Утверждаю

директор ОГКОУ

школа-интернат № 26

_____Хорькова Л.А.

30.08.2023

Примерное двухнедельное сезонное

цикличное меню

для организации питания в

ОГКОУ школа-интернат №26

на период работы с 1 сентября 2023г. по 29 февраля 2024г.

I НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ 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	210	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 йодорованный	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	**740**	**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 тушеная	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													
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
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	**525**	**33.12**	**22.78**	**86.3**	**680.8**	**0.54**	**0.03**	**55.2**	**0**	**162.14**	**534.6**	**155.1**	**9.8**
	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:	**2895**	**126.02**	**105.67**	**440.34**	**3209.76**	**1.595**	**64.69**	**483**	**1.21**	**1654.75**	**2311.5**	**542.64**	**31.34**
	директор			Хорькова Л.А.										
	диетсестра			Трубина И.В.										

I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
	ЗАВТРАК													
75	икра морковная	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.21	0	0	46.5	60.9	32.2	1
202	макароны отварные	150	5.45	5.48	30.45	195.7	0.05	0	28.57		12.14	37.57	8.14	0.81
283	пудинг из говяжьей печени	70	13.25	5.23	0.63	103	0.04	0.11	32.08	0	22.37	120.08	15.03	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 йодорованный	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	**650**	**24.15**	**15.41**	**117.91**	**701.7**	**0.29**	**24.35**	**72.08**	**0**	**119.87**	**320.68**	**162.93**	**5.3**
	ОБЕД													
70	огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5	0.001	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
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	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	**855**	**26.14**	**23.96**	**85.45**	**677.31**	**0.396**	**41.1**	**65.4**	**0.71**	**209.5**	**425.9**	**127.9**	**7.53**
	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 кипяченное	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:	**2735.00**	**91.52**	**87.27**	**379.97**	**2677.02**	**1.46**	**129.62**	**237.48**	**0.97**	**829.10**	**1493.84**	**454.06**	**20.73**
	директор			Хорькова Л.А.										
	диетсестра			Трубина И.В.										

I НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		B1, мг	C, мг	A, мкг	E	Ca, мг	P, 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	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
15	сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72	0	0.1	52	0	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
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	**645**	**25.03**	**34.29**	**73.17**	**695.2**	**0.35**	**113.73**	**313**	**0.06**	**488.62**	**504.08**	**102.8**	**5.31**
	ОБЕД													
51	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.6	9.38	7.19	131.9	0.03	5.7	38.5	0	161.7	109.2	22.9	1.28
96	рассольник «Ленинградский» со сметаной, с мясом	280	5.84	6.83	11.9	153.99	0.09	8.3	0	0	30.59	80.98	27.12	1.34
289	рагу из птицы	200	12.56	11.72	15.2	217	0.07	11.33	14.6	0	36.8	108.2	38.7	1.92
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	**850**	**28.04**	**28.77**	**100.66**	**797.4**	**0.275**	**76.05**	**53.1**	**0.71**	**277.59**	**392.22**	**125.2**	**7**
	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 сгущеным молоком100/20	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
	итого за ужин 1	**545**	**16.4**	**20.81**	**41.86**	**421.66**	**0.13**	**68.88**	**55.2**	**0.26**	**125.44**	**211.6**	**64.46**	**3.67**

385	**УЖИН 2**													
	молоко йодированное	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:	**2830**	**93.52**	**99.81**	**351.33**	**2688.01**	**1.147**	**264.97**	**513.3**	**1.03**	**1504.44**	**1710.77**	**418**	**19.17**
	Директор										Л.А. Хорькова			
	Ст.медсестра										И.В.Трубина			

I НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая 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
	ЗАВТРАК													
45	салат из свежей капусты	100	1.31	3.24	6.46	6.04	0.02	17	0	0	24.9	28.3	15	0.46
76/04г	суфле из сердца говяжьего с рисом	160	23.8	7.5	4.8	186	0.21	0	40	0	26.39	210	140.5	4.73
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	**690**	**35.37**	**22.67**	**79.09**	**604.04**	**0.46**	**108.3**	**100**	**0.06**	**252.29**	**443.48**	**219.08**	**7.2**
	ОБЕД													
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 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 сгу	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	150	6.41	8.61	36.75	250.28	0.15	37.5	30	0	26.63	131.25	47.03	1.5
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	**600**	**26.83**	**32.72**	**80.83**	**660.48**	**0.32**	**55.71**	**30**	**0**	**95.16**	**434.21**	**121.39**	**6.46**
	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:	**2905**	**116.38**	**91.18**	**423.97**	**2869.13**	**1.676**	**206.78**	**249.2**	**0.32**	**1017.9**	**1893.56**	**616.58**	**25.14**
	Директор										Хорькова Л.А.			
	Ст.медсестра										Трубина И.В.			

