

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	
	ЗАВТРАК														
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	
	итого за завтрак	750	26,22	27,41	119,88	825,3	0,33	22,68	231,2	0,5	534,67	558,64	117,86	8,14	
	ОБЕД														
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	
	итого за обед	870	27,81	32,2	93,66	784,96	0,305	35,52	35,6	0,71	210,74	417,53	125,3	9,81	
	ПОЛДНИК 1														
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	
	итого за 1 полдник	240	9,7	3,45	33,7	199	0,16	1,6	40	0	252,5	237	46,5	0,95	
	ПОЛДНИК 2														
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	
	итого за полдник 2	370	24,82	16,08	99,6	639,5	0,2	3,06	91	0	314,7	428,7	76,88	2,49	
	УЖИН 1														
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	
	итого за ужин 1	550	36,72	19,67	81,08	642,3	0,53	0,4	44,9	0	186,98	543,8	154,11	9,94	
	УЖИН 2														
385	молоко кипяченое йодированное	150	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15	

итого за ужин 2	150	4,35	3,75	7,2	80,2	0,06	1,8	30	0	180	135	21	0,15
ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	750	24,21	26,63	116,38	796,5	0,311	22,6	106	0	109,8	317,9	155,7	4,6
ОБЕД														
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
	итого за обед	905	27,44	25,21	101,1	757,61	0,395	41,25	65,4	0,71	239,4	477,3	165,2	8,22
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	250	8,05	5,2	32,9	205,2	0,14	1,8	30	0	192,5	176	37,5	0,9
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	300,00	7,44	14,05	74,15	453,80	0,13	50,72	0,00	0,00	51,00	87,64	43,60	1,89
УЖИН 1														
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
	итого за ужин	530	21,39	24,9	62,36	558,76	0,44	9,7	40	0,26	76,23	348,62	61,13	4,96
УЖИН 2														
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
ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2885,00	92,88	99,74	394,09	2852,12	1,48	128,02	271,40	0,97	848,93	1542,46	484,13	20,72
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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	645	20,47	35,64	73,3	689,2	0,35	113,63	301	0,06	315,02	407,08	95,76	5,13
ОБЕД														
50	салат из свеклы с сыром и чесноком рассольник «Ленинградский» с смет.,с	100	4,6	9,38	7,19	131,9	0,02	5,7	38,5	0	161,7	109,2	22,9	1,28
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
	итого за обед	875	30,38	31,63	118,81	891,4	0,285	65,07	97,17	0,71	281,01	374,26	105,77	6,08
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	350	8,75	4,47	92,74	443,5	0,152	2,61	12	0	120,29	201,87	53,06	2,04
УЖИН 1														
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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	790	33,02	35,69	111,72	900	0,85	99,76	125,6	0,06	288,82	619,73	241,3	11,33
ОБЕД														
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
	итого за обед	825	21,69	14,49	98,22	623,56	0,53	33,8	5,82	0,26	173,97	480,13	166,23	5,57
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	380	22,82	15,63	92,32	595,8	0,204	4,62	83,4	0	280,52	336,14	62,28	4,69
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник	260	5,32	1,92	66,31	305	0,102	2,4	0	0	35,96	64,6	26,6	1,07
УЖИН 1														
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
	итого за ужин	650	28,97	35,59	93,08	743,9	0,39	68,21	40	0	104,03	477,96	137,06	6,96

УЖИН 2														
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
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	3055	116,17	107,07	468,85	3248,51	2,136	210,74	284,8	0,32	1063,3	2113,56	654,47	29,77
	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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	700	24,9	40,86	92,13	829,2	0,36	29,59	340	0	421,4	511,9	113,81	31,81
ОБЕД														
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
	итого за обед	820	29,79	32,66	130	936,47	0,32	69,88	28	0,26	208,25	519,3	157,25	5,88
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	250	8,21	18,6	38,8	352,1	0,156	1,58	104,4	0	175,3	239,56	53,8	1,91
УЖИН														
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
	итого за ужин	515	21,71	24,62	70,3	588,7	0,22	40	480	0	157,64	306,59	91,37	7,02
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2575	95,56	124,5	366	2956,47	1,236	142,8	1002,4	0,26	1275,09	1843,4	467,73	47,62

