

Утверждаю

директор ОГКОУ

школа-интернат № 26

\_\_\_\_\_Хорькова Л.А.

30.08.2024

**Примерное двухнедельное сезонное  
циклическое меню  
для организации питания в  
ОГКОУ школа-интернат №26  
на период работы с 1 сентября 2024г. по 28 февраля 2025г.**

































































































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

№ реп.	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	
<b>ЗАВТРАК</b>															
27	салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1.1	6.11	3.7	74.1	0.04	18	0	0	17.7	31.8	17.45	0.83	
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	
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69	
	<b>итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>23.78</b>	<b>34.17</b>	<b>61.24</b>	<b>640.6</b>	<b>0.29</b>	<b>19.63</b>	<b>313</b>	<b>0</b>	<b>421.52</b>	<b>477.1</b>	<b>82.63</b>	<b>4.92</b>	
<b>ОБЕД</b>															
51	салат из свеклы	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	
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>28.04</b>	<b>28.77</b>	<b>100.66</b>	<b>797.4</b>	<b>0.275</b>	<b>76.05</b>	<b>53.1</b>	<b>0.71</b>	<b>277.59</b>	<b>392.22</b>	<b>125.2</b>	<b>7</b>	
<b>ПОЛДНИК 1</b>															
386	кефир	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50	0	300	225	35	0.25	
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75	
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>	
<b>ПОЛДНИК 2</b>															
185	запеканка манная с сгущенным молоком	100/20	120	4.39	3.87	32.34	182	0.04	0.21	12	0	79.33	74.37	13.36	0.45
	хлеб пшеничный	30	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0	0	18.5	109	32.5	1.4	
359	кисель из сока	200	0.31	0	39.4	160	0.012	2.4	0	0	22.46	18.5	7.2	0.19	
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>350</b>	<b>8.75</b>	<b>4.47</b>	<b>92.74</b>	<b>443.5</b>	<b>0.152</b>	<b>2.61</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>120.29</b>	<b>201.87</b>	<b>53.06</b>	<b>2.04</b>	
<b>УЖИН 1</b>															
71	огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25	
268	биточки из говядины с маслом	75	10.8	15.36	9	219.5	0.04	0	27.2	0	8.74	115.7	20.8	1.84	
315	овощи(капуста) отварные с маслом	200	3.6	5.18	7.25	89.4	0.05	66.4	28	0	92.5	60.7	28.66	1.08	
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28	
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>545</b>	<b>16.4</b>	<b>20.81</b>	<b>41.86</b>	<b>421.66</b>	<b>0.13</b>	<b>68.88</b>	<b>55.2</b>	<b>0.26</b>	<b>125.44</b>	<b>211.6</b>	<b>64.46</b>	<b>3.67</b>	

