

Неделя: **Первая** День: **Понедельник**

1

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
15	Котлета мясная	70/30	10,68	11,72	5,74	176,75	27,53	0,93	0,06	-	0,13
	Говядина	81									
	Хлеб пшеничный	13									
	Сухари	7,5									
	Молоко или вода	16									
	Масло сливочное	5									
	Молочный соус	30									
4	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74	51,12	5,96	0,28	-	0,26
	Крупа гречневая	92									
	Вода	136									
	Масло сливочное	8									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>32,64</i>	<i>20,28</i>	<i>142,14</i>	<i>890,01</i>	<i>121,72</i>	<i>10,37</i>	<i>0,532</i>	<i>0</i>	<i>0,41</i>
Обед (12-30)											
16	Салат из белокочанной капусты	100	1,08	10,2	6,32	121,4	30,88	1,19	0,03	0,01	22,16
	Капуста белокочанная	64									
	Яблоки	57									
	Масло растительное	10									
	Лимонная кислота	0,1									
	Вода для разведения лимонной кислоты	5									
35	Суп с мак. изделиями	250	2,45	4,89	13,91	109,38	16,9	0,76	0,05	0,01	0,55

25,55 %

	Бульон куриный	225									
	Лук репчатый	6									
	Морковь	12									
	Зелень	4									
	Масло сливочное	5									
	Макаронные изделия	18									
21	Плов из говядины	250	20,41	40,86	42,14	522,96	38,61	34,45	0,14	-	2,54
	Говядина I кат.	189									
	Морковь	24									
	Масло сливочное	6									
	Лук репчатый	22									
	Крупа рисовая	52									
	Вода	108									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	-	4
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>31,46</i>	<i>57,07</i>	<i>123,09</i>	<i>1044,14</i>	<i>129,19</i>	<i>41,36</i>	<i>0,552</i>	<i>0,02</i>	<i>29,25</i>
Полдник (16-00)											
56	Ватрушка с творогом	60	11,8	4,38	69,68	365,12	31,1	0,73	0,083	0,016	0,06
	Мука пшеничная	49,7									
	Сахар	2,7									
	Масло сливочное	2,7									
	Яйца	2,2									
	Соль	2,5									
	Дрожжи	1,5									
	Вода	20									
	Мука на подпыл	2,3									
	Творог	40									
	Яйца	4									
	Сахар	4,5									
	Мука пшеничная	2									
	Масло сливочное	2									
	Ванилин	0,005									
	Масло растительное для смазки	0,3									
73	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20

31,01 %

	Яблоки свежие	228									
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		12,6	4,46	100,56	504,24	67,37	5,85	0,143	0,016	20,08
	Всего за день:		76,7	81,81	365,79	2438,4	318,28	57,58	1,227	0,036	49,74

14,48 %

70,00 %

Неделя: **Первая** День: **Вторник**

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
11	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,1	342,23	267,74	0,91	0,08	0,09	0,61
	Творог	141									
	Крупа манная	10									
	Вода или молоко	36									
	Яйца	4									
	Сахар	10									
	Ванилин	0,01									
	Сметана	5									
	Сухари	5									
	Масло сливочное	5									
	Соус молочный	50									
	Сыр	20	5,28	5,32	-	70	200	0,16	0,008	42	0,16
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
41	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	131,72	0,66	0,03	0,02	0,32
	Какао-порошок	5									
	Молоко	130									
	Вода	80									
	Сахар	20									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>49,72</i>	<i>27,39</i>	<i>127</i>	<i>957,34</i>	<i>639,26</i>	<i>4,49</i>	<i>0,31</i>	<i>62,11</i>	<i>1,09</i>
Обед (12-30)											
70	Салат "Степной"	100	1,6	5,26	12,67	102,97	32,33	0,97	0,067	0,2	12,5
	Картофель	36									
	Морковь	26									

