,19	42,33	1,31	150,86	211,28	46,00	2,57				
	Ужин																
137	Каша пшениная вязкая	180	7,88	7,70	46,96	289,38	0,18	0,00	0,06	10,27	171,75	42,60	0,95				
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	6,80	6,80	136,00	0,10	0,93	1,10	30,33	219,60	29,20	1,12				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80				
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72				
	ИТОГО:	2520	106,47	77,91	414,07	2840,50	4,40	209,28	4,90	708,16	1899,60	585,96	30,00				
	5 питание																
	- Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19				
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00		1,20		226,80		30,00	0,19				
	ВСЕГО		172,70	136,54	659,44	5038,75	7,06	363,84	7,04	1364,12	2930,35	958,39	50,88				

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe					
	Завтрак																	
130	каша рисовая молочная жидкая	200	2,20	8,20	21,00	172,00	0,02	1,20	0,04	10,70	142,20	30,30	0,20					
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	53,00	15,00	0,48					
-	Хлеб пшеничный	100	6,80	1,28	29,60	158,00	0,22	0,00	0,00	34,40	155,60	61,60	4,00					
-	Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01					
	Фрукт (груша)	100	0,04	0,30	10,30	41,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30					
	ИТОГО	590	11,56	20,60	81,20	585,70	0,28	6,78	0,10	175,04	369,80	118,95	6,99					
	Обед																	
3	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,00	4,00	60,00	0,05	15,50	0,06	19,10	35,10	15,70	0,71					
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	49,20	260,40	49,30	1,73					
74	Колобки мясо-картофельные	100	8,90	20,30	8,90	251,70	0,11	4,48	0,22	86,24	195,68	105,28	2,16					
196	Каша гречневая вязкая с маслом	180	10,47	6,51	54,00	316,56	0,14	0,00	0,01	9,00	98,61	59,02	1,98					
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
-	Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52					
156	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,80	83,70	0,00	2,52	0,01	3,17	1,54	0,76	0,10					
	ИТОГО	930	43,42	36,84	154,50	1082,01	0,73	41,20	0,39	202,91	779,58	308,46	11,20					
	Полдник																	
-	Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40					
	Кондитерское изделие (печенье)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20					
	ИТОГО	250	6,70	6,90	60,60	346,50	0,09	20,00	5,00	58,50	109,00	34,00	2,60					
	Ужин																	
210	Капуста тушеная	180	4,70	5,81	24,21	156,90	0,03	21,06	0,07	99,00	73,80	36,00	1,42					
81	Фрикаделька "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,18	0,00	0,10	17,10	95,77	27,70	1,67					
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72					
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00					
-	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80					
	ИТОГО:	560	27,16	24,16	87,90	646,22	0,44	21,09	0,17	151,20	333,82	132,05	7,61					
	5 питание																	
-	Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20					
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20					
	ВСЕГО		94,44	95,50	393,60	2782,43	1,62	91,67	5,70	897,65	1772,20	621,46	28,60					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж		У	В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe							
	Завтрак																			
125	Каша манная молочная	200	5,80	8,40	29,00			0,12	1,38	1,72			133,50	150,20	20,40					0,38
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25			0,04	1,17				109,20		15,84					0,57
-	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00			0,30	0,00	0,00			43,00	194,50	77,00					5,00
-	Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10			0,00	0,00	0,04			2,40	3,00	0,05					0,01
-	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80			0,03	10,00	0,00			21,33	11,00	9,00					0,84
	ИТОГО	590	19,19	23,20	105,15			0,49	12,55	1,76			309,43	358,70	122,29					6,80
17	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,99	9,24			0,02	27,00	0,20			48,50	27,40	14,60					0,60
