

Утверждаю

директор ОГКОУ

школа-интернат № 26

Хорькова Л.А.



**Примерное двухнедельное сезонное**

**циклическое меню**


**для организации питания в**

**ОГКОУ школа-интернат №26**

**на период работы с 1 марта по 31 мая**


**I НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций гр.	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
															4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ЗАВТРАК</b>														
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
174	каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6	10,8	42,9	294	0,06	0,96	54,8	0	130,97	157,44	36,46	0,63	
15	сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2	
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75	
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,5	21,3	0,47	
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
338	яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20		0,4	32	22	18	4,4	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>26,22</b>	<b>27,41</b>	<b>119,88</b>	<b>825,3</b>	<b>0,33</b>	<b>22,68</b>	<b>231,2</b>	<b>0,5</b>	<b>534,67</b>	<b>558,64</b>	<b>117,86</b>	<b>8,14</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25	
103	суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0	0	29,2	67,5	27,2	1,12	
264	говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,27	22,1	1,9	264	0,03	0,32	35,6	0	32,04	170,43	22,7	2,26	
321	капуста тушенная	200	4,13	6,47	18,8	150,2	0,05	20,5	0	0	110,9	80,2	41,3	1,61	
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55	
	<b>итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>27,81</b>	<b>32,2</b>	<b>93,66</b>	<b>784,96</b>	<b>0,305</b>	<b>35,52</b>	<b>35,6</b>	<b>0,71</b>	<b>210,74</b>	<b>417,53</b>	<b>125,3</b>	<b>9,81</b>	
	<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	йогурт	200	6	2	8	74	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2	
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75	
	<b>итого за 1 полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,7</b>	<b>3,45</b>	<b>33,7</b>	<b>199</b>	<b>0,16</b>	<b>1,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>237</b>	<b>46,5</b>	<b>0,95</b>	
	<b>ПОЛДНИК 2</b>														
223	запеканка из творога, с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378	0,09	0,66	91	0	273,8	301,2	37,18	0,9	
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4	
359	кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	22,4	18,5	7,2	0,19	
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>370</b>	<b>24,82</b>	<b>16,08</b>	<b>99,6</b>	<b>639,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,06</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>314,7</b>	<b>428,7</b>	<b>76,88</b>	<b>2,49</b>	
	<b>УЖИН 1</b>														
245	бефстроганов из отварной говядины	100	14,4	12,25	3,78	181	0,03	0,37	16,9	0	33,58	124,9	19,81	1,98	
306	бобовые отварные(горох)	200	18,2	6,8	41,3	299,8	0,4	0	28	0	123,8	307,1	100,4	6,28	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	хлеб йодированный пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4	
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>550</b>	<b>36,72</b>	<b>19,67</b>	<b>81,08</b>	<b>642,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,4</b>	<b>44,9</b>	<b>0</b>	<b>186,98</b>	<b>543,8</b>	<b>154,11</b>	<b>9,94</b>	
	<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко кипяченое йодированное	150	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15	

итога за ужин 2	150	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	2930	129,62	102,56	435,12	3171,26	1,585	65,06	472,7	1,21	1679,59	2320,7	541,65	31,48
директор				Хорькова Л.А.									
диетсестра				Трубина И.В.									

**I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,85	5	0,001	1,75	0		11,5	12	7	0,3
279/33	тефтели 2 вариант с соусом 120/100	220	14,92	16,5	18,8	284	0,1	0,82	66	0	47,3	166,2	33	1,36
376	чай с сахаром , с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40		2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0		9	36,9	13,8	0,69
338	бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
<b>итого за завтрак</b>		<b>750</b>	<b>24,21</b>	<b>26,63</b>	<b>116,38</b>	<b>796,5</b>	<b>0,311</b>	<b>22,6</b>	<b>106</b>	<b>0</b>	<b>109,8</b>	<b>317,9</b>	<b>155,7</b>	<b>4,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
63	салат из моркови с курагой	100	1,7	1,3	16,5	85,3	0	1,9	0	0	41,4	63,4	44,3	0,99
88	щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 250/5	255	1,76	4,9	7,9	92,2	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,1	0,8
228	рыба, припущенная в молоке	125	15,4	8,8	3,56	155	0,11	1,25	13,8	0	75,7	190,6	43,4	0,8
128	картофельное пюре с маслом 150/5	155	3,2	9,46	18,58	178,6	0,14	18,4	51,6	0	43	89,9	28,3	1,06
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055				0,45	11,5	53	12,5
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				0,26	4,6	17,4	6,6
<b>итого за обед</b>		<b>905</b>	<b>27,44</b>	<b>25,21</b>	<b>101,1</b>	<b>757,61</b>	<b>0,395</b>	<b>41,25</b>	<b>65,4</b>	<b>0,71</b>	<b>239,4</b>	<b>477,3</b>	<b>165,2</b>	<b>8,22</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
379	молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15
	батон	50	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
<b>итого за полдник 1</b>		<b>250</b>	<b>8,05</b>	<b>5,2</b>	<b>32,9</b>	<b>205,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>192,5</b>	<b>176</b>	<b>37,5</b>	<b>0,9</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
425	булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	0	18,6	64,2	26,2	1,2
349	компот из с/ф с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	50,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
<b>итого за полдник 2</b>		<b>300,00</b>	<b>7,44</b>	<b>14,05</b>	<b>74,15</b>	<b>453,80</b>	<b>0,13</b>	<b>50,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>51,00</b>	<b>87,64</b>	<b>43,60</b>	<b>1,89</b>
<b>УЖИН 1</b>														
71	помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	0,35	8,75	0		7	13	10	0,45
260	гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	0	21,81	154,15	22,03	3,06
171	каша перловая с маслом	160	4,64	7,79	32,91	220	0,04	0	40	0	31,72	161,27	21,1	0,95
376	чай с сахаром , с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
<b>итого за ужин</b>		<b>530</b>	<b>21,39</b>	<b>24,9</b>	<b>62,36</b>	<b>558,76</b>	<b>0,44</b>	<b>9,7</b>	<b>40</b>	<b>0,26</b>	<b>76,23</b>	<b>348,62</b>	<b>61,13</b>	<b>4,96</b>
<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15

итого за ужин 2	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2885,00</b>	<b>92,88</b>	<b>99,74</b>	<b>394,09</b>	<b>2852,12</b>	<b>1,48</b>	<b>128,02</b>	<b>271,40</b>	<b>0,97</b>	<b>848,93</b>	<b>1542,46</b>	<b>484,13</b>	<b>20,72</b>
директор			Хорькова Л.А.										
диетсестра			Трубина И.В.										