25,19 %

	Горошек конс.	17										
	Огурцы сол.	20										
	Лук репчатый	19										
	Масло растительное	10										
29	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,65	10,8	111,1	47,83	1,05	0,04	0,01	10,85	
	Свекла	50										
	Капуста -свежая	25										
	-квашеная	25										
	Картофель	27,5										
	Морковь	12,5										
	Петрушка	4										
	Лук репчатый	6										
	Масло растительное	3										
	Бульон говяжий	188										
	Лимонная кислота	0,25										
	Сахар	2,5										
	Сметана	10										
7	Биточки рыбные	100	9,9	6,7	6,4	290,44	52,75	1,1	0,12	0,02	0,32	
	Треска	89										
	или минтай	92										
	Хлеб пшеничный	13										
	Молоко или вода	10										
	Яйца	4										
	Масло сливочное	1,4										
	Соус белый	30										
5	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	4,42	0,7	0,04	-	0,26	
	Крупа рисовая	72										
	Масло сливочное	9										
93	Соус молочный	30	1	2,07	2,77	33,73	30,74	0,054	0,009	0,003	0,08	
	Молоко	30										
	Мука пшеничная	1,5										
	Масло сливочное	1,5										
	Сахар	0,3										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-	

	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-	
44	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,88	113,78	56,44	1,58	0,01	0,01	0,14	
	Смесь сухофруктов	26										
	Сахар	16										
	Вода	192										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>26,64</i>	<i>28,38</i>	<i>154,74</i>	<i>1150,66</i>	<i>253,31</i>	<i>7,614</i>	<i>0,418</i>	<i>0,243</i>	<i>24,15</i>	<i>34,18 %</i>
Полдник (16-00)												
58	Кекс "Столичный"	100	6,07	18,41	56,17	415,17	36,58	1,58	0,08	-	0,07	
	Мука пшеничная	33										
	Мука пшеничная на подпыл	3										
	Сахар	20										
	Изюм	23										
	Масло сливочное	15										
	Яйца	16										
	Соль	0,8										
	Дрожжи	0,8										
	Молоко	23										
76	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	4,6	0,06	-	10	
	Груши	222										
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>6,87</i>	<i>19,01</i>	<i>88,05</i>	<i>552,29</i>	<i>78,85</i>	<i>6,9</i>	<i>0,14</i>	<i>0</i>	<i>10,09</i>	<i>14,53 %</i>
	Всего за день:		83,23	74,78	369,79	2660,3	971,42	19,004	0,868	62,353	35,33	70,00 %

Неделя: **Первая** День: **Среда**
 Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
24	Сосиски отварные	100	9,3	22,65	2,21	253,85	30,01	1,52	-	-	0,04
	Сосиски	102									
	Масло сливочное	5									
2	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	17,82	1,52	0,2	0,04	27,72
	Картофель	264									
	Масло сливочное	9									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		23,8	33,35	114,89	858,65	90,9	6,52	0,392	0,04	27,78
Обед (12-30)											
69	Салат из св. помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	30,49	0,86	0,05	0,26	18,27
	Помидоры свежие	57									
	Огурцы свежие	44									
	Лук зеленый	15									
	или репчатый	14									
	Масло растительное	5									
36	Суп с мясн. фрикадельками	220/30	8,56	5,98	16,67	153,59	16,12	1,99	0,09	-	4,69
	Картофель	100									
	Морковь	10									
	Масло сливочное	2									
	Лук репчатый	5									
	Бульон говяжий	153									

22,52 %

	Говядина (котлетное мясо)	47									
	Лук репчатый	3,5									
	Яйца	2									
	Вода для фарша	3,5									
71	Курица в соусе	100	10,75	44,67	4,53	381,64	21,58	1,52	0,05	0,04	1,44
	Курица I категории потрошенная	173									
	Масло сливочное	7,5									
	Лук репчатый	8									
	Томат-паста	8									
	Мука пшеничная	1,6									
	Чеснок	0,75									
	Сметана	4									
	Морковь	8									
	Вода	38									
4	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	351,74	51,12	5,96	0,28	-	0,26
	Крупа гречневая	92									
	Вода	136									
	Масло сливочное	8									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	-	4
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>39,45</i>	<i>64,14</i>	<i>146,46</i>	<i>1243,18</i>	<i>162,11</i>	<i>15,29</i>	<i>0,802</i>	<i>0,3</i>	<i>28,66</i>
Полдник (16-00)											
54	Булочка "Российская"	100	7,08	4,83	65,33	333	46,62	2,15	0,2	0,016	0,16
	Мука пшеничная	56,5									
	Мука пшеничная на подпыл	1,7									
	Сахар	16,5									
	Сахар (для отделки)	3,3									
	Масло сливочное	8,3									
	Молоко	8,3									
	Яйца	3,3									
	Яйца (для смазки)	3,3									
	Соль	0,6									
	Дрожжи	1,5									
	Ванилин	0,03									