Директор
Ст.медсестра



Л.А.Хорькова
И.В.Трубина

II НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК 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	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак I	730	25,19	30,06	105,59	788,9	0,516	60,22	229,6	0	433,98	553,56	172,2	5,95
ОБЕД														
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
	итого за обед	845	32,94	29,37	112,95	865,24	0,515	22,73	0	2,33	158,52	497,92	149,52	12,58
ПОЛДНИК I														
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
	итого за полдник I	240	4,01	1,45	65,1	285	0,095	2,4	0	0	34,9	59,5	23,82	0,94
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	370	24,58	16,1	75,2	539,5	0,184	0,69	91	0	303,4	413	71,08	2,58
УЖИН 1														
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 рубленный	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
	итого за ужин	500	20,32	35,27	62,67	652,76	0,15	84,92	31,7	0,26	140,49	264,18	87,77	4,95
УЖИН 2														
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
ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	790	30,86	25,04	127,22	792,27	0,3	25,07	109,1	0,1	271,33	388,73	163,77	4,64
ОБЕД														
54	салат из свеклы с яблоком щи из свежей капусты с картофелем, со	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,44	0	0	29,26	31,8	16,83	1,48
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
	итого за обед	885	31,19	30,555	99,395	803,66	0,41	91,23	55,5	0,26	163,1	538,035	174,68	6,35
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	300	13,08	17,52	51,92	418	0,2	1,4	44	0	259,8	250	55,4	1,5
ПОЛДНИК 2														
	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
	итого за полдник	240	6,86	4,12	41,6	225,6	0,12	1,3	20	0	138,2	131	30,5	0,88
УЖИН 1														
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
	итого за ужин 1	525	26,83	29,56	62,2	620,16	0,45	19,14	51,74	0,26	73,15	336,9	65,62	9,43
УЖИН 2														
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
ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	635	22,95	38,04	71,9	726,8	0,366	113,92	315,4	0,06	340,42	438,78	101,66	5,26
ОБЕД														
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
	итого за обед	795	32	27,8	115,12	844,56	0,73	13,54	55,77	2,69	197,74	532,77	163,8	9,64
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	340	8,09	7,11	87,96	449,76	0,082	2,61	33,6	0,26	139,44	147,89	31,52	1,09
УЖИН 1														
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

	итого за ужин	520	13,56	25,63	56,13	507,64	0,225	31,03	17,8	0,26	77,71	229,21	68,49	3,61
	УЖИН 2													
385	молоко	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
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2780	93,35	111,3	376,41	2885,8	1,663	165,5	512,57	3,27	1307,81	1794,7	444,97	20,8
	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	790	32,38	34,54	93,8	813,66	0,54	99,38	157,5	0,16	360,95	522,52	106,48	7,95
ОБЕД														
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
	итого за обед	880	25,98	26,64	109,87	792,27	0,464	47,64	78,35	0,41	173,86	489,06	150,8	8,21
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	380	31,2	24,39	69,58	618	0,244	3,26	113,8	0	533,9	534,76	81,18	1,71
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	250	7,9	6,56	41,4	257,6	0,126	1,58	27,4	0	163,3	163,76	36,5	1,2
УЖИН 1														
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
	итого за ужин 1	440	20,32	30,68	68,83	634,86	0,17	16,65	36,9	0,26	116,16	275,54	83,45	4,62

	УЖИН 2													
385	молоко	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
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2890	122,13	126,56	390,68	3196,64	1,604	170,46	443,95	0,83	1528,17	2120,64	479,41	23,84
	директор													
	диетсестра													

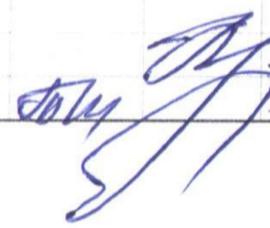


Л.А.Хорькова
И.В.Трубина

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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	785	28,48	37,38	109,68	884,05	0,375	15,17	147,97	0	140,34	335,48	91,1	9,23
ОБЕД														
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
	итого за обед	825	39,84	59,04	115,45	1145,46	0,73	91,19	30	0,26	217	784,2	248,9	10,78
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	240	9,5	6,45	33,7	225	0,16	1,4	40	0	252,5	221	44,5	0,95
ПОЛДНИК 2														
	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
	итого за полдник 2	270	9,44	5,2	60,68	324,3	0,145	2,4	100	0	62,9	204,3	44,62	2,59
УЖИН														
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
ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2540	105,95	125,38	372,09	3018,57	1,52	120,22	317,97	0,52	709,67	1778,32	496,41	27,15
директор													
диетсестра													