**I НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний**


№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров	100	1,07	6,03	3,43	72,8	0,04	22,1	0	0	33,4	24,5	18,3	0,8
210	омлет натуральный	105	10,78	19	2,04	224	0,08	0,2	251	0	79,72	174,6	12,48	2,04
14	сыр порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
378	какао на молоке	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	мандарины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>645</b>	<b>20,47</b>	<b>35,64</b>	<b>73,3</b>	<b>689,2</b>	<b>0,35</b>	<b>113,63</b>	<b>301</b>	<b>0,06</b>	<b>315,02</b>	<b>407,08</b>	<b>95,76</b>	<b>5,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,6	9,38	7,19	131,9	0,02	5,7	38,5	0	161,7	109,2	22,9	1,28
	рассольник «Ленинградский» с смет.,с													
96	мясом	255	2,01	5,09	11,9	107,29	0,09	8,3	0	0	29,15	56,72	24,17	0,92
90/330	куры, тушеные в соусе сметанном 50/50	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
202	макароны отварные	150	5,45	5,48	30,45	195,7	0,05	0	28,57	0	12,14	37,57	8,14	0,81
349	компот из с/ф с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	50,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>875</b>	<b>30,38</b>	<b>31,63</b>	<b>118,81</b>	<b>891,4</b>	<b>0,285</b>	<b>65,07</b>	<b>97,17</b>	<b>0,71</b>	<b>281,01</b>	<b>374,26</b>	<b>105,77</b>	<b>6,08</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50	0	300	225	35	0,25
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
185	запеканка манная с сгущенным молоком 100/20	120	4,39	3,87	32,34	182	0,04	0,21	12	0	79,33	74,37	13,36	0,45
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
359	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>350</b>	<b>8,75</b>	<b>4,47</b>	<b>92,74</b>	<b>443,5</b>	<b>0,152</b>	<b>2,61</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>120,29</b>	<b>201,87</b>	<b>53,06</b>	<b>2,04</b>
<b>УЖИН 1</b>														
71	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
268	биточки из говядины с маслом	75	10,8	15,36	9	219,5	0,04	0	27,2	0	8,74	115,7	20,8	1,84
315	овощи(капуста) отварные с маслом	200	3,6	5,18	7,25	89,4	0,05	66,4	28	0	92,5	60,7	28,66	1,08
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22



**I НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	0,83	5,03	1,18	56	0,14	7,07	0	0	33,9	23,2	13,9	0,63
171	каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210	140,5	4,73
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
338	апельсины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>790</b>	<b>33,02</b>	<b>35,69</b>	<b>111,72</b>	<b>900</b>	<b>0,85</b>	<b>99,76</b>	<b>125,6</b>	<b>0,06</b>	<b>288,82</b>	<b>619,73</b>	<b>241,3</b>	<b>11,33</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
	борщ с капустой и картофелем со сметаной													
82	250/5	255	1,8	4,9	10,9	103,7	0,2	10,6	0	0	10,6	54,6	26,1	1,22
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
311	картофель в молоке	150	3,5	3,7	19,9	127,8	0,13	16,3	0	0	60,3	98,5	28,1	0,94
349	компот из с/фр с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>21,69</b>	<b>14,49</b>	<b>98,22</b>	<b>623,56</b>	<b>0,53</b>	<b>33,8</b>	<b>5,82</b>	<b>0,26</b>	<b>173,97</b>	<b>480,13</b>	<b>166,23</b>	<b>5,57</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
222	пудинг из творога (запеченный) с молоком сг	140	18,12	14,18	46,42	386	0,104	0,62	83,4	0	254,02	281,14	37,78	1,14
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>22,82</b>	<b>15,63</b>	<b>92,32</b>	<b>595,8</b>	<b>0,204</b>	<b>4,62</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>	<b>280,52</b>	<b>336,14</b>	<b>62,28</b>	<b>4,69</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
428	булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
359	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,32</b>	<b>1,92</b>	<b>66,31</b>	<b>305</b>	<b>0,102</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35,96</b>	<b>64,6</b>	<b>26,6</b>	<b>1,07</b>
<b>УЖИН 1</b>														
23	салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	0,04	18	0	0	17,7	31,8	17,4	0,83
256	мясо тушеное говядина	100	15,2	17,38	3,52	171	0,03	0,18	0	0	21,23	159,36	23,06	2,45
171	каша пшенная	200	8,55	11,48	49	333,7	0,22	50	40	0	35,5	175	62,7	2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб йодированный пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	<b>итого за ужин</b>	<b>650</b>	<b>28,97</b>	<b>35,59</b>	<b>93,08</b>	<b>743,9</b>	<b>0,39</b>	<b>68,21</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>104,03</b>	<b>477,96</b>	<b>137,06</b>	<b>6,96</b>



<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,2</b>	<b>80,25</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>3055</b>	<b>116,17</b>	<b>107,07</b>	<b>468,85</b>	<b>3248,51</b>	<b>2,136</b>	<b>210,74</b>	<b>284,8</b>	<b>0,32</b>	<b>1063,3</b>	<b>2113,56</b>	<b>654,47</b>	<b>29,77</b>
	Директор													
	Ст.медсестра													
											 Хорькова Л.А. Грубина И.В.			

**I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний**

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,1	6,11	4,56	77,7	0,04	18	0		17,7	31,8	17,45	0,83
210	омлет с сыром	120	14,3	23,5	2,04	278	0,08	0,26	290		209,2	249,8	17,46	2,2
	хлеб ржаной йодированный	30	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	0	0		15	61,5	23	23
378	чай с молоком 150/50/15	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
338	груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0		38	32	24	4,6
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40		2,4	3	0	0,02
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>700</b>	<b>24,9</b>	<b>40,86</b>	<b>92,13</b>	<b>829,2</b>	<b>0,36</b>	<b>29,59</b>	<b>340</b>	<b>0</b>	<b>421,4</b>	<b>511,9</b>	<b>113,81</b>	<b>31,81</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0		8,5	15	7	0,25
99	суп из овощей с мясом	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,3	0		34,85	49,2	20,75	0,77
291	плов из птицы	200	18	8,94	36,5	298,66	0,08	6,53	28		36	189,3	53,9	1,86
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,6	114,8	0,01	50,6	0		12,3	21,9	17,5	0,48
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад	50	3,45	17,85	24,8	273,5	0,02	0	0		93,5	117,5	19	0,9
	<b>итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,79</b>	<b>32,66</b>	<b>130</b>	<b>936,47</b>	<b>0,32</b>	<b>69,88</b>	<b>28</b>	<b>0,26</b>	<b>208,25</b>	<b>519,3</b>	<b>157,25</b>	<b>5,88</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	ряженка	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50		300	225	35	0,25
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
14	масло порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80		4,8	6	0	0,04
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4		152	124,56	21,3	0,47
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>250</b>	<b>8,21</b>	<b>18,6</b>	<b>38,8</b>	<b>352,1</b>	<b>0,156</b>	<b>1,58</b>	<b>104,4</b>	<b>0</b>	<b>175,3</b>	<b>239,56</b>	<b>53,8</b>	<b>1,91</b>
<b>УЖИН</b>														
162	запеканка капустная с соусом молочным 150/	200	6,67	8,84	24,3	203,2	0,08	36	480		120,1	89,69	36,57	1,26
268	котлеты из говядины	75	10,8	15,3	9	219,5	0,04	0	0		8,74	115,7	20,8	1,84
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		14	14	8	2,8
	хлеб йодированный пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	81,2	0,08	0	0		14,8	87,2	26	1,12
	<b>итого за ужин</b>	<b>515</b>	<b>21,71</b>	<b>24,62</b>	<b>70,3</b>	<b>588,7</b>	<b>0,22</b>	<b>40</b>	<b>480</b>	<b>0</b>	<b>157,64</b>	<b>306,59</b>	<b>91,37</b>	<b>7,02</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2575</b>	<b>95,56</b>	<b>124,5</b>	<b>366</b>	<b>2956,47</b>	<b>1,236</b>	<b>142,8</b>	<b>1002,4</b>	<b>0,26</b>	<b>1275,09</b>	<b>1843,4</b>	<b>467,73</b>	<b>47,62</b>