														33

I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая 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
	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
382	какао на молоке	200	4	3.5	17.5	118.6	0.056	1.58	24.4		152	124.6	21.3	0.47
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	**700**	**27.38**	**43.01**	**93.73**	**866.8**	**0.376**	**29.84**	**354.4**	**0**	**446.8**	**543.66**	**119.71**	**31.87**
	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	275	5.41	6.72	9.14	141.9	0.07	10.3	0	0	36.29	73.46	23.7	1.19
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	**845**	**33.62**	**34.4**	**130**	**983.12**	**0.32**	**69.88**	**28**	**0.26**	**209.69**	**543.6**	**160.2**	**6.3**
	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
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	итого за полдник 2	**250**	**4.28**	**15.12**	**36.3**	**293.5**	**0.1**	**0.03**	**80**	**0**	**34.4**	**117.8**	**33.9**	**1.72**
	УЖИН													
162	запеканка капустная с соусом молочным 150/5	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:	**2600**	**97.94**	**124.9**	**366**	**2982.12**	**1.196**	**141.5**	**992.4**	**0.26**	**1161.03**	**1778**	**456.68**	**47.91**

	Директор										Л.А.Хорькова			
	Ст.медсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		B1, 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
	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 йодорованный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	итого за завтрак	**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													
103	икра морковная	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**
	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

	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										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

I I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИКвозрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
	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 йодорованный	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	280	5.59	6.64	7.9	136.4	0.05	15.77	0	0	50.59	73.26	25.05	1.24
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	**910**	**35.02**	**32.295**	**99.395**	**850.36**	**0.41**	**91.23**	**55.5**	**0.26**	**164.44**	**562.295**	**177.63**	**6.77**
	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:	**2965**	**118.45**	**113.535**	**391.935**	**3013.39**	**1.56**	**140.74**	**320.34**	**0.62**	**1146.92**	**1848.925**	**520.92**	**23.42**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	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 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 йодорованный	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	155	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	**800**	**32**	**27.8**	**115.12**	**844.56**	**0.73**	**13.54**	**55.77**	**2.69**	**197.74**	**532.77**	**163.8**	**9.64**
	ПОЛДНИК I													
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	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**
	УЖИН 1													
37	салат картофельный с огурцами солеными	100	1.32	7.8	9.44	113.7	0.05	9.63	0	0	21.24	42.8	15.4	0.68
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
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
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	**635**	**13.48**	**23.43**	**58.29**	**496.24**	**0.235**	**31.03**	**17.8**	**0.26**	**67.72**	**228.74**	**64.37**	**3.47**	
	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:	**2900**	**93.27**	**109.1**	**378.57**	**2874.4**	**1.673**	**165.5**	**512.57**	**3.27**	**1297.82**	**1794.2**	**440.85**	**20.66**	
	директор										Л.А.Хорькова				
	диетсестра										И.В.Трубина				

II НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		B1, 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 йодорованный	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													
75	икра морковная	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.21	0	0	46.5	60.9	32.2	1
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**	**26.68**	**23.5**	**123.96**	**823.07**	**0.484**	**34.85**	**78.35**	**0.41**	**195.39**	**521.66**	**168**	**8.75**
	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**	**122.83**	**123.42**	**404.77**	**3227.44**	**1.624**	**157.67**	**443.95**	**0.83**	**1549.7**	**2153.24**	**496.61**	**24.38**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
21	салат из соленых огурцов с луком	50	0.42	2.52	1.28	29.55	0.076	2.05	0		11.8	11.61	6.66	0.3
288/33(	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	155	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 йодорованный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0		9	36.9	13.8	0.69
	итого за завтрак	**790**	**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	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:	**2545**	**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										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

I НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ 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 йодорованный	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 тушеная	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 I													
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 за 1 ДЕНЬ:	**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**
	директор			Хорькова Л.А.										
	диетсестра			Трубина И.В.										

I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИК возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
	ЗАВТРАК													
75	икра морковная	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.21	0	0	46.5	60.9	32.2	1
283	пудинг из говяжьей печени	70	13.25	5.23	0.63	103	0.04	0.11	32.08	0	22.37	120.08	15.03	1.36
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
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 йодорованный	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	**730**	**16.35**	**15.66**	**147.73**	**794.4**	**0.3**	**24.24**	**68.57**	**0**	**109.64**	**238.17**	**156.04**	**4.75**
	ОБЕД													
70	огурец консервированный	50	0.4	0.05	0.85	5	0.001	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
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	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	**855**	**26.14**	**23.96**	**85.45**	**677.31**	**0.396**	**41.1**	**65.4**	**0.71**	**209.5**	**425.9**	**127.9**	**7.53**
	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 за 1 ДЕНЬ:	**1835.00**	**50.54**	**44.82**	**266.08**	**1676.91**	**0.84**	**67.14**	**163.97**	**0.71**	**511.64**	**840.07**	**321.44**	**13.18**
	директор			Хорькова Л.А.										
	диетсестра			Трубина И.В.										

I НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		B1, мг	C, мг	A, мкг	E	Ca, мг	P, 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	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
15	сыр порциями	20	4.64	5.9	0	72	0	0.1	52	0	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
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**	**25.03**	**34.29**	**73.17**	**695.2**	**0.35**	**113.73**	**313**	**0.06**	**488.62**	**504.08**	**102.8**	**5.31**
	ОБЕД													
51	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.6	9.38	7.19	131.9	0.03	5.7	38.5	0	161.7	109.2	22.9	1.28
96	рассольник «Ленинградский» со сметаной, с мясом	280	5.84	6.83	11.9	153.99	0.09	8.3	0	0	30.59	80.98	27.12	1.34
289	рагу из птицы	200	12.56	11.72	15.2	217	0.07	11.33	14.6	0	36.8	108.2	38.7	1.92
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	**850**	**28.04**	**28.77**	**100.66**	**797.4**	**0.275**	**76.05**	**53.1**	**0.71**	**277.59**	**392.22**	**125.2**	**7**
	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 за 1 ДЕНЬ:	**1785**	**64.02**	**70.78**	**209.53**	**1742.6**	**0.805**	**191.53**	**416.1**	**0.77**	**1078.71**	**1162.3**	**279.5**	**13.31**
	Директор										Л.А. Хорькова			
	Ст.медсестра										И.В.Трубина			

I НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая 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
	ЗАВТРАК													
45	салат из свежей капусты	100	1.31	3.24	6.46	6.04	0.02	17	0	0	24.9	28.3	15	0.46
76/04г	суфле из сердца говяжьего с рисом	160	23.8	7.5	4.8	186	0.21	0	40	0	26.39	210	140.5	4.73
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	**690**	**35.37**	**22.67**	**79.09**	**604.04**	**0.46**	**108.3**	**100**	**0.06**	**252.29**	**443.48**	**219.08**	**7.2**
	ОБЕД													
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 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 сгу	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 за 1 ДЕНЬ:	**1895**	**79.88**	**52.79**	**269.63**	**1823.4**	**1.194**	**146.72**	**189.2**	**0.32**	**706.78**	**1259.75**	**447.59**	**17.46**
	Директор										Хорькова Л.А.			
	Ст.медсестра										Трубина И.В.			

														33

I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая 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
	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
382	какао с молоком	200	4	3.5	17.5	118.6	0.056	1.58	24.4		152	124.6	21.3	0.47
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	**700**	**27.38**	**43.01**	**93.73**	**866.8**	**0.376**	**29.84**	**354.4**	**0**	**446.8**	**543.66**	**119.71**	**31.87**
	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	275	5.41	6.72	9.14	141.9	0.07	10.3	0	0	36.29	73.46	23.7	1.19
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	**845**	**33.62**	**34.4**	**130**	**983.12**	**0.32**	**69.88**	**28**	**0.26**	**209.69**	**543.6**	**160.2**	**6.3**
	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**
	ИТОГО за 1 ДЕНЬ:	**1835**	**71.95**	**85.13**	**259**	**2099.92**	**0.876**	**101.47**	**432.4**	**0.26**	**968.99**	**1353**	**331.41**	**39.17**

	Директор										Л.А.Хорькова			
	Ст.медсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, ПОНЕДЕЛЬНИК возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая 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
	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 йодорованный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	итого за завтрак	**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													
103	икра морковная	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 за 1 ДЕНЬ:	**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**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

I I НЕДЕЛЯ, ВТОРНИКвозрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
	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 йодорованный	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	280	5.59	6.64	7.9	136.4	0.05	15.77	0	0	50.59	73.26	25.05	1.24
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	**910**	**35.02**	**32.295**	**99.395**	**850.36**	**0.41**	**91.23**	**55.5**	**0.26**	**164.44**	**562.295**	**177.63**	**6.77**
	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 за 1 ДЕНЬ:	**2000**	**78.96**	**74.855**	**278.535**	**2060.63**	**0.91**	**117.7**	**208.6**	**0.36**	**695.57**	**1201.025**	**396.8**	**12.91**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, СРЕДА возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ рец.	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 йодорованный	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 I													
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 за 1 ДЕНЬ:	**1720**	**65.9**	**73.56**	**222.72**	**1821.4**	**1.276**	**129.2**	**421.17**	**2.75**	**850.66**	**1237.6**	**316.96**	**15.9**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ 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 йодорованный	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													
75	икра морковная	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.21	0	0	46.5	60.9	32.2	1
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**	**26.68**	**23.5**	**123.96**	**823.07**	**0.484**	**34.85**	**78.35**	**0.41**	**195.39**	**521.66**	**168**	**8.75**
	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 за 1 ДЕНЬ:	**2050**	**90.26**	**82.43**	**287.34**	**2254.73**	**1.268**	**137.49**	**349.65**	**0.57**	**1090.24**	**1578.94**	**355.66**	**18.41**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

II НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний

№ 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
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
288/33(	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	155	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	**790**	**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	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 за 1 ДЕНЬ:	**1855**	**77.82**	**102.87**	**258.83**	**2254.51**	**1.265**	**107.76**	**217.97**	**0.26**	**609.84**	**1340.68**	**384.5**	**20.96**
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			