36,92 %

73	Бананы свежие	200	3	1	42	188,57	16	1,2	0,08	-	20	
	Бананы свежие	334										
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>10,08</i>	<i>5,83</i>	<i>118,61</i>	<i>566,69</i>	<i>66,89</i>	<i>4,07</i>	<i>0,28</i>	<i>0,016</i>	<i>20,18</i>	<i>14,87 %</i>
	Всего за день:		73,33	103,32	379,96	2668,5	319,9	25,88	1,474	0,356	76,62	70,00 %

Неделя: **Первая** День: **Четверг**

10

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
19	Омлет	200	17,9	27,75	4,65	340	111,15	1,2	0,05	0,45	0,6
	Яйцо	125									
	Молоко	75									
	Масло сливочное	12,5									
	Сыр	20	5,28	5,32	-	70	200	0,16	0,008	42	0,16
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
46	Кофейный напиток с молоком	200	2,77	2,89	17,92	107,89	110,25	0,13	0,026	0,02	1
	Кофейный напиток	1,3									
	Молоко	80									
	Сахар	12									
	Вода	96									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>36,32</i>	<i>40,88</i>	<i>87,74</i>	<i>867,29</i>	<i>461,2</i>	<i>4,25</i>	<i>0,276</i>	<i>62,47</i>	<i>1,76</i>
Обед (12-30)											
62	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	20,25	0,66	0,04	0,1	2,35
	Картофель	30									
	Свекла	20									
	Морковь	13									
	Огурцы сол.	36,5									
	Лук репчатый	18									
	Масло растительное	10									
32	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	56,25	1,42	0,15	0,21	7,8
	Консервы рыбные в с/с с добавлением масла	26									

24,75 %

11

	Картофель	0,1075									
	Крупа перловая или овсяная, или пшеничная	5									
	Лук репчатый	12									
	Морковь	12									
	Масло растительное	2,5									
	Вода	175									
10	Жаркое по-домашнему	250	25,61	19,68	25,15	379,62	30,08	3,81	0,22	0,011	26,7
	Говядина 1 кат.	171									
	Картофель	172									
	Лук репчатый	20									
	Масло сливочное	7,5									
	Томат-пюре	7,5									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
47	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	11,2	4,79	0,02	-	60
	Шиповник (Целые плоды)	20									
	Сахар	15									
	Вода	230									
	Итого за прием пищи:		40,29	38,95	113,39	925,13	146,58	12,84	0,562	0,321	96,85
Полдник (16-00)											
53	Булочка молочная	100	3,48	4,78	57,01	316,06	33,91	1,54	0,13	-	0,18
	Мука пшеничная	77									
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	20									
	Молоко	40									
	Масло растительное	3									
	Яйца	4									
	Соль	1									
	Дрожжи	1									
73	Яблоки печеные	200	0,74	0,74	72,33	299	35,35	1,78	0,05	-	18,62
	Яблоки свежие	208									
	Сахар	26									
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									

27,48 %

12

Сахар	15											
Вода	150											
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>4,22</i>	<i>5,52</i>	<i>140,62</i>	<i>660,18</i>	<i>73,53</i>	<i>4,04</i>	<i>0,18</i>	<i>0</i>	<i>18,82</i>	<i>18,84</i>	<i>%</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>80,83</i>	<i>85,35</i>	<i>341,75</i>	<i>2452,6</i>	<i>681,31</i>	<i>21,13</i>	<i>1,018</i>	<i>62,791</i>	<i>117,43</i>	<i>70,00</i>	<i>%</i>

Неделя: **Первая** День: **Пятница**

13

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
13	Каша мол. "Геркулес"	200	6,33	8,9	25,49	207,38	0,56	1,03	0,11	0,01	0,3
	Крупа "Геркулес"	30									
	Вода	69									
	Молоко	107									
	Сахар	5									
	Масло сливочное	5									
	Сырок творожный	50	4,55	11,5	9,25	159,5	67,5	0,2	0,01	65	0,25
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
49	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	0,9	-	-	2,9
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Лимон	8									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>21,27</i>	<i>21,73</i>	<i>115,17</i>	<i>744,9</i>	<i>114,91</i>	<i>4,89</i>	<i>0,312</i>	<i>65,01</i>	<i>3,45</i>
Обед (12-30)											
61	Икра кабачковая	100/5	1,8	13,32	5,26	149,16	30,61	0,86	0,04	-	18,5
	Икра кабачковая (консервы)	105									
	Зелень	5									
33	Суп "Крестьянский"	250	2,3	7,73	15,43	140,6	38,7	0,8	0,05	0,02	6,25
	Бульон говяжий	213									
	Капуста белокочанная	37,5									
	Картофель	32,5									
	Крупа ячневая	10									
	Морковь	12									

