

Директор МБОУ «Лицей р.п. Исса  
имени Н.Н. Гаврилова»



Ф.З. Умяров

Примерное 10-дневное меню  
для организации горячего питания учащихся  
МБОУ «Лицей р.п. Исса имени Н.Н. Гаврилова»  
Иссинского района Пензенской области  
12-18 лет на весенне-летний период

2021 г.

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
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
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -15													
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
	Крупа манная-30,72													
	Молоко -105,73													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -5													
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
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
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
	Хлеб ржаной-20													
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
	Мандарин -150													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		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//2013	Салат из свежих огурцов	100	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
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
	Вермишель -20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
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
	Говядина-146,3													
	Крупа рисовая-45,22													
	Лук репчатый-8													
	Масло растительное -6,65													
	Морковь-13,3													
493//2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
	чай-1													
	Сахар-15													
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
	Батон нарезной-40													
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
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за обед</b>		28.51	35.71	93.04	831	0.228	6.3	0	5.6	103.25	149.85	91.08	6.02
	Подник													
516//2013	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	Кефир-206													
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
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	<b>Итого за подник</b>		12.88	7.63	49.8	319.07	0.13	1.44	0.05	1.02	258.66	220.31	38.46	0.5
	<b>ВСЕГО за день</b>		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: старше 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8									9	10	11
	Завтрак																
313//2013	<b>Запеканка из творога</b>	200	32	33.6	76.6	566.66	0.09	0.8	0.3	0.9	396	463	50.7	1.3			
	творог -187,5																
	крупа манная-12,9 или мука пшеничная-16																
	молоко-48																
	яйцо-5,3																
	сахар-12,9																
	сметана-7																
	сухари-7																
	масло сливочное-5,2																
437//2013	<b>Соус молочный</b>	30	0.6	1.5	2	23.7	0.008	0.1	0.01	0.4	18.2	14.7	2.3	0.04			
	молоко-15																
	Мука пшеничная-1,5																
	Масло сливочное 1,5																
	Сахар 0,3																
62//2013	<b>Салат из моркови с курагой</b>	100	1.6	0.1	15.1	68	0.06	3.6	0	0.4	43	57	40	0.8			
	морковь-116,8																
	курага-6,7																
	сахар -5																
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0.1	0	15	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4			
	чай-1																
	Сахар-15																
	лимон - 8																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78			
	Хлеб ржаной-20																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		36.75	35.88	123.08	793.5	0.214	7.3	0.31	2.24	481.25	580.06	106.35	3.52			
	Обед																
1//2009	<b>Винегрет овощной</b>	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			
	картофель-17,64																
	свекла-11,4																
	морковь-7,8																
	огурцы соленые-22,8																
	лук репчатый-10,8																
	масло растительное-6																
101//2015	<b>Суп картофельный с крупой</b>	250	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0		26.7	55.97	22.77	0.875			
	Картофель-100																
	Рис-5																
	Морковь-12,5																
	Лук репчатый-12																
	Масло растительное-2,5																
270//2015	<b>Котлеты Московские</b>	100	13.19	31.6	10.3	377.9	0.18	0.08	51.19	0	18.9	125.4	18.4	2.2			
	говядина-82,93																
	жир-сырец говяжий-12,2																
	хлеб пшеничный-17,13																
	лук репчатый-1,5																
	сухари- 4,9																
	масло растительное-4,9																
	масло сливочное -12,25																
429//2013	<b>Пюре картофельное</b>	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			
	картофель-203,4																
	молоко-29																
	масло сливочное-8,1																
348//2015	<b>Компот из кураги</b>	200	0.78	0.04	27.63	114.8	0.01	0.6	0	0	32.32	0.36	17.56	0.48			
	Курага -20																
	Сахар-20																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48			
	Батон нарезной-40																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17			
	Хлеб ржаной-30																
	<b>ИТОГО за обед</b>		25.98	53.91	108.58	1030.31	0.588	15.05	51.36	5.82	163.07	389.41	128.44	7.125			
	Полдник																
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b>	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8			
	сок виноградный-200																
335//2009	<b>Пирожок печенный с повидлом</b>	75	5.8	4.86	36.12	211.63	0.06	0.06	0.07	1.25	11.56	38.27	14.06	0.4			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3																
	соль-0,3																
	дрожжи-1																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-0,9																
	яйцо для смазки пирожков-1,3																
	повидло-25,25																
	<b>Итого за полдник</b>		6.4	5.26	68.72	351.63	0.1	4.06	0.07	1.25	51.56	62.27	32.06	1.2			
	<b>ВСЕГО за день</b>		69.13	95.05	300.38	2175.44	0.902	26.41	51.74	9.31	695.88	1031.74	266.85	11.845			