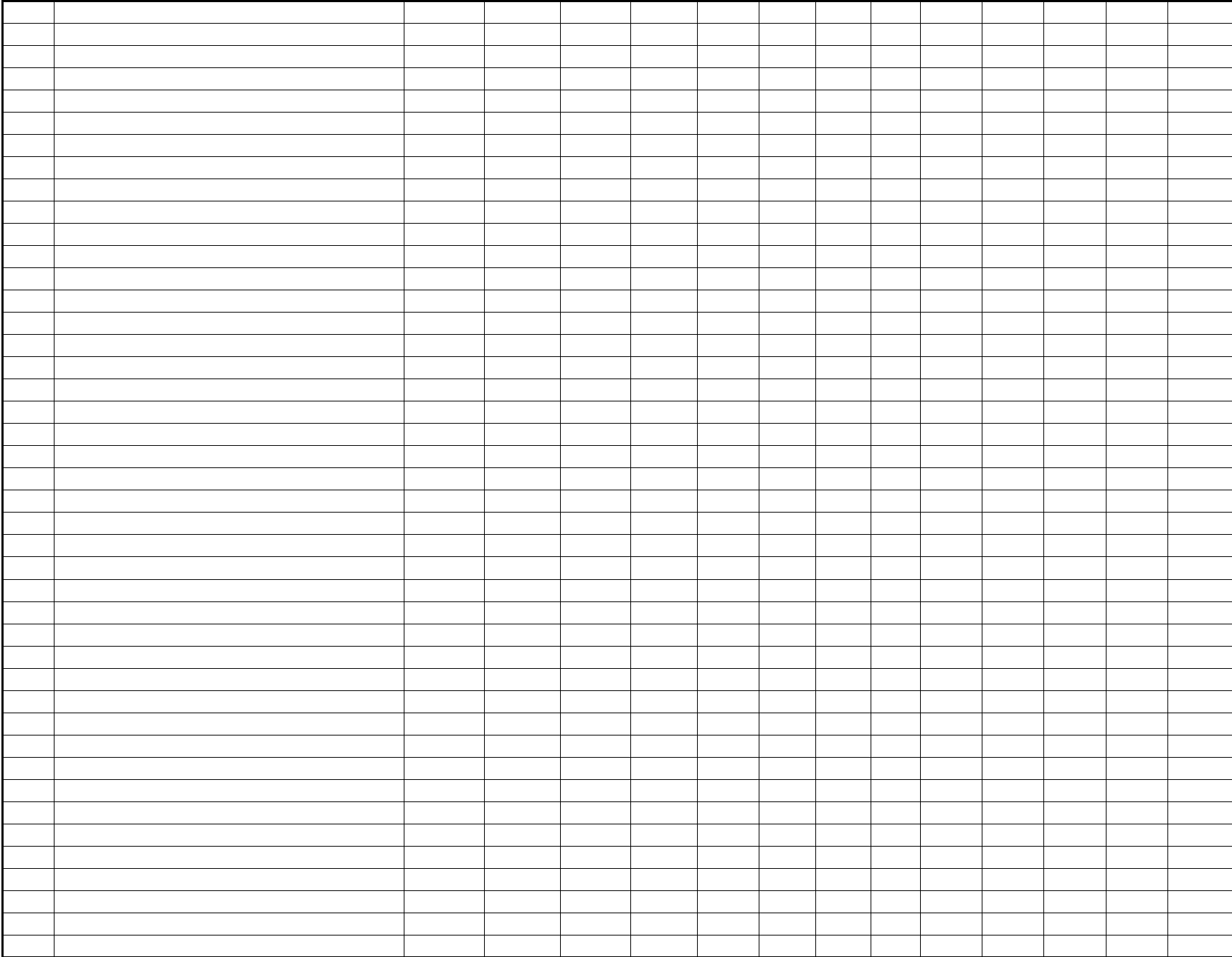


**I НЕДЕЛЯ, ЧЕТВЕРГ возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний**

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
202	макаронные отварные	150	5.45	5.48	30.45	195.7	0.05	0	28.57	0	12.14	37.57	8.14	0.81
77/04г	суфле из сердца говяжьего	55	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>40.82</b>	<b>28.15</b>	<b>109.54</b>	<b>799.74</b>	<b>0.51</b>	<b>108.3</b>	<b>128.6</b>	<b>0.06</b>	<b>264.43</b>	<b>481.05</b>	<b>227.22</b>	<b>8.01</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
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
234	биточки рыбные	110	12.28	15	14.82	244	0.06	0.32	45.2	0	45.8	166.7	38.26	1.46
311	картофель в молоке	150	3.5	3.7	19.9	127.8	0.13	16.3	0	0	60.3	98.5	28.1	0.94
349	компот из с/фр с вит.С	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.4	23.44	17.4	0.69
	хлеб ржаной йодированный	50	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0	0	18.5	109	32.5	1.4
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	<b>итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>24.22</b>	<b>24.54</b>	<b>109.24</b>	<b>762.56</b>	<b>0.54</b>	<b>30.39</b>	<b>45.2</b>	<b>0.26</b>	<b>180.7</b>	<b>484.64</b>	<b>155.96</b>	<b>6.18</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
222	пудинг из творога (запеченный) с молоком сг.	140	18.12	14.18	46.42	386	0.104	0.62	83.4	0	254.02	281.14	37.78	1.14
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
389	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>22.82</b>	<b>15.63</b>	<b>92.32</b>	<b>595.8</b>	<b>0.204</b>	<b>4.62</b>	<b>83.4</b>	<b>0</b>	<b>280.52</b>	<b>336.14</b>	<b>62.28</b>	<b>4.69</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
428	булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145	0.09	0	0	0	13.5	46.1	19.4	0.88
359	кисель из сока	200	0.31	0	39.4	160	0.012	2.4	0	0	22.46	18.5	7.2	0.19
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5.32</b>	<b>1.92</b>	<b>66.31</b>	<b>305</b>	<b>0.102</b>	<b>2.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35.96</b>	<b>64.6</b>	<b>26.6</b>	<b>1.07</b>
<b>УЖИН 1</b>														
23	салат из свежих помидоров	100	1.1	6.11	4.56	77.7	0.04	18	0	0	17.7	31.8	17.4	0.83
256	мясо тушеное говядина	100	15.2	17.38	3.52	171	0.03	0.18	0	0	21.23	159.36	23.06	2.45
171	каша пшеничная	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