Директор  
Ст.медсестра



Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,9	35,18	295	0,21	1,64	65,2	0	183,58	245,8	99,3	2,87
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,56	21,3	0,47
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
338	яблоко свежее	200	1,2	0	12,9	57	0,09	57	0	0	52,5	25,5	16,5	0,15
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак I</b>	<b>730</b>	<b>25,19</b>	<b>30,06</b>	<b>105,59</b>	<b>788,9</b>	<b>0,516</b>	<b>60,22</b>	<b>229,6</b>	<b>0</b>	<b>433,98</b>	<b>553,56</b>	<b>172,2</b>	<b>5,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
70	огурцы консервированные	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,04	4,21	0	0	46,53	60,92	32,24	1
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05
259	жаркое по-домашнему с говядиной	225	20,08	23,25	21,3	379,28	0,15	8,69	0	1,62	39,21	264,5	54,6	4,96
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>32,94</b>	<b>29,37</b>	<b>112,95</b>	<b>865,24</b>	<b>0,515</b>	<b>22,73</b>	<b>0</b>	<b>2,33</b>	<b>158,52</b>	<b>497,92</b>	<b>149,52</b>	<b>12,58</b>
<b>ПОЛДНИК I</b>														
358	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,015	2,4	0	0	22,4	18,5	7,32	0,19
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник I</b>	<b>240</b>	<b>4,01</b>	<b>1,45</b>	<b>65,1</b>	<b>285</b>	<b>0,095</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>59,5</b>	<b>23,82</b>	<b>0,94</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
223	запеканка из творога, с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378	0,084	0,66	91	0	273,8	301,2	37,18	0,9
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>370</b>	<b>24,58</b>	<b>16,1</b>	<b>75,2</b>	<b>539,5</b>	<b>0,184</b>	<b>0,69</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>303,4</b>	<b>413</b>	<b>71,08</b>	<b>2,58</b>
<b>УЖИН 1</b>														
321	капуста тушеная	200	4,13	6,4	18,8	150,2	0,05	34,32	0	0	110,9	80,2	41,3	1,61
267	шницель из говядины рубленый	80	13,83	28,63	6,58	341	0,07	0	31,7	0	12,69	144,68	22,37	2,64
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	50,6	0	0	12,3	21,9	17,5	0,48
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>20,32</b>	<b>35,27</b>	<b>62,67</b>	<b>652,76</b>	<b>0,15</b>	<b>84,92</b>	<b>31,7</b>	<b>0,26</b>	<b>140,49</b>	<b>264,18</b>	<b>87,77</b>	<b>4,95</b>
<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15

11

итого за ужин 2	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	2835	111,39	116	428,71	3211,65	1,52	172,91	382,3	2,59	1251,29	1923,16	525,39	27,15
директор													
диетсестра													

*Л.А.Хорькова*  
*И.В.Трубина*

Л.А.Хорькова

И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный, порционный	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
290	курица, тушенная в соусе сметанном 50/50	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
15	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	бананы	200	3	1	32	92	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>30,86</b>	<b>25,04</b>	<b>127,22</b>	<b>792,27</b>	<b>0,3</b>	<b>25,07</b>	<b>109,1</b>	<b>0,1</b>	<b>271,33</b>	<b>388,73</b>	<b>163,77</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	0	29,26	31,8	16,83	1,48
	щи из свежей капусты с картофелем, со													
88	сметаной,с мясом 250/5/25	255	1,76	4,9	7,9	89,7	0,05	15,77	0	0	49,25	49	22,1	0,82
226	рыба отварная	110	18,8	8,16	0,9	152	0,06	0,52	48	0	16	217,6	45,82	0,9
145	картофель, тушенный с луком	150	3,13	10,575	21,105	195	0,15	17,9	7,5	0	33,19	91,335	33,33	1,05
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	50,6	0	0	12,3	21,9	17,5	0,48
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	<b>итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>31,19</b>	<b>30,555</b>	<b>99,395</b>	<b>803,66</b>	<b>0,41</b>	<b>91,23</b>	<b>55,5</b>	<b>0,26</b>	<b>163,1</b>	<b>538,035</b>	<b>174,68</b>	<b>6,35</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
424	булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>300</b>	<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>51,92</b>	<b>418</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>259,8</b>	<b>250</b>	<b>55,4</b>	<b>1,5</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
	<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,86</b>	<b>4,12</b>	<b>41,6</b>	<b>225,6</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>138,2</b>	<b>131</b>	<b>30,5</b>	<b>0,88</b>
<b>УЖИН 1</b>														
24	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,6	0,03	9,43	0	0	27,18	30,1	16,5	0,76
285	макаронник с печенью говяжьей	205	23,3	23,3	29,3	418	0,38	5,71	51,74	0	27,37	275,4	34,52	5,65
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>525</b>	<b>26,83</b>	<b>29,56</b>	<b>62,2</b>	<b>620,16</b>	<b>0,45</b>	<b>19,14</b>	<b>51,74</b>	<b>0,26</b>	<b>73,15</b>	<b>336,9</b>	<b>65,62</b>	<b>9,43</b>
<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2

итого за ужин 2	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	2940	114,62	111,795	391,935	2966,69	1,56	140,74	320,34	0,62	1145,58	1824,67	517,97	23
директор													
диетсестра													



Л.А.Хорькова  
И.В.Грубина

**II НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний**

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	1,07	6,08	3,43	72,8	0,04	22,14	0	0	33,4	24,5	18,3	0,87
210	омлет натуральный	105	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0	79,72	174,6	12,48	2,04
376	какао на молоке	200	4	3,5	14,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
338	мандарины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22,95</b>	<b>38,04</b>	<b>71,9</b>	<b>726,8</b>	<b>0,366</b>	<b>113,92</b>	<b>315,4</b>	<b>0,06</b>	<b>340,42</b>	<b>438,78</b>	<b>101,66</b>	<b>5,26</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
99	суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,2	0,07	10,37	0	2,43	34,8	49,27	20,75	0,77
268	котлеты из говядины	75	10,8	15,36	9,01	219,5	0,04	0	27,2	0	8,74	115,74	20,8	1,84
199	гороховое пюре с маслом	150	12,98	6,52	33,35	242,8	0,47	0	28,57	0	90,2	202,92	58,75	4,47
349	компот из с/фр с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>32</b>	<b>27,8</b>	<b>115,12</b>	<b>844,56</b>	<b>0,73</b>	<b>13,54</b>	<b>55,77</b>	<b>2,69</b>	<b>197,74</b>	<b>532,77</b>	<b>163,8</b>	<b>9,64</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	ряженка	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50	0	300	225	35	0,25
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
379	кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
190	пудинг маннй с молоком сгущенным	120	6,2	6,91	38,9	243	0,05	0,21	33,6	0	112,38	111,99	17,72	0,68
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>340</b>	<b>8,09</b>	<b>7,11</b>	<b>87,96</b>	<b>449,76</b>	<b>0,082</b>	<b>2,61</b>	<b>33,6</b>	<b>0,26</b>	<b>139,44</b>	<b>147,89</b>	<b>31,52</b>	<b>1,09</b>
<b>УЖИН 1</b>														
67	винегрет овощной	100	1,4	10	7,28	125,1	0,04	9,63	0	0	31,23	43,27	19,52	0,82
310	картофель отварной	150	2,88	4,36	23,24	143,78	0,15	21,21	0	0	14,78	80,53	29,62	1,16
264	говядина, тушенная в сметане	50	7,63	11,05	0,95	132	0,015	0,16	17,8	0	16	85,21	11,35	1,13
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22