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

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
267//2013	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.8	9.46	35.8	283.6	0.19	1.46	0.056	0.16	144.6	193	43	1.2	
	Крупа пшеничная-30														
	Молоко -84														
	Сахар -3,75														
	Масло сливочное -3,75														
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	
	сыр "Костромской" 16														
	батон нарезной-15														
	масло сливочное -5														
112.4//2013	Банан	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2	
	банан 200														
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	
	Какао-порошок-5														
	Молоко-130														
	Сахар-25														
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	
	Хлеб ржаной-20														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22.12	23.2	123.58	813.4	0.386	23.26	0.146	1.54	467.6	529.6	185.4	4.78	
	<b>Обед</b>														
60//2013	Салат из свеклы с яблоками	100	1.2	5.4	11.3	99	0.02	6	0	2.3	31	33	18	1.6	
	свекла-51,6														
	яблоки свежие-21,6														
	масло растительное-3														
	сахар-1,8														
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	
	картофель-133,25														
	морковь-12,5														
	лук репчатый-12														
	томатное пюре-2,5														
	масло растительное-2,5														
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	
	курица-192,2														
	хлеб пшеничный-17,2														
	молоко-23,8														
	масло сливочное -6,6														
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	
	картофель-77,04														
	морковь-36														
	лук репчатый-17,3														
	капуста белокочанная-76,7														
	масло сливочное -7,2														
	<b>соус красный основной</b>														
	бульон или вода-36														
	масло сливочное -1,08														
	мука пшеничная-2,7														
	томатная паста-1,6														
	морковь-5,4														
	лук репчатый-1,3														
	Сахар-0,8														
	лавровый лист-0,012														
	соль-0,9														
518//2013	Сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8	
	Сок яблочный-200														
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	
	Батон нарезной-40														
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	
	Хлеб ржаной-30														
	<b>ИТОГО за обед</b>		27.25	33.73	85.8	844.93	0.428	64.09	0.08	8.82	179.15	380.63	124.8	9.72	
	<b>Полдник</b>														
516//2013	Кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
	Кефир-206														
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	
	мука пшеничная-29,8														
	сахар-1,6														
	масло сливочное-1,3														
	яйцо-2,6														
	соль-0,5														
	дрожжи-0,9														
	масло растительное-0,2														
	фарш творожный-30														
	творог-27,45														
	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	<b>Итого за полдник</b>		12.88	7.63	49.8	319.07	0.13	1.44	0.05	1.02	258.66	220.31	38.46	0.5	
	<b>ВСЕГО за день</b>		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: старше 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
211/2015	<b>Омлет с сыром</b> яйцо-100	200	23.83	39.1	3.39	372.4	0.133	0.425	482.8		347.8	0.359	29.02	3.65
	молоко -37,5													
	Сыр -21,25													
	масло сливочное -10													
14/2015	<b>Масло сливочное</b> Масло сливочное-10	20	0.16	14.5	0.26	132			80		4.8	6		0.04
503/2013	<b>Кофейный напиток на сгущенном молоке</b> Кофейный напиток-5	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	молоко сгущенное-40													
111/2013	<b>Батон нарезной</b> Батон нарезной-15	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	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной-20	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		29.34	56.28	38.93	691.54	0.209	0.825	562.8	0.54	491.45	134.719	53.37	5.47
	<b>Обед</b>													
22/2013	<b>Салат из свежих помидоров</b> Помидоры свежие-108	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
	Масло растительное-10													
142/2013	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b> картофель-40	250	1.75	4.98	7.78	83	0.058	18.48	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0.25	1.5	0.35	16	0.005	0.05	10		9	6	1	0
345/2013	<b>Котлеты или биточки рыбные</b> минтай-157(96)	120	16.7	2.5	11.5	135.6	0.08	0.5	0.02	1.2	42	192	27.6	0.7
	хлеб пшеничный-22,8													
	молоко-16,8													
	яйцо-7,2													
	масло сливочное -2,4													
429/2013	<b>Пюре картофельное</b> картофель-203,4	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
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
512/2013	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> смесь сухофруктов-25	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
	Сахар-15													
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной-30	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	<b>Батон нарезной</b> Батон нарезной-40	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48
	<b>ИТОГО за обед</b>		25.98	27.44	79.75	672.4	0.417	42.15	10.09	9.18	183.3	438.5	124.15	6.23
	<b>Подник</b>													
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b> сок виноградный-200	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8
335/2009	<b>Пирожок печеный с мясом</b> тесто дрожжевое слоное	75												
	мука пшеничная-34,38	50	3.87	3.24	24.08	203.16	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-													
353/2009	<b>фарш мясной</b> говядина-42,73	25	5.66	3.87	0.43	0.43	0.65	0.13	0.016	0.15	4,019	50.15	8.26	0.35
	лук репчатый-2,98													
	масло сливочное-1													
	мука пшеничная-0,25													
	зелень-0,23													
	<b>Итого за подник</b>		10.13	7.51	57.11	343.59	0.73	4.13	0.046	1.05	47	104.15	31.26	1.55
	<b>ВСЕГО за день</b>		65.45	91.23	175.79	1707.53	1.356	47.105	572.9	10.77	721.75	677.369	208.78	13.25



Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	4										5	6
	<b>Завтрак</b>																
17//2013	<b>Салат из свежих огурцов</b>	100	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5			
	огурцы свежие-114																
	масло растительное-10																
301//2013	<b>Омлет натуральный</b>	200	17.25	26.8	4.62	326.48	0.12	0.62	0.4	0.92	163.24	308	24.64	3.08			
	яйцо-123,2																
	молоко -77																
	масло сливочное -15,4																
501//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78			
	Хлеб ржаной-20																
112.4//2013	<b>Банан</b>	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2			
	банан 200																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		23.6	40.28	78.9	581.62	0.246	6.92	0.42	5.96	317.09	472.36	62.99	4.66			
	<b>Обед</b>																
119//2013	<b>Икра свекольная</b>	100	2.4	7.1	10.4	115	0.03	7.9	0	3.8	44	58	30	1.7			
	свекла-96																
	лук репчатый-21																
	томатное пюре-28																
	масло растительное-8																
	лимонная кислота-0,45																
	сахар-1,2																
142//2013	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	250	1.75	4.98	7.78	83	0.058	18.48	0	2.38	34	47.5	22.25	0.8			
	картофель-40																
	капуста свежая-62,5																
	лук репчатый-12																
	морковь-15,75																
	томатное пюре-2,5																
	масло растительное-5																
1.4.2.1	<b>Сметана - 10</b>	10	0.25	1.5	0.35	16	0.005	0.05	10		9	6	1	0			
291//2013	<b>Макаронные изделия отварные</b>	180	6.79	0.82	34.8	173.9	0.68	0.02	0	0.96	6.85	42.9	9.73	0.94			
	макаронные изделия-61,2																
	масло сливочное-8,1																
255/2015	<b>Печень по-строгановски</b>	100	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	57.82		33.24	239.2	17.47	5			
	Печень говяжья -89																
	Масло растительное-6																
330/2015	<b>Соус сметанный</b>																
	сметана-12,5																
	мука пшеничная-3,76																
282//2009	<b>Компот из яблок</b>	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65			
	яблоки-45,4																
	сахар-15																
	кислота лимонная-0,2																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17			
	Хлеб ржаной-30																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48			
	Батон нарезной-40																
	<b>ИТОГО за обед</b>		29.59	27.15	102.46	790.54	1.057	38.5	67.96	8.44	166.69	489.46	112.35	10.74			
	<b>Полдник</b>																
516//2013	<b>Ряженка</b>	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2			
	ряженка-205																
335,343//2009	<b>Пирожок печеный с капустой</b>	75	6.68	6.99	37.88	241.33	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4			
	мука пшеничная-34,38																
	сахар-2,5																
	масло сливочное-3,75																
	яйцо-3																
	соль-0,3																
	дрожжи-1																
	мука на подпыл-1,12																
	масло растительное-0,9																
	яйцо для смазки пирожков-1,3																
	капуста свежая-37,5																
	масло сливочное-1,75																
	яйцо-2,5																
	<b>Итого за полдник</b>		12.48	11.99	45.88	341.33	0.12	1.4	0.07	0.9	247	210	33	0.6			
	<b>ВСЕГО за день</b>		65.67	79.42	227.24	1713.49	1.423	46.82	68.45	15.3	730.78	1171.82	208.34	16			