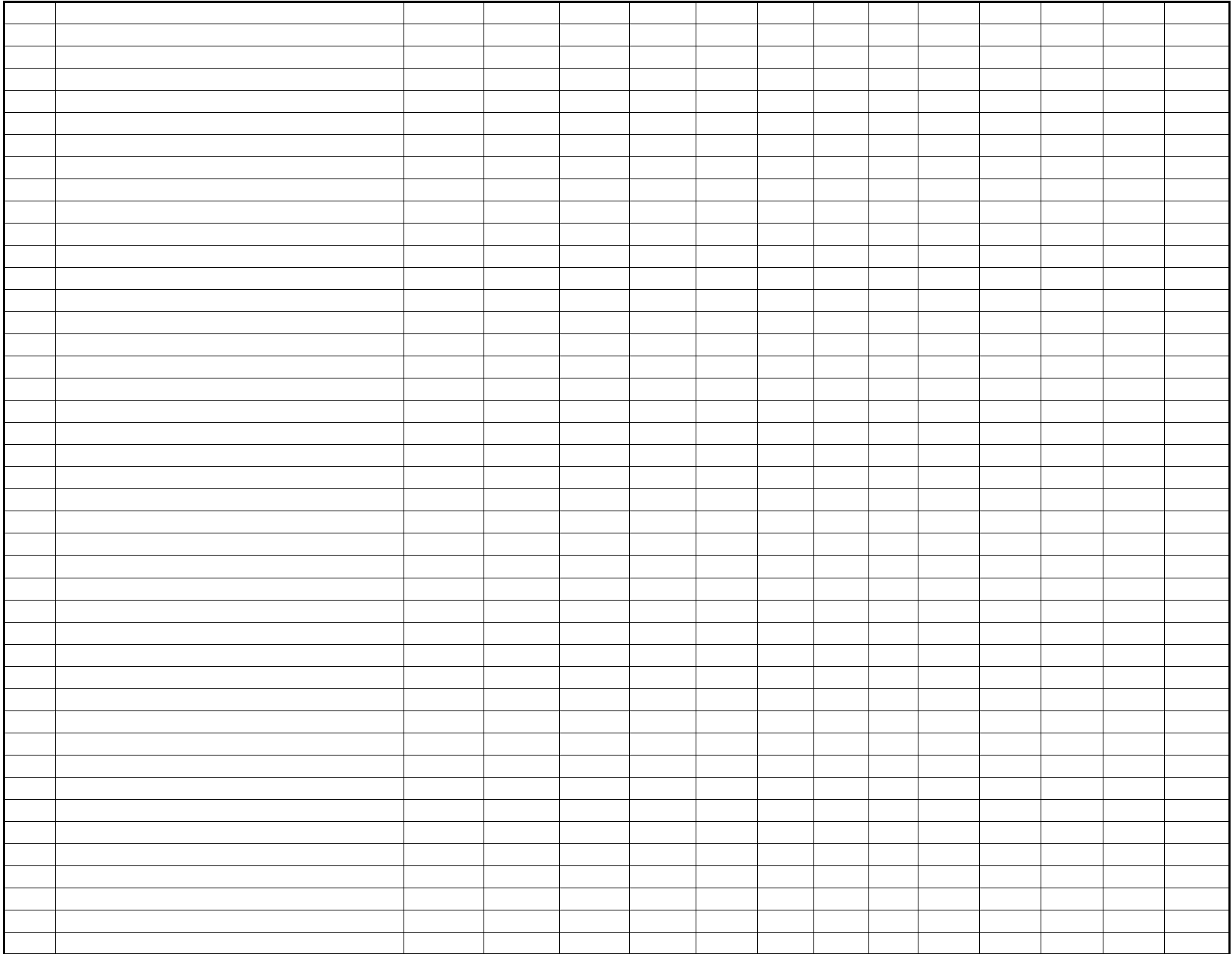
	<b>итого за ужин</b>	<b>600</b>	<b>26.83</b>	<b>32.72</b>	<b>80.83</b>	<b>660.48</b>	<b>0.32</b>	<b>55.71</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>95.16</b>	<b>434.21</b>	<b>121.39</b>	<b>6.46</b>
	<b>УЖИН 2</b>													
385	молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	80.25	0.06	1.95	30	0	180	135	21	0.15
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>7.2</b>	<b>80.25</b>	<b>0.06</b>	<b>1.95</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2960</b>	<b>124.36</b>	<b>106.71</b>	<b>465.44</b>	<b>3203.83</b>	<b>1.736</b>	<b>203.37</b>	<b>317.2</b>	<b>0.32</b>	<b>1036.77</b>	<b>1935.64</b>	<b>614.45</b>	<b>26.56</b>
	Директор										Хорькова Л.А.			
	Ст.медсестра										Грубина И.В.			