	<b>итого за ужин</b>	<b>520</b>	<b>13,56</b>	<b>25,63</b>	<b>56,13</b>	<b>507,64</b>	<b>0,225</b>	<b>31,03</b>	<b>17,8</b>	<b>0,26</b>	<b>77,71</b>	<b>229,21</b>	<b>68,49</b>	<b>3,61</b>
	<b>УЖИН 2</b>													
385	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>9,6</b>	<b>107</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2780</b>	<b>93,35</b>	<b>111,3</b>	<b>376,41</b>	<b>2885,8</b>	<b>1,663</b>	<b>165,5</b>	<b>512,57</b>	<b>3,27</b>	<b>1307,81</b>	<b>1794,7</b>	<b>444,97</b>	<b>20,8</b>
	директор													
	диетсестра													



Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	Амкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>ЗАВТРАК</b>														
20	салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,34	66,6	0,02	4,69	0	0	22,32	39,59	13,18	0,57
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
171	каша гречневая рассыпчатая	150	6,76	11,43	21,61	216	0,05	0,33	79,9	0	48	85	11	1
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
15	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	апельсины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>32,38</b>	<b>34,54</b>	<b>93,8</b>	<b>813,66</b>	<b>0,54</b>	<b>99,38</b>	<b>157,5</b>	<b>0,16</b>	<b>360,95</b>	<b>522,52</b>	<b>106,48</b>	<b>7,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	салат из свежей капусты с зеленым луком	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	0		24,97	28,3	15	0,46
103	суп с вермишелью	250	2,68	2,83	17,4	118,25	0,1	8,25	0	0	29,2	67,5	22,77	0,87
234	биточки рыбные с маслом	110	12,28	15	14,82	244	0,06	0,32	45,2	0	45,8	166,7	38,26	1,46
312	пюре картофельное	150	3,08	4,77	20,33	136,56	0,144	18,07	33,15	0,15	36,79	86,16	27,67	1
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>25,98</b>	<b>26,64</b>	<b>109,87</b>	<b>792,27</b>	<b>0,464</b>	<b>47,64</b>	<b>78,35</b>	<b>0,41</b>	<b>173,86</b>	<b>489,06</b>	<b>150,8</b>	<b>8,21</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
385	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
219	сырники творожные с молоком сгущенным	140	21,7	17,94	34,28	386	0,084	0,66	73,8	0	281,4	313,76	36,68	0,76
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>31,2</b>	<b>24,39</b>	<b>69,58</b>	<b>618</b>	<b>0,244</b>	<b>3,26</b>	<b>113,8</b>	<b>0</b>	<b>533,9</b>	<b>534,76</b>	<b>81,18</b>	<b>1,71</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
429	булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	0	11,3	39,2	15,2	0,73
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,56	21,3	0,47
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>6,56</b>	<b>41,4</b>	<b>257,6</b>	<b>0,126</b>	<b>1,58</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>	<b>163,3</b>	<b>163,76</b>	<b>36,5</b>	<b>1,2</b>
<b>УЖИН 1</b>														
165	запеканка овощная с маслом сливочным	155	4,2	12,32	24,49	227,3	0,1	14,55	36,9	0	54,8	83,75	36,53	1,41
251	поджарка	65	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	0	0	24,36	150,95	22,92	2,3
349	компот из с/фр с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>440</b>	<b>20,32</b>	<b>30,68</b>	<b>68,83</b>	<b>634,86</b>	<b>0,17</b>	<b>16,65</b>	<b>36,9</b>	<b>0,26</b>	<b>116,16</b>	<b>275,54</b>	<b>83,45</b>	<b>4,62</b>

УЖИН 2														
385	молоко	150	4,35	3,75	7,2	80,25	0,06	1,95	30	0	180	135	21	0,15
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>7,2</b>	<b>80,25</b>	<b>0,06</b>	<b>1,95</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0,15</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2890</b>	<b>122,13</b>	<b>126,56</b>	<b>390,68</b>	<b>3196,64</b>	<b>1,604</b>	<b>170,46</b>	<b>443,95</b>	<b>0,83</b>	<b>1528,17</b>	<b>2120,64</b>	<b>479,41</b>	<b>23,84</b>
	директор													
	диетсестра													




Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

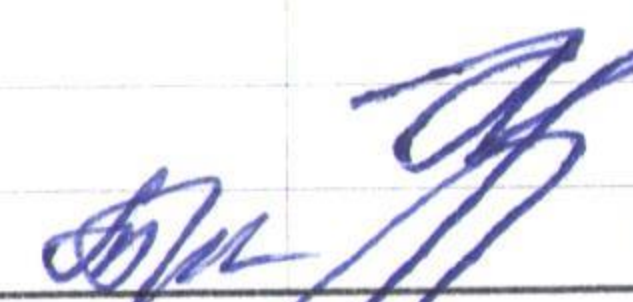
**II НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА** возрастная категория 7-11 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	Амкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком зеленым	50	0,42	2,52	1,28	29,55	0,076	2,05	0		11,8	11,61	6,66	0,3
288/330	куры отварные с соусом сметанным 75/30	105	15,92	19,4	2,62	249,3	0,079	3,09	79,4		43,4	170,6	20,6	1,78
203	макароны отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,7	0,05	0	28,57		12,14	37,57	8,14	0,81
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40		2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
338	груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0		38	32	24	4,6
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0		9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>785</b>	<b>28,48</b>	<b>37,38</b>	<b>109,68</b>	<b>884,05</b>	<b>0,375</b>	<b>15,17</b>	<b>147,97</b>	<b>0</b>	<b>140,34</b>	<b>335,48</b>	<b>91,1</b>	<b>9,23</b>
<b>ОБЕД</b>														
76	сельдь с луком зеленым	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,8	4,9	10,9	103,7	0,2	10,6	0		10,6	54,6	26,1	1,22
284	запеканка картофельная с говядиной	200	22,9	28,8	27,3	448,2	0,34	6,59	27,5		54,6	390	146,4	3,83
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад	50	3,45	17,85	24,75	273,5	0,02	0	0		93,5	117,5	19	0,9
	<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>39,84</b>	<b>59,04</b>	<b>115,45</b>	<b>1145,46</b>	<b>0,73</b>	<b>91,19</b>	<b>30</b>	<b>0,26</b>	<b>217</b>	<b>784,2</b>	<b>248,9</b>	<b>10,78</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>240</b>	<b>9,5</b>	<b>6,45</b>	<b>33,7</b>	<b>225</b>	<b>0,16</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>221</b>	<b>44,5</b>	<b>0,95</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100		22	76,8	4,8	1
358	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,015	2,4	0		22,4	18,5	7,32	0,19
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>270</b>	<b>9,44</b>	<b>5,2</b>	<b>60,68</b>	<b>324,3</b>	<b>0,145</b>	<b>2,4</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>204,3</b>	<b>44,62</b>	<b>2,59</b>
<b>УЖИН</b>														
71	помидоры свежие	50	0,55	0,2	1,9	11	0,03	8,75	0		7	13	20	0,45
265	плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0		14,23	200,14	39,29	2,65
376	чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

ИТОГО за ужин	420	18,69	17,31	52,58	439,76	0,11	10,06	0	0,26	36,93	233,34	67,29	3,6
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2540</b>	<b>105,95</b>	<b>125,38</b>	<b>372,09</b>	<b>3018,57</b>	<b>1,52</b>	<b>120,22</b>	<b>317,97</b>	<b>0,52</b>	<b>709,67</b>	<b>1778,32</b>	<b>496,41</b>	<b>27,15</b>
директор													
диетсестра													