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

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	4									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
53//2009	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	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	
	макароны, лапша, вермишель-20														
	молоко -175														
	сахар -2,5														
	масло сливочное -2,5														
300//2013	<b>Яйцо вареное</b>	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.24	22	77	5	1	
	яйцо-40														
494//2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0.1	0	15	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон - 8														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78	
	Хлеб ржаной-20														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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														
112//2013	<b>Груша</b>	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	0	0.8	38	32	24	4.6	
	груша 200														
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		15.43	13.53	74.94	487.24	0.176	13.25	0.12	1.97	263.45	292.51	66.33	7.44	
	<b>Обед</b>														
1//2009	<b>Винегрет овощной</b>	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	
	картофель-29,4														
	свекла-19														
	морковь-13														
	огурцы соленые-38														
	лук репчатый-18														
	масло растительное-10														
50//2009	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	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	
	минтай-76,25(53,75)														
	картофель-150														
	лук репчатый-12,5														
	морковь-12,5														
	масло растительное-5														
125//2013	<b>бульон рыбный</b>	175	0.7	0.07		3.5	0.02	0	0.002	0	8.93	7.7	3.5	0	
	пищевые рыбные отходы-65,6														
	петрушка(корень)-1,9														
	яйцо-5,25														
	лук-5,25														
381//2013	<b>Котлеты, биточки, шницели</b>	100	17.6	17.32	14,16	283.4	0.08	0	0.03	0.4	34.3	163	22.9	2.46	
	говядина-114,8														
	масло сливочное-6,9														
	хлеб пшеничный-18,81														
	сухари-10,9														
	молоко-22,77														
302//2015	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	180	10.32	7.3	32.2	292.5	0.25	0			17.78	244.7	162	5.47	
	крупа гречневая -85,68														
	масло сливочное-6,3														
493//2013	<b>Чай с сахаром</b>	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	
	чай-1														
	Сахар-15														
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17	
	Хлеб ржаной-30														
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48	
	Батон нарезной-40														
	<b>ИТОГО за обед</b>		45.17	39.3	72.24	937.1	0.574	8.63	0.152	5.71	127.84	625.01	266.01	11.42	
	<b>Подник</b>														
11.1.1.5/т	<b>Сок виноградный</b>	200	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	0	0	40	24	18	0.8	
	сок виноградный-200														
312//2009	<b>Булочка домашняя</b>	50	3.64	5.89	30.67	190.17	0.075	0.1	0	0.6	9.5	38.09	14.17	0.71	
	мука пшеничная-34,17														
	сахар-7,5														
	масло растительное-7,5														
	яйцо для смазки -1														
	соль-0,3														
	дрожжи-0,83														
	<b>Итого за подник</b>		4.24	6.29	63.27	330.17	0.115	4.1	0	0.6	49,5	62.09	32.17	1.51	
	<b>ВСЕГО за день</b>		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: старше 12-18 лет

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
268//2013	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	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
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
96//2013	<b>сыр сычужный твердый порциями</b>	15	3.8	3.9	0	51.5	0.02	0.1	0.03	0.2	6	12	3	0.4
	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2													
497//2013	<b>Какао с молоком (1 вариант)</b>	200	5	4.4	31.7	180	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
	Какао-порошок-5													
	Молоко-130													
	Сахар-25													
112.4//2013	<b>Банан</b>	200	3	1	42	192	0.08	20	0	0.8	16	56	84	1.2
	банан 200													
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78
	Хлеб ржаной-20													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	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													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19.37	16.6	120.69	707.77	0.246	23.01	0.08	1.71	226.52	354.03	153.75	4.29
	<b>Обед</b>													
32//2009	<b>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</b>	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
	картофель-82,66													
	масло растительное-5													
	лук репчатый-13													
	огурцы соленые-20 или капуста квашеная-18,9													
	морковь-25,9													
44//2009	<b>Суп из овощей</b>	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
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	<b>сметана -</b>	10	0.25	1.5	0.35	16	0.005	0.05	10		9	6	1	0
270//2015	<b>Котлеты Московские</b>	100	13.19	31.16	10.3	377.9	0.18	0.08	51.19	0	18.9	125.4	18.04	2.2
	говядина-82,93													
	жир-сырец говяжий-12,2													
	хлеб пшеничный-17,13													
	лук репчатый-1,5													
	сухари- 4,9													
	масло растительное-4,9													
	масло сливочное -12,25													
423//2013	<b>Капуста тушеная</b>	180	6.66	6.48	7.02	113.4	0.07	30.6	0.06	1.26	109.8	99	43.2	1.8
	капуста белокочанная свежая-236,34													
	масло сливочное -8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат-пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4
	Сок персиковый-200													
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17
	Хлеб ржаной-30													
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48
	Батон нарезной-40													
	<b>ИТОГО за обед</b>		26.2	50.61	85.91	913.21	0.489	60.5	61.49	6.42	219.47	404.74	145.12	7.22
	<b>Полдник</b>													
515//2013	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5.8	5	9.6	106	0.08	2.6	0.04	0	240	180	28	0.2
	молоко -210													
335//2009	<b>Пирожок печеный из слоистого теста с кур</b>	75	6.68	6.99	37.88	241.33	0.04	0	0.03	0.9	7	30	5	0.4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	<b>Итого за полдник</b>		12.48	11.99	47.48	347.33	0.12	2.6	0.07	0.9	247	210	33	0.6
	<b>ВСЕГО за день</b>		58.05	79.2	254.08	1968.31	0.855	86.11	61.64	9.03	692.99	968.77	331.87	12.11