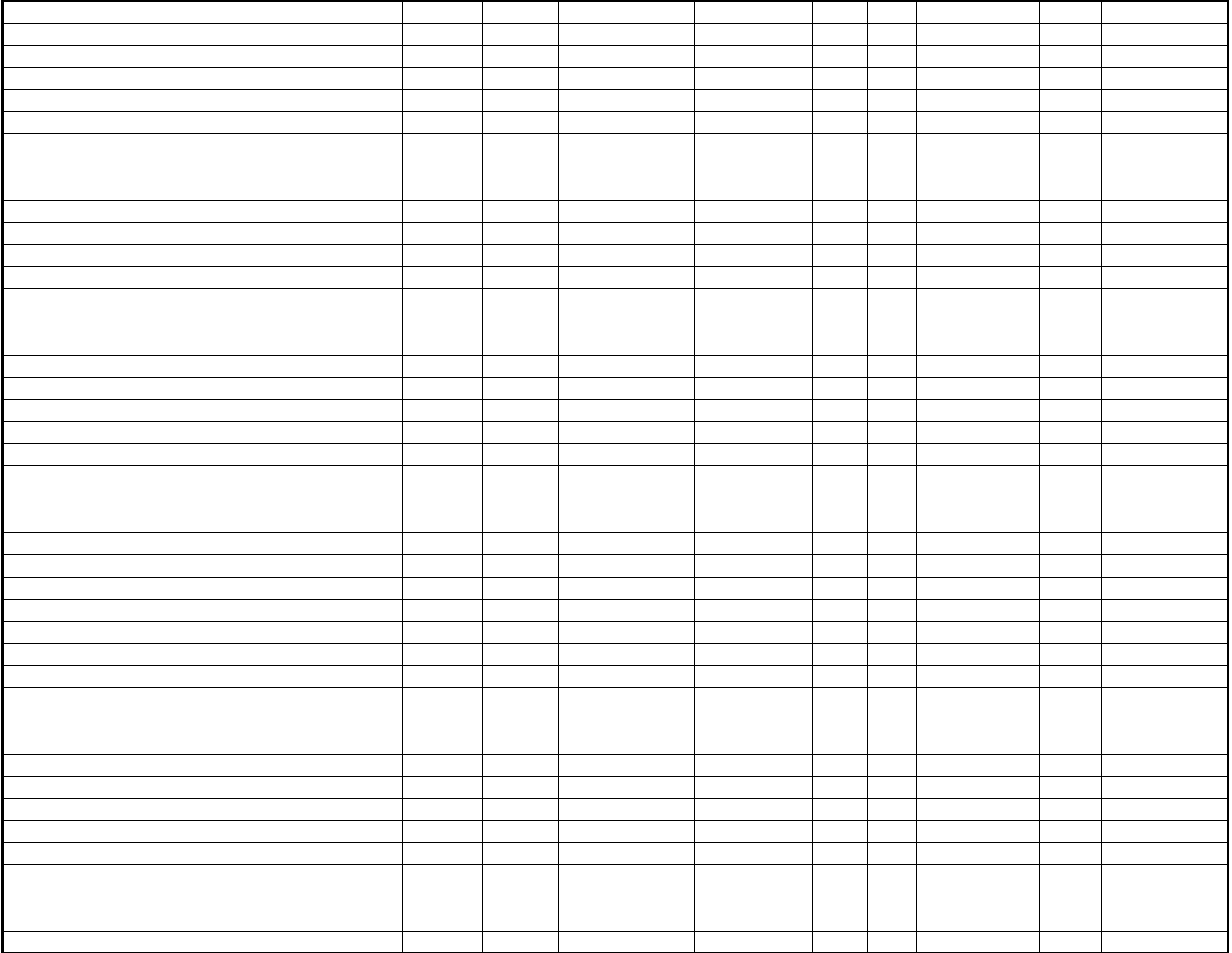






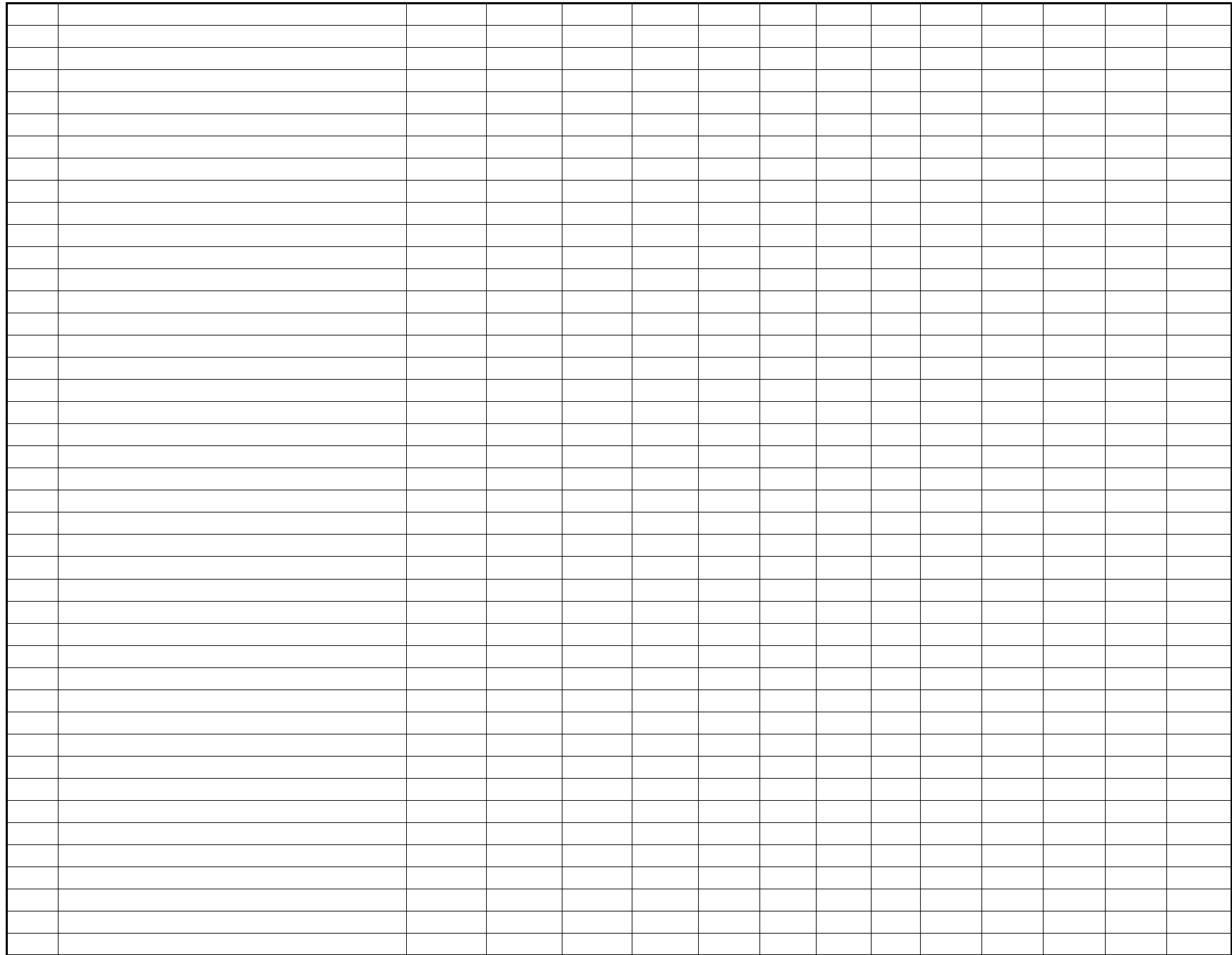
























<b>I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 7-11 лет, сезон осенне-зимний</b>														
№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
23	салат из свежих помидоров со сладким	100	1.1	6.11	3.7	74.1	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		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
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0		12.5	41	16.5	0.75
14	масло сливочное порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40		2.4	3	0	0.02
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>26.58</b>	<b>42.41</b>	<b>72.3</b>	<b>769.2</b>	<b>0.336</b>	<b>19.84</b>	<b>354.4</b>	<b>0</b>	<b>408.8</b>	<b>511.7</b>	<b>95.71</b>	<b>27.27</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0		8.5	15	7	0.25
99	суп из овощей с мясом	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 пшеницы	200	18	8.94	36.5	298.66	0.08	6.53	28		36	189.3	53.9	1.86
348	компот из кураги с витамином С	200	0.78	0.04	27.6	114.8	0.01	50.6	0		12.3	21.9	17.5	0.48