50	Токмач (суп-лапша с картофелем и мясом) (татарское блюдо)	250 / 25	13,70	10,00	21,80			0,20	13,08	0,91			38,31	206,40	39,75					2,38
86	Рыба, запеченная в яйце	100	15,70	36,80	3,00			0,27	0,89	0,10			61,54	278,46	27,90					1,50
92	Картофельное пюре	180	3,80	8,10	26,30			0,29	30,86	0,15			51,81	153,23	39,10					1,44
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50			0,15	0,00	0,00			21,50	97,25	38,50					2,00
-	Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80			0,10	0,00	0,00			14,70	91,00	39,90					2,52
154	Компот из изюма (С-витаминизирован.)	180	0,36	0,00	24,70			0,04	4,50	0,00			18,40	31,50	9,45					0,73
	ИТОГО	930	44,71	61,32	138,34			1,07	76,33	1,36			254,76	885,24	209,20					11,17
-	Полдник																			
-	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20			0,04	8,60	0,00			18,00	56,00	18,00					1,40
179	Кекс творожный	50	4,10	9,20	25,75			0,00	0,07	0,00			28,69	0,00	6,25					0,53
	ИТОГО	250	5,10	9,20	45,95			0,04	8,67	0,00			46,69	56,00	24,25					1,93
-	Ужин																			
196	Зеленый горошек отварной для подга	60	1,80	2,20	4,20			0,08	5,60	0,02			12,10	36,20	12,00					0,40
173П	Плов из отварной говядины	200	20,33	20,69	33,71			0,09	418,37	1,20			21,40	230,17	47,47					3,10
157	Напиток апельсиновый	180	0,10	0,00	22,70			0,01	11,90	0,01			7,40	4,80	2,57					0,13
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50			0,15	98,75	0,00			21,50	97,25	38,50					2,00
-	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85			0,08	99,50	0,00			10,50	65,00	28,50					1,80
	ИТОГО:	540	28,48	21,94	99,76			0,33	12,22	1,21			60,80	397,22	117,04					7,03
-	Полдник																			
-	Кефир	200	5,80	6,40	8,20			0,06	1,40	0,04			240,00	190,00	28,00					0,20
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20			0,06	1,40	0,04			240,00	190,00	28,00					0,20
	ВСЕГО		103,28	122,06	397,40			1,99	111,17	4,37			911,68	1887,16	500,78					27,13

День: четверг
Неделя: вторая
сезон: осеннее - зимний
Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ ре- сеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Мg	Fe							
	Завтрак																			
129	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,20	9,60	26,60	211,60	0,00	1,38	0,04	147,46	200,82	49,76	1,24							
148	Кофейный напиток	180	2,43	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	53,00	15,00	0,48								
-	Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00							
-	Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01							
	Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	48,00	0,04	45,00	0,00	54,00	23,00	13,00	0,30							
	ИТОГО	590	18,12	22,22	92,00	671,80	0,36	46,96	0,10	355,40	474,32	154,81	7,03							
	Обед																			
14	Салат из свежих овощей	100	1,15	0,09	8,37	39,35		22,85		33,23		15,42	0,54							
44	Атырчи шыд	250	7,90	7,50	16,50	151,90	0,09	33,19	0,05	42,10	7,00	30,11	1,45							
192	Кура отварная	100	22,77	22,77	1,21	253,33	0,10	3,00	0,10	86,62	239,80	26,38	2,25							
97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	0,14	0,00	0,00	14,74	60,30	9,98	1,04							
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00							
-	Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52							
153	Компот из смеси сухофруктов (С- витамины.)	180	0,54	0,00	28,30	111,60		0,61		20,12		23,00	0,73							
	ИТОГО	930	48,21	39,17	149,98	1058,83	0,58	59,65	0,15	233,01	495,35	183,29	10,53							
	Полдник																			
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40							
106	Запеканка из творога, повидло	100 / 50	17,10	12,20	15,50	244,00	0,07	0,67	0,05	140,98	200,37	29,66	0,69							
	ИТОГО	350	18,10	12,20	38,90	382,00	0,13	20,67	0,05	164,98	264,37	53,66	2,09							
	Ужин																			
-	Огурец соленый	30	0,18	0,00	2,13	167,04	0,10	5,10	0,00	13,76	127,50	23,70	2,00							
163	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	27,52	255,03	47,40	3,97							