  
 Л.А.Хорькова  
 И.В.Грубина

**I НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций гр.	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
174	каша вязкая молочная из риса с маслом	220	6	10,8	42,9	294	0,06	0,96	54,8	0	130,97	157,44	36,46	0,63
15	сыр порциями	20	4,6	5,9	0	71,6	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,05	1,58	24,4	0	152,2	124,5	21,3	0,47
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
338	яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,05	20		0,4	32	22	18	4,4
	<b>итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>26,22</b>	<b>27,41</b>	<b>119,88</b>	<b>825,3</b>	<b>0,33</b>	<b>22,68</b>	<b>231,2</b>	<b>0,5</b>	<b>534,67</b>	<b>558,64</b>	<b>117,86</b>	<b>8,14</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
103	суп картофельный с вермишелью	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	0	0	29,2	67,5	27,2	1,12
264	говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,27	22,1	1,9	264	0,03	0,32	35,6	0	32,04	170,43	22,7	2,26
321	капуста тушенная	200	4,13	6,47	18,8	150,2	0,05	20,5	0	0	110,9	80,2	41,3	1,61
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55
	<b>итого за обед</b>	<b>870</b>	<b>27,81</b>	<b>32,2</b>	<b>93,66</b>	<b>784,96</b>	<b>0,305</b>	<b>35,52</b>	<b>35,6</b>	<b>0,71</b>	<b>210,74</b>	<b>417,53</b>	<b>125,3</b>	<b>9,81</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	йогурт	200	6	2	8	74	0,08	1,6	40	0	240	196	30	0,2
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за 1 полдник</b>	<b>240</b>	<b>9,7</b>	<b>3,45</b>	<b>33,7</b>	<b>199</b>	<b>0,16</b>	<b>1,6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>237</b>	<b>46,5</b>	<b>0,95</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1860</b>	<b>63,73</b>	<b>63,06</b>	<b>247,24</b>	<b>1809,26</b>	<b>0,795</b>	<b>59,8</b>	<b>306,8</b>	<b>1,21</b>	<b>997,91</b>	<b>1213,2</b>	<b>289,66</b>	<b>18,9</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
223	запеканка из творога, с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378	0,09	0,66	91	0	273,8	301,2	37,18	0,9
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
359	кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0	22,4	18,5	7,2	0,19
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>370</b>	<b>24,82</b>	<b>16,08</b>	<b>99,6</b>	<b>639,5</b>	<b>0,2</b>	<b>3,06</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>314,7</b>	<b>428,7</b>	<b>76,88</b>	<b>2,49</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2230</b>	<b>88,55</b>	<b>79,14</b>	<b>346,84</b>	<b>2448,76</b>	<b>0,995</b>	<b>62,86</b>	<b>397,8</b>	<b>1,21</b>	<b>1312,61</b>	<b>1641,9</b>	<b>366,54</b>	<b>21,39</b>
	директор	 Хорькова Л.А. Трубина И.В.												
	диетсестра													

**I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,85	5	0,001	1,75	0		11,5	12	7	0,3
279/33	тефтели 2 вариант с соусом 120/100	220	14,92	16,5	18,8	284	0,1	0,82	66	0	47,3	166,2	33	1,36
376	чай с сахаром , с лимоном	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40		2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0		9	36,9	13,8	0,69
338	бананы	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	<b>итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>24,21</b>	<b>26,63</b>	<b>116,38</b>	<b>796,5</b>	<b>0,311</b>	<b>22,6</b>	<b>106</b>	<b>0</b>	<b>109,8</b>	<b>317,9</b>	<b>155,7</b>	<b>4,6</b>
<b>ОБЕД</b>														
63	салат из моркови с курагой	100	1,7	1,3	16,5	85,3	0	1,9	0	0	41,4	63,4	44,3	0,99
	щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 250/5	255	1,76	4,9	7,9	92,2	0,05	15,7	0	0	49,2	49	22,1	0,8
228	рыба, припущенная в молоке	125	15,4	8,8	3,56	155	0,11	1,25	13,8	0	75,7	190,6	43,4	0,8
128	картофельное пюре с маслом 150/5	155	3,2	9,46	18,58	178,6	0,14	18,4	51,6	0	43	89,9	28,3	1,06
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055			0,45	11,5	53	12,5	1,55
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>905</b>	<b>27,44</b>	<b>25,21</b>	<b>101,1</b>	<b>757,61</b>	<b>0,395</b>	<b>41,25</b>	<b>65,4</b>	<b>0,71</b>	<b>239,4</b>	<b>477,3</b>	<b>165,2</b>	<b>8,22</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
379	молоко кипяченое	200	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15
	батон	50	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>250</b>	<b>8,05</b>	<b>5,2</b>	<b>32,9</b>	<b>205,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>192,5</b>	<b>176</b>	<b>37,5</b>	<b>0,9</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1905</b>	<b>59,7</b>	<b>57,04</b>	<b>250,38</b>	<b>1759,31</b>	<b>0,846</b>	<b>65,65</b>	<b>201,4</b>	<b>0,71</b>	<b>541,7</b>	<b>971,2</b>	<b>358,4</b>	<b>13,72</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
425	булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321	0,12	0	0	0	18,6	64,2	26,2	1,2
349	компот из с/ф с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	50,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>300,00</b>	<b>7,44</b>	<b>14,05</b>	<b>74,15</b>	<b>453,80</b>	<b>0,13</b>	<b>50,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>51,00</b>	<b>87,64</b>	<b>43,60</b>	<b>1,89</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2205,00</b>	<b>67,14</b>	<b>71,09</b>	<b>324,53</b>	<b>2213,11</b>	<b>0,98</b>	<b>116,37</b>	<b>201,40</b>	<b>0,71</b>	<b>592,70</b>	<b>1058,84</b>	<b>402,00</b>	<b>15,61</b>
	директор													
	диетсестра													

Хорькова Л.А.  
Трубина И.В.

**I НЕДЕЛЯ, СРЕДА** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров	100	1,07	6,03	3,43	72,8	0,04	22,1	0	0	33,4	24,5	18,3	0,8
210	омлет натуральный	105	10,78	19	2,04	224	0,08	0,2	251	0	79,72	174,6	12,48	2,04
14	сыр порциями	20	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
378	какао на молоке	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	мандарины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>645</b>	<b>20,47</b>	<b>35,64</b>	<b>73,3</b>	<b>689,2</b>	<b>0,35</b>	<b>113,63</b>	<b>301</b>	<b>0,06</b>	<b>315,02</b>	<b>407,08</b>	<b>95,76</b>	<b>5,13</b>
<b>ОБЕД</b>														
50	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,6	9,38	7,19	131,9	0,02	5,7	38,5	0	161,7	109,2	22,9	1,28
	рассольник «Ленинградский» со сметаной, с													
96	мясом	280	2,01	5,09	11,9	107,29	0,09	8,3	0	0	29,15	56,72	24,17	0,92
90/330	куры, тушеные в соусе сметанном 50/50	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
202	макаронны отварные	150	5,45	5,48	30,45	195,7	0,05	0	28,57	0	12,14	37,57	8,14	0,81
349	компот из с/ф с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	50,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>30,38</b>	<b>31,63</b>	<b>118,81</b>	<b>891,4</b>	<b>0,285</b>	<b>65,07</b>	<b>97,17</b>	<b>0,71</b>	<b>281,01</b>	<b>374,26</b>	<b>105,77</b>	<b>6,08</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50	0	300	225	35	0,25
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1835</b>	<b>61,8</b>	<b>74,99</b>	<b>227,81</b>	<b>1830,6</b>	<b>0,815</b>	<b>180,45</b>	<b>448,17</b>	<b>0,77</b>	<b>908,53</b>	<b>1047,34</b>	<b>253,03</b>	<b>12,21</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
185	запеканка манная с сгущенным молоком 100/20	120	4,39	3,87	32,34	182	0,04	0,21	12	0	79,33	74,37	13,36	0,45
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
359	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>350</b>	<b>8,75</b>	<b>4,47</b>	<b>92,74</b>	<b>443,5</b>	<b>0,152</b>	<b>2,61</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>120,29</b>	<b>201,87</b>	<b>53,06</b>	<b>2,04</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2185</b>	<b>70,55</b>	<b>79,46</b>	<b>320,55</b>	<b>2274,1</b>	<b>0,967</b>	<b>183,06</b>	<b>460,17</b>	<b>0,77</b>	<b>1028,82</b>	<b>1249,21</b>	<b>306,09</b>	<b>14,25</b>