23,03 %

14

	Лук репчатый	12									
	Масло растительное	10									
	Сметана	12,5									
72	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,62	276,27	13,22	1,97	0,07	-	1,67
	Говядина I кат.	126									
	Масло сливочное	5									
	Лук репчатый	14									
	Томатное пюре	9									
	Мука пшеничная	3									
1	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	121,96	1,91	0,06	-	95,1
	Капуста белокочанная	262									
	Масло растительное	10									
	Морковь	10									
	Петрушка	6									
	Лук репчатый	14									
	Томат-паста	16									
	Мука пшеничная	2,4									
	Сахар	6									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
42	Компот из свежих ягод	200	0,16	-	14,99	60,64	21,5	0,65	0,03	0,14	3,6
	Ягода в ассортименте	46,6									
	Вода	180									
	Сахар	15									
	Кислота лимонная	0,2									
	Итого за прием пищи:		34,08	48,6	108,72	999,39	254,79	8,35	0,382	0,16	125,12
Полдник (16-00)											
52	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	6,32	380,32	20,38	1,38	0,13	-	0,23
	Мука пшеничная	65	0,6								
	Мука пшеничная на подпыл	3									
	Сахар	12									
	Сахар (для отделки)	3									
	Масло сливочное	15									
	Яйца	15									
	Соль	0,8									

30,90 %

	Дрожжи	0,8									
	Вода	30,8									
73	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20
	Яблоки свежие	228									
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		8,68	11,86	37,2	519,44	56,65	6,5	0,19	0	20,25
	Всего за день:		64,03	82,19	261,09	2263,7	426,35	19,74	0,884	65,17	148,82

16,06 %

70,00 %

Неделя: **Первая** День: **Суббота**

16

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
20	Пельмени отварные	200	19,8	27,8	27	438	34	1,8	0,34	-	-
	Пельмени пром. пр-ва мор.	180									
	Масло сливочное	5									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
41	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	131,72	0,66	0,03	0,02	0,32
	Какао-порошок	5									
	Молоко	130									
	Вода	80									
	Сахар	20									
	Всего за день:		35,02	37,76	124,9	983,11	205,52	5,22	0,562	20,02	0,32

29,28 %

Неделя: **Вторая** День: **Понедельник**Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
18	Макаронны с сыром	200	11,99	12,94	47,24	353,54	19,11	1,41	0,38	52	0,13
	Макаронные изделия	68									
	Масло сливочное	5									
	Сыр твердый	22									
	<i>дети</i> Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	119	0,1	0,03	20	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
49	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	0,9	-	-	2,9
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Лимон	8									
	Итого за прием пищи:		27,43	21,07	136,22	851,56	185,96	5,17	0,602	92	3,63
Обед (12-30)											
65	Салат "Мозанка"	100	1,5	5,25	12,52	102,85	32,25	0,86	0,059	0,2	12,3
	Картофель	36									
	Морковь	26									
	Кукуруза конс.	17									
	Огурцы свежие	20									
	Лук репчатый	19									
	Масло растительное	10									
30	Свекольник	250	1,93	6,35	10,05	104,15	48,68	1,65	0,05	0,01	4,55
	Бульон говяжий	200									
	Свекла	80									