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

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				В	I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	8										9	10
	<b>Завтрак</b>																
406//2013	<b>Плов из отварной птицы</b>	210	16	15.9	37.9	3.59	0.03	1.3	0.02	5.4	33	133	31	1.3			
	курица-207,5																
	масло растительное-11																
	лук репчатый-22																
	морковь-14																
	рис-49																
91//2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3			
	сыр "Костромской"-16																
	батон нарезной-15																
	масло сливочное -5																
503//2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1			
	Кофейный напиток-5																
	сахар-10																
	молоко-100																
112//2013	<b>Яблоко</b>	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4			
	яблоко 200																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.32	0.24	6.68	34.8	0.036	0	0	0.28	7	31.6	9.4	0.78			
	Хлеб ржаной-20																
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		26.32	27.74	87.48	334.39	0.186	22.7	0.1	6.38	335	375.6	82.4	6.88			
	<b>Обед</b>																
22//2013	<b>Салат из свежих помидоров</b>	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8			
	Помидоры свежие-108																
	Масло растительное-10																
128//2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1.83	5	10.65	95	0.05	10.3	0	2.4	34.5	53	26.25	1.2			
	свекла-50																
	капуста свежая-25																
	картофель-26,75																
	морковь-15,75																
	лук репчатый-12																
	масло растительное-5																
	сахар-2,5																
	томатное пюре-7,5																
1.4.2.1	сметана - -10	10	0.25	1.5	0.35	16	0.005	0.05	10		9	6	1	0			
343//2013	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	140	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8			
	минтай-113(87) или треска-112(87)																
	морковь-32																
	лук репчатый-17																
	томат-пюре-9																
	масло растительное-7,5																
	сахар-2,5																
	петрушка - 5																
429//2013	<b>Пюре картофельное</b>	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			
	картофель-203,4																
	молоко-29																
	масло сливочное-8,1																
289//2009	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0.68	0	21.01	46.87	0	0	0	0	11	3	1	0.3			
	шиповник-20																
	сахар-15																
109//2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0.054	0	0	0.42	10.5	47.4	14.1	1.17			
	Хлеб ржаной-30																
111//2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1.16	20.6	104.8	0.044	0	0	0.68	7.6	26	5.2	0.48			
	Батон нарезной-40																
	<b>ИТОГО за обед</b>		21.84	21.96	67.93	623.47	0.369	21.17	10.08	7.2	146.8	415	115.55	4.73			
	<b>Полдник</b>																
11.1.1.11	<b>Сок персиковый</b>	200	0.6	0	33	136	0.04	12	0	0	10	30	24	0.4			
	Сок персиковый-200																
330//2009	<b>Ватрушка с творогом</b>	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			
	мука пшеничная-29,8																
	сахар-1,6																
	масло сливочное-1,3																
	яйцо-2,6																
	соль-0,5																
	дрожжи-0,9																
	масло растительное-0,2																
	фарш творожный-30																
	творог-27,45																
	яйцо-1,2																
	сахар-1,5																
	мука пшеничная-1,2																
	ванилин-0,1																
	<b>Итого за полдник</b>		12.85	2.94	77.63	389.87	0.09	12.04	0.01	1.02	28.66	70.31	34.46	0.7			
	<b>ВСЕГО за день</b>		61.01	52.64	233.04	1347.73	0.645	55.91	10.19	14.6	510.46	860.91	232.41	12.31			