Директор  
Ст.медсестра

Л.А. Хорькова  
И.В. Трубина



**I НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний**

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	0,83	5,03	1,18	56	0,14	7,07	0	0	33,9	23,2	13,9	0,63
171	каша гречневая рассыпчатая	160	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0	26,39	210	140,5	4,73
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
338	апельсины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>790</b>	<b>33,02</b>	<b>35,69</b>	<b>111,72</b>	<b>900</b>	<b>0,85</b>	<b>99,76</b>	<b>125,6</b>	<b>0,06</b>	<b>288,82</b>	<b>619,73</b>	<b>241,3</b>	<b>11,33</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
	борщ с капустой и картофелем со сметаной													
82	250/5	255	1,8	4,9	10,9	103,7	0,2	10,6	0	0	10,6	54,6	26,1	1,22
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
311	картофель в молоке	150	3,5	3,7	19,9	127,8	0,13	16,3	0	0	60,3	98,5	28,1	0,94
349	компот из с/фр с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>21,69</b>	<b>14,49</b>	<b>98,22</b>	<b>623,56</b>	<b>0,53</b>	<b>33,8</b>	<b>5,82</b>	<b>0,26</b>	<b>173,97</b>	<b>480,13</b>	<b>166,23</b>	<b>5,57</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
222	пудинг из творога (запеченный) с молоком сг	140	18,12	14,18	46,42	386	0,104	0,62	83,4	0	254,02	281,14	37,78	1,14
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>22,82</b>	<b>15,63</b>	<b>92,32</b>	<b>595,8</b>	<b>0,204</b>	<b>4,62</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>	<b>280,52</b>	<b>336,14</b>	<b>62,28</b>	<b>4,69</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1995</b>	<b>77,53</b>	<b>65,81</b>	<b>302,26</b>	<b>2119,36</b>	<b>1,584</b>	<b>138,18</b>	<b>214,82</b>	<b>0,32</b>	<b>743,31</b>	<b>1436</b>	<b>469,81</b>	<b>21,59</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
428	булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
359	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,32</b>	<b>1,92</b>	<b>66,31</b>	<b>305</b>	<b>0,102</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35,96</b>	<b>64,6</b>	<b>26,6</b>	<b>1,07</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2255</b>	<b>82,85</b>	<b>67,73</b>	<b>368,57</b>	<b>2424,36</b>	<b>1,686</b>	<b>140,58</b>	<b>214,8</b>	<b>0,32</b>	<b>779,27</b>	<b>1500,6</b>	<b>496,41</b>	<b>22,66</b>
	Директор													
	Ст.медсестра													

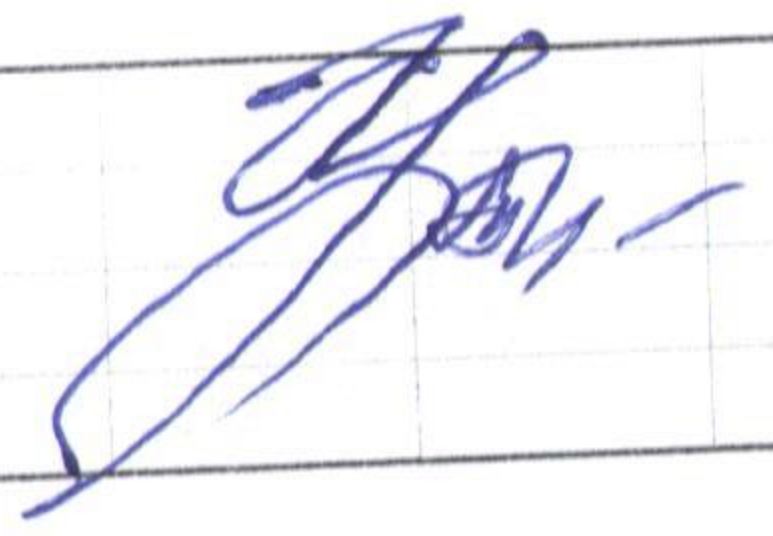
Хорькова Л.А.

Трубина И.В.

**I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний**

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,1	6,11	4,56	77,7	0,04	18	0	0	17,7	31,8	17,45	0,83
210	омлет с сыром	120	14,3	23,5	2,04	278	0,08	0,26	290	0	209,2	249,8	17,46	2,2
	хлеб ржаной йодированный	30	3,4	0,6	23,2	107,5	0,08	0	0	0	15	61,5	23	23
378	чай с молоком 150/50/15	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
338	груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0	38	32	24	4,6
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
14	масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>700</b>	<b>24,9</b>	<b>40,86</b>	<b>92,13</b>	<b>829,2</b>	<b>0,36</b>	<b>29,59</b>	<b>340</b>	<b>0</b>	<b>421,4</b>	<b>511,9</b>	<b>113,81</b>	<b>31,81</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
99	суп из овощей с мясом	250	1,58	4,98	9,14	95,25	0,07	10,3	0	0	34,85	49,2	20,75	0,77
291	плов из птицы	200	18	8,94	36,5	298,66	0,08	6,53	28	0	36	189,3	53,9	1,86
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,6	114,8	0,01	50,6	0	0	12,3	21,9	17,5	0,48
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад	50	3,45	17,85	24,8	273,5	0,02	0	0	0	93,5	117,5	19	0,9
	<b>итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>29,79</b>	<b>32,66</b>	<b>130</b>	<b>936,47</b>	<b>0,32</b>	<b>69,88</b>	<b>28</b>	<b>0,26</b>	<b>208,25</b>	<b>519,3</b>	<b>157,25</b>	<b>5,88</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	ряженка	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50	0	300	225	35	0,25
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1810</b>	<b>65,64</b>	<b>81,24</b>	<b>257,4</b>	<b>2015,67</b>	<b>0,86</b>	<b>101,22</b>	<b>418</b>	<b>0,26</b>	<b>942,15</b>	<b>1297,2</b>	<b>322,56</b>	<b>38,69</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
14	масло порциями	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80	0	4,8	6	0	0,04
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,56	21,3	0,47
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>250</b>	<b>8,21</b>	<b>18,6</b>	<b>38,8</b>	<b>352,1</b>	<b>0,156</b>	<b>1,58</b>	<b>104,4</b>	<b>0</b>	<b>175,3</b>	<b>239,56</b>	<b>53,8</b>	<b>1,91</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2060</b>	<b>73,85</b>	<b>99,84</b>	<b>296</b>	<b>2367,77</b>	<b>1,016</b>	<b>102,8</b>	<b>522,4</b>	<b>0,26</b>	<b>1117,45</b>	<b>1536,8</b>	<b>376,36</b>	<b>40,6</b>