24,48 %

	Картофель	57,5									
	Морковь	12,5									
	Лук репчатый	12,5									
	Масло растительное	5									
	Сахар	1,5									
	Лимонная кислота	0,25									
	Сметана	16									
21	Плов из говядины	250	30,41	25,86	42,14	522,96	38,61	34,45	0,14	-	2,54
	Говядина 1 кат.	189									
	Морковь	24									
	Масло сливочное	6									
	Лук репчатый	22									
	Крупа рисовая	52									
	Вода	108									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
44	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,88	113,78	56,44	1,58	0,01	0,01	0,14
	Смесь сухофруктов	26									
	Сахар	16									
	Вода	192									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		40,9	38,38	133,11	1042,14	204,78	40,7	0,391	0,22	19,53
Полдник (16-00)											
60	Сосиска в тесте	60	8,98	16,77	30,23	307,78	27,58	1,68	0,083	-	-
	Сосиски	50									
	Мука пшеничная	40									
	Мука пшеничная на подпыл	1,5									
	Сахар	2,5									
	Масло сливочное	1,5									
	Яйца	3									
	Соль	0,5									
	Дрожжи	1,5									
	Вода	16									
73	Бананы свежие	200	3	1	42	188,57	16	1,2	0,08	-	20
	Бананы свежие	334									
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02

30,95 %

18

Чай-заварка	50											
Сахар	15											
Вода	150											
<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>11,98</i>	<i>17,77</i>	<i>83,51</i>	<i>541,47</i>	<i>47,85</i>	<i>3,6</i>	<i>0,163</i>	<i>0</i>	<i>20,02</i>	<i>15,56</i>	<i>%</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>80,31</i>	<i>77,22</i>	<i>352,84</i>	<i>2435,2</i>	<i>438,59</i>	<i>49,47</i>	<i>1,156</i>	<i>92,22</i>	<i>43,18</i>	<i>70,00</i>	<i>%</i>

Неделя: **Вторая** День: **Вторник**

20

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
24	Сосиски отварные	100	9,3	22,65	2,21	253,85	30,01	1,52	-	-	0,04
	Сосиски	102									
	Масло сливочное	5									
1	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	121,96	1,91	0,06	-	95,1
	Капуста белокочанная	262									
	Масло растительное	10									
	Морковь	10									
	Петрушка	6									
	Лук репчатый	14									
	Томат-паста	16									
	Мука пшеничная	2,4									
	Сахар	6									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
46	Кофейный напиток с молоком	200	2,77	2,89	17,92	107,89	110,25	0,13	0,026	0,02	1
	Кофейный напиток	1,3									
	Молоко	80									
	Сахар	12									
	Вода	96									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		27,63	33,32	112,15	852,46	301,02	6,32	0,278	0,02	96,14
Обед (12-30)											
68	Салат из морской капусты	100	0,9	0,2	3	24,9	40	55	0,04	2,5	2
	Морская капуста (консервы)	105									
31	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	28,43	1,74	0,16	0,01	3,13
	Бульон говяжий	225									

27,52 %

	Лук репчатый	3,3									
	Петрушка корень	3,3									
	Соль	0,25									
	Масло сливочное	2,5									
	Горох лущенный	21									
	Картофель	34									
	Морковь	9									
	Зелень	3,3									
6	Бефстроганов	100	18,42	21,14	3,25	276,88	24,77	1,9	0,09	0,008	0,38
	Говядина I кат.	131									
	Морковь	3									
	Лук репчатый	3									
	Петрушка (корень)	2,4									
	Морковь	8									
	Соус сметанный	40									
3	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	45,72	1,32	0,14	0,02	8,54
	Картофель	226									
	Молоко	32									
	Масло сливочное	9									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
42	Кисель из свежих ягод	200	0,12	-	21,15	85,07	9,41	0,3	-	-	12
	Ягода в ассортименте	25									
	Вода	180									
	Сахар	15									
	Крахмал	6									
	Итого за прием пищи:		32,56	34,23	112,59	897,98	177,13	62,42	0,562	2,538	26,05
Полдник (16-00)											
59	Пирожок печ. с повидлом	100	5,18	2	60,17	279,13	16,87	1	0,1	-	0,1
	Мука пшеничная	50									
	Молоко	25									
	Сахар	5									
	Масло сливочное	8,3									
	Яйцо	10									
	Дрожжи	1,5									

28,98 %

	Соль	0,5										
	Повидло	33										
	Масло сливочное для смазки	1,5										
73	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20	
	Яблоки свежие	228										
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>5,98</i>	<i>2,08</i>	<i>91,05</i>	<i>418,25</i>	<i>53,14</i>	<i>6,12</i>	<i>0,16</i>	<i>0</i>	<i>20,12</i>	<i>13,50 %</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>66,17</i>	<i>69,63</i>	<i>315,79</i>	<i>2168,7</i>	<i>531,29</i>	<i>74,86</i>	<i>1</i>	<i>2,558</i>	<i>142,31</i>	<i>70,00 %</i>