	хлеб ржаной йодированный	50	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0		18.5	109	32.5	1.4
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	шоколад	50	3.45	17.85	24.8	273.5	0.02	0	0		93.5	117.5	19	0.9
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>33.62</b>	<b>34.4</b>	<b>130</b>	<b>983.12</b>	<b>0.32</b>	<b>69.88</b>	<b>28</b>	<b>0.26</b>	<b>209.69</b>	<b>543.6</b>	<b>160.2</b>	<b>6.3</b>
	<b>ПОЛДНИК I</b>													
386	ряженка	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50		300	225	35	0.25
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0		12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник I</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>
	<b>УЖИН</b>													
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
	<b>итого за ужин</b>	<b>515</b>	<b>21.71</b>	<b>24.62</b>	<b>70.3</b>	<b>588.7</b>	<b>0.22</b>	<b>40</b>	<b>480</b>	<b>0</b>	<b>157.64</b>	<b>306.59</b>	<b>91.37</b>	<b>7.02</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2150</b>	<b>92.86</b>	<b>109.2</b>	<b>308</b>	<b>2591.02</b>	<b>1.056</b>	<b>131.47</b>	<b>912.4</b>	<b>0.26</b>	<b>1088.63</b>	<b>1628</b>	<b>398.78</b>	<b>41.59</b>