Директор  
Ст.медсестра



Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й ЗАВТРАК</b>														
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,9	35,18	295	0,21	1,64	65,2	0	183,58	245,8	99,3	2,87
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,56	21,3	0,47
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
338	яблоко свежее	200	1,2	0	12,9	57	0,09	57	0	0	52,5	25,5	16,5	0,15
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>730</b>	<b>25,19</b>	<b>30,06</b>	<b>105,59</b>	<b>788,9</b>	<b>0,516</b>	<b>60,22</b>	<b>229,6</b>	<b>0</b>	<b>433,98</b>	<b>553,56</b>	<b>172,2</b>	<b>5,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
70	огурцы консервированные	100	2,01	0,1	20,55	91,2	0,04	4,21	0	0	46,53	60,92	32,24	1
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,47	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05
259	жаркое по-домашнему с говядиной	225	20,08	23,25	21,3	379,28	0,15	8,69	0	1,62	39,21	264,5	54,6	4,96
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,055	0		0,45	11,5	53	12,5	1,55
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>32,94</b>	<b>29,37</b>	<b>112,95</b>	<b>865,24</b>	<b>0,515</b>	<b>22,73</b>	<b>0</b>	<b>2,33</b>	<b>158,52</b>	<b>497,92</b>	<b>149,52</b>	<b>12,58</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
358	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,015	2,4	0	0	22,4	18,5	7,32	0,19
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>240</b>	<b>4,01</b>	<b>1,45</b>	<b>65,1</b>	<b>285</b>	<b>0,095</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34,9</b>	<b>59,5</b>	<b>23,82</b>	<b>0,94</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1815</b>	<b>62,14</b>	<b>60,88</b>	<b>283,64</b>	<b>1939,14</b>	<b>1,126</b>	<b>85,35</b>	<b>229,6</b>	<b>2,33</b>	<b>627,4</b>	<b>1110,98</b>	<b>345,54</b>	<b>19,47</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
223	запеканка из творога, с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378	0,084	0,66	91	0	273,8	301,2	37,18	0,9
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>370</b>	<b>24,58</b>	<b>16,1</b>	<b>75,2</b>	<b>539,5</b>	<b>0,184</b>	<b>0,69</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>303,4</b>	<b>413</b>	<b>71,08</b>	<b>2,58</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2185</b>	<b>86,72</b>	<b>76,98</b>	<b>358,84</b>	<b>2478,64</b>	<b>1,31</b>	<b>86,04</b>	<b>320,6</b>	<b>2,33</b>	<b>930,8</b>	<b>1523,98</b>	<b>416,62</b>	<b>22,05</b>
	директор													
	диетсестра													

Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина


**II НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК** Возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный, порционный	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0	11,5	12	7	0,3
304	рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0	27	0	2,61	61,5	19,01	0,53
290	курица, тушенная в соусе сметанном 50/50	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
15	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
338	бананы	200	3	1	32	92	0,08	20	0	0	16	56	84	1,2
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>30,86</b>	<b>25,04</b>	<b>127,22</b>	<b>792,27</b>	<b>0,3</b>	<b>25,07</b>	<b>109,1</b>	<b>0,1</b>	<b>271,33</b>	<b>388,73</b>	<b>163,77</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
54	салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	0	29,26	31,8	16,83	1,48
88	щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной,с мясом 250/5/25	255	1,76	4,9	7,9	89,7	0,05	15,77	0	0	49,25	49	22,1	0,82
226	рыба отварная	110	18,8	8,16	0,9	152	0,06	0,52	48	0	16	217,6	45,82	0,9
145	картофель, тушенный с луком	150	3,13	10,575	21,105	195	0,15	17,9	7,5	0	33,19	91,335	33,33	1,05
348	компот из кураги с витамином С	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	50,6	0	0	12,3	21,9	17,5	0,48
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	<b>итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>31,19</b>	<b>30,555</b>	<b>99,395</b>	<b>803,66</b>	<b>0,41</b>	<b>91,23</b>	<b>55,5</b>	<b>0,26</b>	<b>163,1</b>	<b>538,035</b>	<b>174,68</b>	<b>6,35</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
424	булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>300</b>	<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>51,92</b>	<b>418</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>259,8</b>	<b>250</b>	<b>55,4</b>	<b>1,5</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1975</b>	<b>75,13</b>	<b>73,115</b>	<b>278,535</b>	<b>2013,93</b>	<b>0,91</b>	<b>117,7</b>	<b>208,6</b>	<b>0,36</b>	<b>694,23</b>	<b>1176,77</b>	<b>393,85</b>	<b>12,49</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,7	90	14	0,13
	<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6,86</b>	<b>4,12</b>	<b>41,6</b>	<b>225,6</b>	<b>0,12</b>	<b>1,3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>138,2</b>	<b>131</b>	<b>30,5</b>	<b>0,88</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2215</b>	<b>81,99</b>	<b>77,235</b>	<b>320,135</b>	<b>2239,53</b>	<b>1,03</b>	<b>119</b>	<b>228,6</b>	<b>0,36</b>	<b>832,43</b>	<b>1307,77</b>	<b>424,35</b>	<b>13,37</b>
	директор													
	диетсестра													

Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, СРЕДА** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров с зеленым луком	100	1,07	6,08	3,43	72,8	0,04	22,14	0	0	33,4	24,5	18,3	0,87
210	омлет натуральный	105	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0	79,72	174,6	12,48	2,04
376	какао на молоке	200	4	3,5	14,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,5	21,3	0,47
14	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
338	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
338	мандарины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22,95</b>	<b>38,04</b>	<b>71,9</b>	<b>726,8</b>	<b>0,366</b>	<b>113,92</b>	<b>315,4</b>	<b>0,06</b>	<b>340,42</b>	<b>438,78</b>	<b>101,66</b>	<b>5,26</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
99	суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,2	0,07	10,37	0	2,43	34,8	49,27	20,75	0,77
268	котлеты из говядины	75	10,8	15,36	9,01	219,5	0,04	0	27,2	0	8,74	115,74	20,8	1,84
199	гороховое пюре с маслом	150	12,98	6,52	33,35	242,8	0,47	0	28,57	0	90,2	202,92	58,75	4,47
349	компот из с/фр с вит.С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,4	23,44	17,4	0,69
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>795</b>	<b>32</b>	<b>27,8</b>	<b>115,12</b>	<b>844,56</b>	<b>0,73</b>	<b>13,54</b>	<b>55,77</b>	<b>2,69</b>	<b>197,74</b>	<b>532,77</b>	<b>163,8</b>	<b>9,64</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	ряженка	250	7,25	6,27	10	125	0,1	1,75	50	0	300	225	35	0,25
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10,95</b>	<b>7,72</b>	<b>35,7</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>1,75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312,5</b>	<b>266</b>	<b>51,5</b>	<b>1</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1720</b>	<b>65,9</b>	<b>73,56</b>	<b>222,72</b>	<b>1821,36</b>	<b>1,276</b>	<b>129,21</b>	<b>421,17</b>	<b>2,75</b>	<b>850,66</b>	<b>1237,55</b>	<b>316,96</b>	<b>15,9</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
379	кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	0	0	22,46	18,5	7,2	0,19
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
190	пудинг манный с молоком сгущенным	120	6,2	6,91	38,9	243	0,05	0,21	33,6	0	112,38	111,99	17,72	0,68
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>340</b>	<b>8,09</b>	<b>7,11</b>	<b>87,96</b>	<b>449,76</b>	<b>0,082</b>	<b>2,61</b>	<b>33,6</b>	<b>0,26</b>	<b>139,44</b>	<b>147,89</b>	<b>31,52</b>	<b>1,09</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2060</b>	<b>73,99</b>	<b>80,67</b>	<b>310,68</b>	<b>2271,1</b>	<b>1,358</b>	<b>131,8</b>	<b>454,77</b>	<b>3,01</b>	<b>990,1</b>	<b>1385,4</b>	<b>348,48</b>	<b>16,99</b>