Неделя: **Вторая** День: **Среда**Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
14	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	31,67	0,41	0,03	0,02	1,21
	Крупа рисовая	30									
	Вода	107									
	Молоко	71									
	Сахар	5									
	Масло сливочное	5									
	Сыр	20	5,28	5,32	-	70	200	0,16	0,008	42	0,16
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Итого за прием пищи:		20,77	16,86	109,06	674,65	275,74	4,05	0,23	62,02	1,39
Обед (12-30)											
64	Салат "Витаминный"	100	1,14	10,14	11,54	141,94	25,76	0,87	0,04	0,01	16,65
	Капуста белокочанная	50									
	Яблоки свежие	28									
	Морковь	32									
	Сахар	5									
	Масло растительное	10									
	Лимонная кислота	0,1									
	Вода	5									
37	Суп картофельный с рыбой	250	13,2	4,1	6,7	116,23	25,075	1,35	0,125	0,02	6,275
	Бульон рыбный	175									
	Минтай	76,25									

22,16 %

24

	Картофель	150									
	Лук репчатый	12,5									
	Морковь	12,5									
	Масло растительное	5									
12	Запеканка картофельная	250	31,91	30,97	23,04	500,94	34,61	3,2	0,27	0,04	20,8
	Говядина (котлетное мясо)	190									
	Картофель	275									
	Масло сливочное	12,5									
	Яйца	5									
	Сухари	4									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
43	Компот из св. яблок	200	0,16	-	14,98	60,64	21,5	0,64	0,03	0,14	3,6
	Яблоки свежие	60									
	Сахар	20									
	Вода	190									
	Итого за прием пищи:		52,93	46,13	96,78	1018,15	135,745	8,22	0,597	0,21	47,325
Полдник (16-00)											
57	Ватрушка с сыром	100	12,42	13,52	29,23	301,32	22	0,83	0,083	0,083	0,466
	Мука пшеничная	43,3									
	Мука пшеничная на подпыл	5									
	Сахар	3,3									
	Молоко	25									
	Масло сливочное	2,5									
	Яйца	2,5									
	Соль	1,6									
	Дрожжи	0,8									
	Масло растительное	3,3									
	Сыр твердый	23,3									
76	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	38	4,6	0,06	-	10
	Груши	222									
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									

33,44 %

	<i>Итого за прием пищи:</i>	13,22	14,12	61,11	438,44	64,27	6,15	0,143	0,083	10,486	14,40 %
	<i>Всего за день:</i>	86,92	77,11	266,95	2131,2	475,76	18,42	0,97	62,313	59,201	70,00 %

	Морковь	12										
	Лук репчатый	12										
	Зелень	4										
	Масло растительное	5										
	Бульон говяжий	200										
	Сметана	10										
22	Печень по-строгановски	100	23,32	28,95	4,7	12,84	9,44	0,39	12,99	15,15	370,15	
	Печень говяжья	124										
	Масло растительное	9										
	Соус сметанный	30										
4	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60	51,12	5,96	0,28	-	0,26	351,74	
	Крупа гречневая	92										
	Вода	136										
	Масло сливочное	8										
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	10	0,6	0,06	-	-	118	
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	18,8	1,56	0,072	-	-	80,4	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	14	2,8	0,2	-	4	92	
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>42,48</i>	<i>37,31</i>	<i>125,42</i>	<i>106,76</i>	<i>20,36</i>	<i>1,002</i>	<i>12,99</i>	<i>19,41</i>	<i>1012,29</i>	<i>32,40 %</i>
Полдник (16-00)												
58	Кекс "Столичный"	100	6,07	18,41	56,17	36,58	1,58	0,08	-	0,07	415,17	
	Мука пшеничная	33										
	Мука пшеничная на подпыл	3										
	Сахар	20										
	Изюм	23										
	Масло сливочное	15										
	Яйца	16										
	Соль	0,8										
	Дрожжи	0,8										
	Молоко	23										
50	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	4,27	0,72	-	-	0,02	45,12	
	Чай-заварка	50										
	Сахар	15										
	Вода	150										
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>6,07</i>	<i>18,41</i>	<i>67,45</i>	<i>40,85</i>	<i>2,3</i>	<i>0,08</i>	<i>0</i>	<i>0,09</i>	<i>460,29</i>	<i>14,73 %</i>
	Всего за день:		88,99	71,09	346	510,03	27,5	1,386	13,08	24,38	2187,1	70,00 %