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

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
209	яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9.09	12.9	35.18	295	0.21	1.64	65.2	0	183.58	245.8	99.3	2.87
382	какао с молоком	200	4	3.5	17.5	118.6	0.056	1.58	24.4	0	152	124.56	21.3	0.47
14	масло порциями	10	0.08	7.25	0.13	66	0	0	40	0	2.4	3	0	0.02
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
338	яблоко свежее	200	1.2	0	12.9	57	0.09	57	0	0	52.5	25.5	16.5	0.15
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>730</b>	<b>25.19</b>	<b>30.06</b>	<b>105.59</b>	<b>788.9</b>	<b>0.516</b>	<b>60.22</b>	<b>229.6</b>	<b>0</b>	<b>433.98</b>	<b>553.56</b>	<b>172.2</b>	<b>5.95</b>
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>32.94</b>	<b>29.37</b>	<b>112.95</b>	<b>865.24</b>	<b>0.515</b>	<b>22.73</b>	<b>0</b>	<b>2.33</b>	<b>158.52</b>	<b>497.92</b>	<b>149.52</b>	<b>12.58</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
358	кисель из сока	200	0.31	0	39.4	160	0.015	2.4	0	0	22.4	18.5	7.32	0.19
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>240</b>	<b>4.01</b>	<b>1.45</b>	<b>65.1</b>	<b>285</b>	<b>0.095</b>	<b>2.4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34.9</b>	<b>59.5</b>	<b>23.82</b>	<b>0.94</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
223	запеканка из творога,с молоком сгущенным	140	20.46	15.48	39.2	378	0.084	0.66	91	0	273.8	301.2	37.18	0.9
376	чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
	хлеб пшеничный	30	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0	0	18.5	109	32.5	1.4
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>370</b>	<b>24.58</b>	<b>16.1</b>	<b>75.2</b>	<b>539.5</b>	<b>0.184</b>	<b>0.69</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>303.4</b>	<b>413</b>	<b>71.08</b>	<b>2.58</b>
<b>УЖИН 1</b>														
321	капуста тушеная	200	4.13	6.4	18.8	150.2	0.05	34.32	0	0	110.9	80.2	41.3	1.61
267	шницель из говядины 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
	<b>итого за ужин</b>	<b>500</b>	<b>20.32</b>	<b>35.27</b>	<b>62.67</b>	<b>652.76</b>	<b>0.15</b>	<b>84.92</b>	<b>31.7</b>	<b>0.26</b>	<b>140.49</b>	<b>264.18</b>	<b>87.77</b>	<b>4.95</b>
<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко	150	4.35	3.75	7.2	80.25	0.06	1.95	30	0	180	135	21	0.15

	<b>итого за ужин 2</b>	150	4.35	3.75	7.2	80.25	0.06	1.95	30	0	180	135	21	0.15
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	2835	111.39	116	428.71	3211.65	1.52	172.91	382.3	2.59	1251.29	1923.16	525.39	27.15
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

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

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный, порционный	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
202	макароны отварные	155	5.45	5.78	30.45	195.7	0.05	0	28.57		12.14	37.57	8.14	0.81
290	курица, тушенная в соусе сметанном 50/50	100	13.28	10.84	2.9	162	0.04	0.35	30.1	0	29.52	76.93	14.06	0.61
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
15	сыр порциями	20	4.64	5.9	0	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
338	бананы	200	3	1	32	92	0.08	20	0	0	16	56	84	1.2
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>795</b>	<b>32.64</b>	<b>25.4</b>	<b>121</b>	<b>777.86</b>	<b>0.32</b>	<b>25.07</b>	<b>110.67</b>	<b>0.1</b>	<b>280.86</b>	<b>364.8</b>	<b>152.9</b>	<b>4.92</b>
<b>ОБЕД</b>														
52	салат из свеклы отварной	100	1.09	6.08	11.2	103.9	0.02	6.44	0	0	29.26	31.8	16.83	1.48
88	пци 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
	<b>итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>35.02</b>	<b>32.295</b>	<b>99.395</b>	<b>850.36</b>	<b>0.41</b>	<b>91.23</b>	<b>55.5</b>	<b>0.26</b>	<b>164.44</b>	<b>562.295</b>	<b>177.63</b>	<b>6.77</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
424	булочка домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12	0	4	0	19.8	70	27.4	1.3
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>300</b>	<b>13.08</b>	<b>17.52</b>	<b>51.92</b>	<b>418</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>259.8</b>	<b>250</b>	<b>55.4</b>	<b>1.5</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
379	кофейный напиток с молоком	200	3.16	2.67	15.9	100.6	0.04	1.3	20	0	125.7	90	14	0.13
	<b>итого за полдник</b>	<b>240</b>	<b>6.86</b>	<b>4.12</b>	<b>41.6</b>	<b>225.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.3</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>138.2</b>	<b>131</b>	<b>30.5</b>	<b>0.88</b>
<b>УЖИН 1</b>														
24	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.04	70.6	0.03	9.43	0	0	27.18	30.1	16.5	0.76
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
389	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>470</b>	<b>20.02</b>	<b>23.15</b>	<b>58.92</b>	<b>524.16</b>	<b>0.13</b>	<b>14.71</b>	<b>0</b>	<b>0.26</b>	<b>60.01</b>	<b>261.64</b>	<b>70.39</b>	<b>6.43</b>
<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2