145	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72							
-	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00							
-	Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80							
	ИТОГО:	530	30,88	18,58	78,45	743,14	0,53	15,33	0,03	76,38	546,78	139,45	10,49							
	5 питание																			
-	снежок (кисломолочный)	200	5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21							
	ИТОГО		5,50	6,40	8,17	113,00	0,04	2,73	184,00	252,00	184,00	29,40	0,21							
	ВСЕГО		120,81	98,57	367,50	2968,77	1,64	145,34	184,33	1081,77	1964,82	560,61	30,35							

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe						
	Завтрак																		
121	каша гречневая вязкая на молоке	200	6,00	9,40	15,50	240,00	0,22	1,72	0,28	16,78	238,90	98,62	2,78						
148	Кофейный напиток	180	2,43	2,52	20,20	137,70	0,02	0,58	0,02	108,54	52,00	15,00	0,48						
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00						
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01						
	- Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,08	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00						
	ИТОГО	530	17,02	21,82	72,80	715,20	0,54	2,30	0,34	170,72	488,40	190,67	8,27						
	Обед																		
24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120,40		8,20		38,10		22,20	1,47						
41	Щи из свежей капусты с	250	2,40	5,20	10,30	100,00	0,08	35,20	0,07	51,00	57,50	18,68	0,92						
146	Рыба запеченная	100	19,38	16,67	4,98	248,21	0,12	1,77	1,14	77,71	244,00	2,44	2,55						
92	Картофельное пюре	180	4,50	5,76	14,76	129,60	1,09	24,38	0,33	42,84	113,22	38,28	1,33						
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00						
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52						
156	Напиток лимонный	180	0,10	0,00	21,80	83,70	0,01	2,52	0,01	3,17	5,06	0,76	0,10						
	ИТОГО	930	37,33	34,06	125,84	919,96	1,55	72,07	1,55	249,02	608,03	160,76	10,89						
	Полдник																		
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40						
	Кондитерское изделие (вафли)	50	5,70	6,90	37,20	208,50	0,03	0,00	5,00	34,50	45,00	10,00	1,20						
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84						
	ИТОГО	350	7,10	7,30	70,40	391,50	0,12	30,00	5,00	79,83	120,00	43,00	3,44						
	Ужин																		
84	Рагу из овощей	200	4,84	11,35	29,59	239,59	0,28	49,00	1,00	79,40	152,60	38,60	1,34						
68	Биточки по – белоруски	100	21,30	20,90	1,90	302,70	0,08	1,53	0,04	40,30	234,70	27,94	3,10						
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72						
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00						
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80						
	ИТОГО	580	34,30	33,50	85,68	784,31	0,59	50,56	1,04	154,80	551,55	134,89	8,96						
	5 питание																		
	- Молоко ж.2,5%	200	5,60	7,00	9,40	122,00	0,08	2,60	0,04	310,00	180,00	28,00	0,20						
	ИТОГО		5,60	7,00	9,40	122,00		2,60		310,00		28,00	0,20						
	ВСЕГО		101,35	103,68	364,12	2932,97	2,80	157,53	7,93	964,37	1767,98	557,32	31,76						

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

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Р	Mg	Fe				
	Завтрак																
58П	Суп молочный с макаронами	250	4,50	6,70	16,50	139,50	0,14	10,63	0,35	160,18	223,90	26,90	0,47				
149	Какао с молоком	180	4,40	4,50	29,25	171,00	0,04	1,17		109,20		15,84	0,57				
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	194,50	77,00	5,00				
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	3,00	0,05	0,01				
	- Сыр п/п	15	3,38	4,28	0,00	52,00	0,00	0,07	0,02	132,00	75,00	54,75	0,15				
	ИТОГО	555	20,87	25,38	82,85	637,00	0,48	11,87	0,41	446,78	496,40	174,54	6,20				
	Обед																
7	Салат из моркови с сахаром	60	31,20	2,40	6,60	51,60	0,05	16,80	1,00	41,90	27,84	4,80	0,50				
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	90,00	0,08	17,35	0,31	22,25	76,00	33,69	2,17				