Неделя: **Вторая** День: **Пятница**

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
9	Голубцы ленивые	200/5	18,76	19,13	14,09	303,76	70,69	1,72	0,06	-	16,73
	Говядина 1 кат.	111									
	Крупа рисовая	10									
	Лук репчатый	14									
	Масло сливочное	6									
	Капуста белокочанная	149									
	Масло сливочное	5									
63	Горошек зеленый конс.	50	1,55	1,64	3,5	39,04	8,35	0,28	0,03	0,08	0,87
	Горошек зеленый конс.	74									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
49	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	8,05	0,9	-	-	2,9
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	Лимон	8									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>30,7</i>	<i>22,1</i>	<i>98,02</i>	<i>720,82</i>	<i>125,89</i>	<i>5,66</i>	<i>0,282</i>	<i>0,08</i>	<i>20,5</i>
Обед (12-30)											
70	Салат "Степной"	100	1,6	5,26	12,67	102,97	32,33	0,97	0,067	0,2	12,5
	Картофель	36									
	Морковь	26									
	Горошек конс.	17									
	Огурцы сол.	20									
	Лук репчатый	19									
	Масло растительное	10									

23,33 %

34	Суп-лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,38	16,9	0,76	0,05	0,01	0,55
	Бульон куриный	225									
	Лук репчатый	6									
	Морковь	12									
	Зелень	4									
	Масло сливочное	5									
	Мука пшеничная	17,5									
	Мука на подпыл	7,5									
	Вода	3,5									
	Соль	0,5									
	Яйца	16,5									
25	Рыба жареная	100	18,05	15,52	4,64	231,08	43,34	1,87	0,13	0,013	0,72
	Минтай неразделанный	193									
	Мука пшеничная I сорта	6									
	Соль	1									
	Масло растительное	10									
2	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	17,82	1,52	0,2	0,04	27,72
	Картофель	264									
	Масло сливочное	9									
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	10	0,6	0,06	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
44	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,88	113,78	56,44	1,58	0,01	0,01	0,14
	Смесь сухофруктов	26									
	Сахар	16									
	Вода	192									
	Итого за прием пищи:		33,34	35,97	135,9	998,89	195,63	8,86	0,589	0,273	41,63
Полдник (16-00)											
55	Булочка с изюмом	100	7,7	9,65	46,63	304	36,88	1,4	0,12	-	0,28
	Мука пшеничная	55									
	Молоко	28									
	Масло растительное	5									
	Сахар	5									
	Яйца	16,5									
	Дрожжи	2									
	Изюм	10									

32,33 %

	Соль	0,25									
	Масло сливочное для смазки	2									
73	Яблоки свежие	200	0,8	0,08	19,6	94	32	4,4	0,06	-	20
	Яблоки свежие	228									
50	Чай с сахаром	200		-	11,28	45,12	4,27	0,72	-	-	0,02
	Чай-заварка	50									
	Сахар	15									
	Вода	150									
	<i>Итого за прием пищи:</i>		<i>8,5</i>	<i>9,73</i>	<i>77,51</i>	<i>443,12</i>	<i>73,15</i>	<i>6,52</i>	<i>0,18</i>	<i>0</i>	<i>20,3</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>72,54</i>	<i>67,8</i>	<i>311,43</i>	<i>2162,8</i>	<i>394,67</i>	<i>21,04</i>	<i>1,051</i>	<i>0,353</i>	<i>82,43</i>

14,34 %

70,00 %

Неделя: **Вторая** День: **Суббота**

Возрастная категория: **Школьники**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ₁	A (мкг)	C
Завтрак (9-15)											
8	Вареники отварные	200	19,8	27,8	27	438	34	1,8	0,34	-	-
	Вареники пром. пр-ва мор.	180									
	Масло сливочное	5									
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	236	20	1,2	0,12	-	-
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	80,4	18,8	1,56	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,05	33	1	-	-	20	-
46	Кофейный напиток с молоком	200	2,77	2,89	17,92	107,89	110,25	0,13	0,026	0,02	1
	Кофейный напиток	1,3									
	Молоко	80									
	Сахар	12									
	Вода	96									
	Всего за день:		32,94	35,61	110,09	895,29	184,05	4,69	0,558	20,02	1

26,67 %