<b>итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>9.6</b>	<b>107</b>	<b>0.08</b>	<b>2.6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0.2</b>
<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2915</b>	<b>113.42</b>	<b>107.485</b>	<b>382.435</b>	<b>2902.98</b>	<b>1.26</b>	<b>136.31</b>	<b>270.17</b>	<b>0.62</b>	<b>1143.31</b>	<b>1749.735</b>	<b>514.82</b>	<b>20.7</b>
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
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров со сладким перцем	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	апельсины	150	1.28	0.2	12.2	55.9	0.06	90	0	0.06	51.4	34.28	19.28	0.42
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22.95</b>	<b>38.04</b>	<b>71.9</b>	<b>726.8</b>	<b>0.366</b>	<b>113.92</b>	<b>315.4</b>	<b>0.06</b>	<b>340.42</b>	<b>438.78</b>	<b>101.66</b>	<b>5.26</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
99	суп из овощей	250	1.58	4.98	9.14	95.2	0.07	10.37	0	2.43	34.8	49.27	20.75	0.77
268	котлеты из говядины	75	10.8	15.36	9.01	219.5	0.04	0	27.2	0	8.74	115.74	20.8	1.84
199	гороховое пюре с маслом	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
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>27.8</b>	<b>115.12</b>	<b>844.56</b>	<b>0.73</b>	<b>13.54</b>	<b>55.77</b>	<b>2.69</b>	<b>197.74</b>	<b>532.77</b>	<b>163.8</b>	<b>9.64</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	ряженка	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50	0	300	225	35	0.25
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
379	кисель из сока плодового	200	0.31	0	39.4	160	0.012	2.4	0	0	22.46	18.5	7.2	0.19
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
190	пудинг манный с молоком сгущенным	120	6.2	6.91	38.9	243	0.05	0.21	33.6	0	112.38	111.99	17.72	0.68
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>340</b>	<b>8.09</b>	<b>7.11</b>	<b>87.96</b>	<b>449.76</b>	<b>0.082</b>	<b>2.61</b>	<b>33.6</b>	<b>0.26</b>	<b>139.44</b>	<b>147.89</b>	<b>31.52</b>	<b>1.09</b>
<b>УЖИН 1</b>														
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	
	<b>итого за ужин</b>	<b>635</b>	<b>13.48</b>	<b>23.43</b>	<b>58.29</b>	<b>496.24</b>	<b>0.235</b>	<b>31.03</b>	<b>17.8</b>	<b>0.26</b>	<b>67.72</b>	<b>228.74</b>	<b>64.37</b>	<b>3.47</b>	
	<b>УЖИН 2</b>														
385	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2	
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>9.6</b>	<b>107</b>	<b>0.08</b>	<b>2.6</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0.2</b>	
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2900</b>	<b>93.27</b>	<b>109.1</b>	<b>378.57</b>	<b>2874.4</b>	<b>1.673</b>	<b>165.5</b>	<b>512.57</b>	<b>3.27</b>	<b>1297.82</b>	<b>1794.2</b>	<b>440.85</b>	<b>20.66</b>	
	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		В1, мг	С, мг	Амкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
20	салат из свежих огурцов	100	0.75	6	2.34	66.6	0.02	4.69	0	0	22.32	39.59	13.18	0.57
262	сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152	0.27	1.39	25.6	0	27.53	181.35	23.32	3.96
171	каша гречневая рассыпчатая	150	6.76	11.43	21.61	216	0.05	0.33	79.9	0	48	85	11	1
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
15	сыр порциями	20	4.64	5.9	0	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>640</b>	<b>31.1</b>	<b>34.34</b>	<b>81.6</b>	<b>757.76</b>	<b>0.48</b>	<b>9.38</b>	<b>157.5</b>	<b>0.1</b>	<b>309.55</b>	<b>488.24</b>	<b>87.2</b>	<b>7.53</b>
<b>ОБЕД</b>														
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	шпоре картофельное	150	3.08	4.77	20.33	136.56	0.144	18.07	33.15	0.15	36.79	86.16	27.67	1
389	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	хлеб ржаной йодированный	50	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0	0	18.5	109	32.5	1.4
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	<b>итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>26.68</b>	<b>23.5</b>	<b>123.96</b>	<b>823.07</b>	<b>0.484</b>	<b>34.85</b>	<b>78.35</b>	<b>0.41</b>	<b>195.39</b>	<b>521.66</b>	<b>168</b>	<b>8.75</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
385	молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	240	180	28	0.2
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
219	сырники творожные с молоком сгущенным	140	21.7	17.94	34.28	386	0.084	0.66	73.8	0	281.4	313.76	36.68	0.76
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>31.2</b>	<b>24.39</b>	<b>69.58</b>	<b>618</b>	<b>0.244</b>	<b>3.26</b>	<b>113.8</b>	<b>0</b>	<b>533.9</b>	<b>534.76</b>	<b>81.18</b>	<b>1.71</b>
<b>ПОЛДНИК 2</b>														
429	булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	23.9	139	0.07	0	3	0	11.3	39.2	15.2	0.73
382	какао с молоком	200	4	3.5	17.5	118.6	0.056	1.58	24.4	0	152	124.56	21.3	0.47
	<b>итого за полдник 2</b>	<b>250</b>	<b>7.9</b>	<b>6.56</b>	<b>41.4</b>	<b>257.6</b>	<b>0.126</b>	<b>1.58</b>	<b>27.4</b>	<b>0</b>	<b>163.3</b>	<b>163.76</b>	<b>36.5</b>	<b>1.2</b>
<b>УЖИН 1</b>														
165	запеканка овощная с маслом сливочным	155	4.2	12.32	24.49	227.3	0.1	14.55	36.9	0	54.8	83.75	36.53	1.41
251	поджарка	65	13.88	18.07	2.67	228	0.04	1.38	0	0	24.36	150.95	22.92	2.3
349	компот из с/фр с вит.С	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.4	23.44	17.4	0.69
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	<b>итого за ужин 1</b>	<b>440</b>	<b>20.32</b>	<b>30.68</b>	<b>68.83</b>	<b>634.86</b>	<b>0.17</b>	<b>16.65</b>	<b>36.9</b>	<b>0.26</b>	<b>116.16</b>	<b>275.54</b>	<b>83.45</b>	<b>4.62</b>
<b>УЖИН 2</b>														