 Л.А.Хорькова
 И.В.Грубина

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

№ рец.	Наименование блюд	масса порций гр.	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	750	26,22	27,41	119,88	825,3	0,33	22,68	231,2	0,5	534,67	558,64	117,86	8,14
ОБЕД														
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
	итого за обед	870	27,81	32,2	93,66	784,96	0,305	35,52	35,6	0,71	210,74	417,53	125,3	9,81
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за 1 полдник	240	9,7	3,45	33,7	199	0,16	1,6	40	0	252,5	237	46,5	0,95
	итого до полдника 2	1860	63,73	63,06	247,24	1809,26	0,795	59,8	306,8	1,21	997,91	1213,2	289,66	18,9
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	370	24,82	16,08	99,6	639,5	0,2	3,06	91	0	314,7	428,7	76,88	2,49
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2230	88,55	79,14	346,84	2448,76	0,995	62,86	397,8	1,21	1312,61	1641,9	366,54	21,39
	директор													
	диетсестра													
		Хорькова Л.А. Трубина И.В.												

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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	750	24,21	26,63	116,38	796,5	0,311	22,6	106	0	109,8	317,9	155,7	4,6
ОБЕД														
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													
88	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
	итого за обед	905	27,44	25,21	101,1	757,61	0,395	41,25	65,4	0,71	239,4	477,3	165,2	8,22
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	250	8,05	5,2	32,9	205,2	0,14	1,8	30	0	192,5	176	37,5	0,9
	итого до полдника 2	1905	59,7	57,04	250,38	1759,31	0,846	65,65	201,4	0,71	541,7	971,2	358,4	13,72
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	300,00	7,44	14,05	74,15	453,80	0,13	50,72	0,00	0,00	51,00	87,64	43,60	1,89
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2205,00	67,14	71,09	324,53	2213,11	0,98	116,37	201,40	0,71	592,70	1058,84	402,00	15,61
	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)			энергетическая ценность	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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	645	20,47	35,64	73,3	689,2	0,35	113,63	301	0,06	315,02	407,08	95,76	5,13
ОБЕД														
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	макаронь 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
	итого за обед	900	30,38	31,63	118,81	891,4	0,285	65,07	97,17	0,71	281,01	374,26	105,77	6,08
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
	итого до полдника 2	1835	61,8	74,99	227,81	1830,6	0,815	180,45	448,17	0,77	908,53	1047,34	253,03	12,21
ПОЛДНИК 2														
185	запеканка манная с сгущенным молоком	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
	итого за полдник 2	350	8,75	4,47	92,74	443,5	0,152	2,61	12	0	120,29	201,87	53,06	2,04
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2185	70,55	79,46	320,55	2274,1	0,967	183,06	460,17	0,77	1028,82	1249,21	306,09	14,25

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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	790	33,02	35,69	111,72	900	0,85	99,76	125,6	0,06	288,82	619,73	241,3	11,33
ОБЕД														
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
	итого за обед	825	21,69	14,49	98,22	623,56	0,53	33,8	5,82	0,26	173,97	480,13	166,23	5,57
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	380	22,82	15,63	92,32	595,8	0,204	4,62	83,4	0	280,52	336,14	62,28	4,69
	итого до полдника 2	1995	77,53	65,81	302,26	2119,36	1,584	138,18	214,82	0,32	743,31	1436	469,81	21,59
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник	260	5,32	1,92	66,31	305	0,102	2,4	0	0	35,96	64,6	26,6	1,07
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2255	82,85	67,73	368,57	2424,36	1,686	140,58	214,8	0,32	779,27	1500,6	496,41	22,66
	Директор													
	Ст.медсестра													

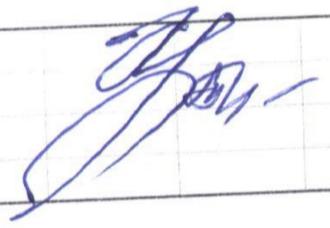
Хорькова Л.А.

Трубина И.В.

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

№ реп.	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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	700	24,9	40,86	92,13	829,2	0,36	29,59	340	0	421,4	511,9	113,81	31,81
ОБЕД														
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
	итого за обед	820	29,79	32,66	130	936,47	0,32	69,88	28	0,26	208,25	519,3	157,25	5,88
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
	итого до полдника 2	1810	65,64	81,24	257,4	2015,67	0,86	101,22	418	0,26	942,15	1297,2	322,56	38,69
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	250	8,21	18,6	38,8	352,1	0,156	1,58	104,4	0	175,3	239,56	53,8	1,91
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2060	73,85	99,84	296	2367,77	1,016	102,8	522,4	0,26	1117,45	1536,8	376,36	40,6