  
 Л.А.Хорькова  
 И.В.Трубина

директор  
 диетсестра

**II НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	Амкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
20	салат из свежих огурцов	100	0,75	6	2,34	66,6	0,02	4,69	0	0	22,32	39,59	13,18	0,57
262	сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152	0,27	1,39	25,6	0	27,53	181,35	23,32	3,96
171	каша гречневая рассыпчатая	150	6,76	11,43	21,61	216	0,05	0,33	79,9	0	48	85	11	1
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
15	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	апельсины	150	1,28	0,2	12,2	55,9	0,06	90	0	0,06	51,4	34,28	19,28	0,42
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>32,38</b>	<b>34,54</b>	<b>93,8</b>	<b>813,66</b>	<b>0,54</b>	<b>99,38</b>	<b>157,5</b>	<b>0,16</b>	<b>360,95</b>	<b>522,52</b>	<b>106,48</b>	<b>7,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
45	салат из свежей капусты с зеленым луком	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	17	0		24,97	28,3	15	0,46
103	суп с вермишелью	250	2,68	2,83	17,4	118,25	0,1	8,25	0	0	29,2	67,5	22,77	0,87
234	биточки рыбные с маслом	110	12,28	15	14,82	244	0,06	0,32	45,2	0	45,8	166,7	38,26	1,46
312	пюре картофельное	150	3,08	4,77	20,33	136,56	0,144	18,07	33,15	0,15	36,79	86,16	27,67	1
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0	0	18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>25,98</b>	<b>26,64</b>	<b>109,87</b>	<b>792,27</b>	<b>0,464</b>	<b>47,64</b>	<b>78,35</b>	<b>0,41</b>	<b>173,86</b>	<b>489,06</b>	<b>150,8</b>	<b>8,21</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
385	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0	0	12,5	41	16,5	0,75
219	сырники творожные с молоком сгущенным	140	21,7	17,94	34,28	386	0,084	0,66	73,8	0	281,4	313,76	36,68	0,76
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>31,2</b>	<b>24,39</b>	<b>69,58</b>	<b>618</b>	<b>0,244</b>	<b>3,26</b>	<b>113,8</b>	<b>0</b>	<b>533,9</b>	<b>534,76</b>	<b>81,18</b>	<b>1,71</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>2050</b>	<b>89,56</b>	<b>85,57</b>	<b>273,25</b>	<b>2223,93</b>	<b>1,248</b>	<b>150,28</b>	<b>349,65</b>	<b>0,57</b>	<b>1068,71</b>	<b>1546,34</b>	<b>338,46</b>	<b>17,87</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
429	булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	0	11,3	39,2	15,2	0,73
382	какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,6	0,056	1,58	24,4	0	152	124,56	21,3	0,47
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>6,56</b>	<b>41,4</b>	<b>257,6</b>	<b>0,126</b>	<b>1,58</b>	<b>27,4</b>	<b>0</b>	<b>163,3</b>	<b>163,76</b>	<b>36,5</b>	<b>1,2</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2300</b>	<b>97,46</b>	<b>92,13</b>	<b>314,65</b>	<b>2481,53</b>	<b>1,374</b>	<b>151,86</b>	<b>377,05</b>	<b>0,57</b>	<b>1232,01</b>	<b>1710,1</b>	<b>374,96</b>	<b>19,07</b>
	директор													
	диетсестра													

Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина

**II НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА** возрастная категория 11-17 лет, сезон весенне-летний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	Амкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком зеленым	50	0,42	2,52	1,28	29,55	0,076	2,05	0		11,8	11,61	6,66	0,3
288/331	куры отварные с соусом сметанным 15/30	105	15,92	19,4	2,62	249,3	0,079	3,09	79,4		43,4	170,6	20,6	1,78
203	макаронны отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,45	195,7	0,05	0	28,57		12,14	37,57	8,14	0,81
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0		11,1	2,8	1,4	0,28
14	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40		2,4	3	0	0,02
	батон	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
338	груша свежая	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0		38	32	24	4,6
	хлеб ржаной йодированный	30	2,04	0,36	13,9	64,5	0,05	0	0		9	36,9	13,8	0,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>785</b>	<b>28,48</b>	<b>37,38</b>	<b>109,68</b>	<b>884,05</b>	<b>0,375</b>	<b>15,17</b>	<b>147,97</b>	<b>0</b>	<b>140,34</b>	<b>335,48</b>	<b>91,1</b>	<b>9,23</b>
<b>ОБЕД</b>														
76	сельдь с луком зелёным	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03	70	2,5		21,2	81,7	10,3	0,41
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,8	4,9	10,9	103,7	0,2	10,6	0		10,6	54,6	26,1	1,22
284	запеканка картофельная с говядиной	200	22,9	28,8	27,3	448,2	0,34	6,59	27,5		54,6	390	146,4	3,83
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0		14	14	8	2,8
	хлеб ржаной йодированный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	шоколад	50	3,45	17,85	24,75	273,5	0,02	0	0		93,5	117,5	19	0,9
	<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>39,84</b>	<b>59,04</b>	<b>115,45</b>	<b>1145,46</b>	<b>0,73</b>	<b>91,19</b>	<b>30</b>	<b>0,26</b>	<b>217</b>	<b>784,2</b>	<b>248,9</b>	<b>10,78</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
	батон йодированный	40	3,7	1,45	25,7	125	0,08	0	0		12,5	41	16,5	0,75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>240</b>	<b>9,5</b>	<b>6,45</b>	<b>33,7</b>	<b>225</b>	<b>0,16</b>	<b>1,4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>252,5</b>	<b>221</b>	<b>44,5</b>	<b>0,95</b>
	<b>итого до полдника 2</b>	<b>1850</b>	<b>77,82</b>	<b>102,87</b>	<b>258,83</b>	<b>2254,51</b>	<b>1,265</b>	<b>107,76</b>	<b>217,97</b>	<b>0,26</b>	<b>609,84</b>	<b>1340,68</b>	<b>384,5</b>	<b>20,96</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
	хлеб пшеничный	30	4,05	0,6	21	101,5	0,1	0	0		18,5	109	32,5	1,4
209	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100		22	76,8	4,8	1
358	кисель из сока	200	0,31	0	39,4	160	0,015	2,4	0		22,4	18,5	7,32	0,19
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>270</b>	<b>9,44</b>	<b>5,2</b>	<b>60,68</b>	<b>324,3</b>	<b>0,145</b>	<b>2,4</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>62,9</b>	<b>204,3</b>	<b>44,62</b>	<b>2,59</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2120</b>	<b>87,26</b>	<b>108,07</b>	<b>319,51</b>	<b>2578,81</b>	<b>1,41</b>	<b>110,16</b>	<b>317,97</b>	<b>0,26</b>	<b>672,74</b>	<b>1544,98</b>	<b>429,12</b>	<b>23,55</b>
	директор													
	диетсестра													

Л.А.Хорькова  
И.В.Трубина