70	Рулет с луком и яйцом	100	14,60	11,80	6,60	193,00	0,10	8,10	0,07	55,40	207,18	27,82	2,78				
210	Капуста тушеная	180	4,70	5,81	24,21	156,90	0,03	21,06	0,07	99,00	73,80	36,00	1,42				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52				
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40				
	ИТОГО	910	63,05	23,84	128,91	867,55	0,57	83,31	1,45	278,75	637,07	204,71	12,79				
	Полдник																
263П	Чай с молоком	200	1,60	16,00	15,90	80,50	0,02	0,75	0,00	65,25	53,24	11,40	0,90				
275П	Блины с маслом	100	12,73	5,46	17,70	256,53	0,00	10,20	0,00	36,61	0,00	53,27	1,56				
	ИТОГО	300	14,33	21,46	33,60	337,03	0,02	10,95	0,00	101,86	53,24	64,67	2,46				
	Ужин																
151П	Рыба запеченная по-русски	240	19,10	8,20	26,54	255,89	0,00	10,20	0,00	36,61	0,00	53,27	1,56				
196	зеленый горошек отварной для подгарн	60	1,80	2,20	4,20	46,73	0,08	5,60	0,02	12,10	36,20	12,00	0,40				
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80				
	ИТОГО	580	29,06	11,65	84,93	544,64	0,31	15,83	0,02	83,81	200,45	133,62	6,48				
	5 питание																
	- Йогурт (кисломолочный продукт)	200	6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19				
	ИТОГО		6,60	7,00	22,60	155,00	0,08	1,20	0,00	226,80	192,00	30,00	0,19				
	ВСЕГО		133,91	89,33	352,89	2541,22	1,46	123,16	1,88	1138,00	1579,16	607,54	28,12				

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осеннее - зимний
 Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У	В1	С	В2	Ca	P	Mg	Fe				
117	Омлет с сыром	135	16,12	24,18	2,34	295,10	0,52	0,88	0,00	402,69	0,00	31,78	2,28				
263	Чай с молоком	180	1,40	14,40	14,30	72,45	0,00	0,30	0,00	56,00	0,00	10,30	0,11				
	- Хлеб пшеничный	100	8,50	1,60	37,00	197,50	0,30	0,00	0,00	43,00	0,00	194,50	77,00				
	- Масло сливочное	10	0,09	8,30	0,10	77,00	0,00	0,00	0,04	2,40	0,00	0,05	0,01				
	- Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	0,00	21,33	11,00	9,00	0,84				
	ИТОГО	525	26,51	48,88	63,54	687,05	0,85	11,18	0,04	525,42	208,50	128,13	8,24				
	Обед																
ЗП	Овощная нарезка (огурец свежий)	100	0,80	0,10	3,40	14,00	0,02	7,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,04				
60	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	49,20	260,40	49,30	1,73				
413	Шницель натуральный рубленый	100	20,90	15,90	5,80	249,40	0,08	0,00	0,04	12,70	234,70	28,98	3,50				
1%	Каша гречневая вязкая с маслом	180	10,47	6,51	54,00	316,56	0,14	0,00	0,01	9,00	98,61	59,02	1,98				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	70	5,30	0,63	34,80	139,30	0,10	0,00	0,00	14,70	91,00	39,90	2,52				
254П	Компот из яблок	180	0,10	0,10	24,00	98,03	0,01	2,52	0,01	3,17	5,06	0,76	0,10				
	ИТОГО	930	55,32	27,64	153,00	1048,04	0,68	28,22	0,15	127,27	817,02	230,46	11,87				
	Полдник																
	- Сок фруктовый	200	1	0,00	23,40	138,00	0,06	20,00	0,00	24,00	64,00	24,00	1,40				
550	Манник	100	12,70	5,47	17,73	171,02	0,00	6,80	0,00	24,41	0,00	35,51	1,04				
	ИТОГО	300	13,70	5,47	41,13	309,02	0,06	26,80	0,00	48,41	64,00	59,51	2,44				
	Ужин																
90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,8	6,8	6,8	136	0,00	0,93	0,00	33,70	0,00	29,20	1,12				
92	Картофельное пюре	180	4,50	5,76	14,76	163,50	1,09	24,38	0,33	42,84	113,22	38,28	1,33				
145П	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,77	0,00	0,03	0,00	3,10	2,00	1,35	0,72				
	- Хлеб пшеничный	50	4,25	0,80	18,50	98,75	0,15	0,00	0,00	21,50	97,25	38,50	2,00				
	- Хлеб ржаной	50	3,80	0,45	24,85	99,50	0,08	0,00	0,00	10,50	65,00	28,50	1,80				
	ИТОГО	560	25,46	13,81	75,75	541,52	1,32	25,34	0,33	111,64	277,47	135,83	6,97				
	5 питание																
	- Кефир	200	5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20				
	ИТОГО		5,80	6,40	8,20	112,60	0,06	1,40	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20				
	ВСЕГО		126,79	102,20	341,62	2698,23	2,97	92,94	0,56	1052,74	1556,99	581,93	29,72				