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
1-й ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак 1	730	25,19	30,06	105,59	788,9	0,516	60,22	229,6	0	433,98	553,56	172,2	5,95
ОБЕД														
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
	итого за обед	845	32,94	29,37	112,95	865,24	0,515	22,73	0	2,33	158,52	497,92	149,52	12,58
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	240	4,01	1,45	65,1	285	0,095	2,4	0	0	34,9	59,5	23,82	0,94
	итого до полдника 2	1815	62,14	60,88	283,64	1939,14	1,126	85,35	229,6	2,33	627,4	1110,98	345,54	19,47
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	370	24,58	16,1	75,2	539,5	0,184	0,69	91	0	303,4	413	71,08	2,58
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2185	86,72	76,98	358,84	2478,64	1,31	86,04	320,6	2,33	930,8	1523,98	416,62	22,05
	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	790	30,86	25,04	127,22	792,27	0,3	25,07	109,1	0,1	271,33	388,73	163,77	4,64
ОБЕД														
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
	итого за обед	885	31,19	30,555	99,395	803,66	0,41	91,23	55,5	0,26	163,1	538,035	174,68	6,35
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	300	13,08	17,52	51,92	418	0,2	1,4	44	0	259,8	250	55,4	1,5
	итого до полдника 2	1975	75,13	73,115	278,535	2013,93	0,91	117,7	208,6	0,36	694,23	1176,77	393,85	12,49
ПОЛДНИК 2														
	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
	итого за полдник	240	6,86	4,12	41,6	225,6	0,12	1,3	20	0	138,2	131	30,5	0,88
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2215	81,99	77,235	320,135	2239,53	1,03	119	228,6	0,36	832,43	1307,77	424,35	13,37
	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	635	22,95	38,04	71,9	726,8	0,366	113,92	315,4	0,06	340,42	438,78	101,66	5,26
ОБЕД														
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
	итого за обед	795	32	27,8	115,12	844,56	0,73	13,54	55,77	2,69	197,74	532,77	163,8	9,64
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	290	10,95	7,72	35,7	250	0,18	1,75	50	0	312,5	266	51,5	1
	итого до полдника 2	1720	65,9	73,56	222,72	1821,36	1,276	129,21	421,17	2,75	850,66	1237,55	316,96	15,9
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	340	8,09	7,11	87,96	449,76	0,082	2,61	33,6	0,26	139,44	147,89	31,52	1,09
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2060	73,99	80,67	310,68	2271,1	1,358	131,8	454,77	3,01	990,1	1385,4	348,48	16,99

директор
диетсестра



Л.А.Хорькова
И.В.Трубина

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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	790	32,38	34,54	93,8	813,66	0,54	99,38	157,5	0,16	360,95	522,52	106,48	7,95
ОБЕД														
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
	итого за обед	880	25,98	26,64	109,87	792,27	0,464	47,64	78,35	0,41	173,86	489,06	150,8	8,21
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	380	31,2	24,39	69,58	618	0,244	3,26	113,8	0	533,9	534,76	81,18	1,71
	итого до полдника 2	2050	89,56	85,57	273,25	2223,93	1,248	150,28	349,65	0,57	1068,71	1546,34	338,46	17,87
ПОЛДНИК 2														
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
	итого за полдник 2	250	7,9	6,56	41,4	257,6	0,126	1,58	27,4	0	163,3	163,76	36,5	1,2
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2300	97,46	92,13	314,65	2481,53	1,374	151,86	377,05	0,57	1232,01	1710,1	374,96	19,07
	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
ЗАВТРАК														
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
	итого за завтрак	785	28,48	37,38	109,68	884,05	0,375	15,17	147,97	0	140,34	335,48	91,1	9,23
ОБЕД														
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
	итого за обед	825	39,84	59,04	115,45	1145,46	0,73	91,19	30	0,26	217	784,2	248,9	10,78
ПОЛДНИК 1														
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
	итого за полдник 1	240	9,5	6,45	33,7	225	0,16	1,4	40	0	252,5	221	44,5	0,95
	итого до полдника 2	1850	77,82	102,87	258,83	2254,51	1,265	107,76	217,97	0,26	609,84	1340,68	384,5	20,96
ПОЛДНИК 2														
	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
	итого за полдник 2	270	9,44	5,2	60,68	324,3	0,145	2,4	100	0	62,9	204,3	44,62	2,59
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	2120	87,26	108,07	319,51	2578,81	1,41	110,16	317,97	0,26	672,74	1544,98	429,12	23,55
	директор													
	диетсестра													

Л.А.Хорькова
И.В.Трубина