385	молоко	150	4.35	3.75	7.2	80.25	0.06	1.95	30	0	180	135	21	0.15
	<b>итого за ужин 2</b>	<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>7.2</b>	<b>80.25</b>	<b>0.06</b>	<b>1.95</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0.15</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2740</b>	<b>121.55</b>	<b>123.22</b>	<b>392.57</b>	<b>3171.54</b>	<b>1.564</b>	<b>67.67</b>	<b>443.95</b>	<b>0.77</b>	<b>1498.3</b>	<b>2118.96</b>	<b>477.33</b>	<b>23.96</b>
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			





диетсестра										И.В.Трубина		
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--



















































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

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров	100	1.07	6.03	3.43	72.8	0.04	22.1	0	0	33.4	24.5	18.3	0.8
210	омлет натуральный	105	10.78	19	2.04	224	0.08	0.2	251	0	79.72	174.6	12.48	2.04
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
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак 1</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
<b>ОБЕД</b>														
51	салат из свеклы отварной	100	4.6	9.38	7.19	131.9	0.03	5.7	38.5	0	161.7	109.2	22.9	1.28
	рассольник «Ленинградский» со сметаной, с													
96	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
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>28.04</b>	<b>28.77</b>	<b>100.66</b>	<b>797.4</b>	<b>0.275</b>	<b>76.05</b>	<b>53.1</b>	<b>0.71</b>	<b>277.59</b>	<b>392.22</b>	<b>125.2</b>	<b>7</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50	0	300	225	35	0.25
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>
	Директор											Л.А. Хорькова		
	Ст.медсестра											И.В.Трубина		

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

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
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
202	макаронные отварные	150	5.45	5.48	30.45	195.7	0.05	0	28.57	0	12.14	37.57	8.14	0.81
77/04г	суфле из сердца говяжьего	55	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>735</b>	<b>40.82</b>	<b>28.15</b>	<b>109.54</b>	<b>799.74</b>	<b>0.51</b>	<b>108.3</b>	<b>128.6</b>	<b>0.06</b>	<b>264.43</b>	<b>481.05</b>	<b>227.22</b>	<b>8.01</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
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
234	биточки рыбные	110	12.28	15	14.82	244	0.06	0.32	45.2	0	45.8	166.7	38.26	1.46
311	картофель в молоке	150	3.5	3.7	19.9	127.8	0.13	16.3	0	0	60.3	98.5	28.1	0.94
349	компот из с/фр с вит.С	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.4	23.44	17.4	0.69
	хлеб ржаной йодированный	50	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0	0	18.5	109	32.5	1.4
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	<b>итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>24.22</b>	<b>24.54</b>	<b>109.24</b>	<b>762.56</b>	<b>0.54</b>	<b>30.39</b>	<b>45.2</b>	<b>0.26</b>	<b>180.7</b>	<b>484.64</b>	<b>155.96</b>	<b>6.18</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
222	пудинг из творога (запеченный) с молоком ст	140	18.12	14.18	46.42	386	0.104	0.62	83.4	0	254.02	281.14	37.78	1.14
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
389	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>380</b>	<b>22.82</b>	<b>15.63</b>	<b>92.32</b>	<b>595.8</b>	<b>0.204</b>	<b>4.62</b>	<b>83.4</b>	<b>0</b>	<b>280.52</b>	<b>336.14</b>	<b>62.28</b>	<b>4.69</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>250</b>	<b>4.62</b>	<b>0.56</b>	<b>43.76</b>	<b>196.06</b>	<b>0.09</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0.26</b>	<b>27.6</b>	<b>68.3</b>	<b>28.4</b>	<b>3.71</b>
	Директор											Хорькова Л.А.		
	Ст.медсестра											Грубина И.В.		









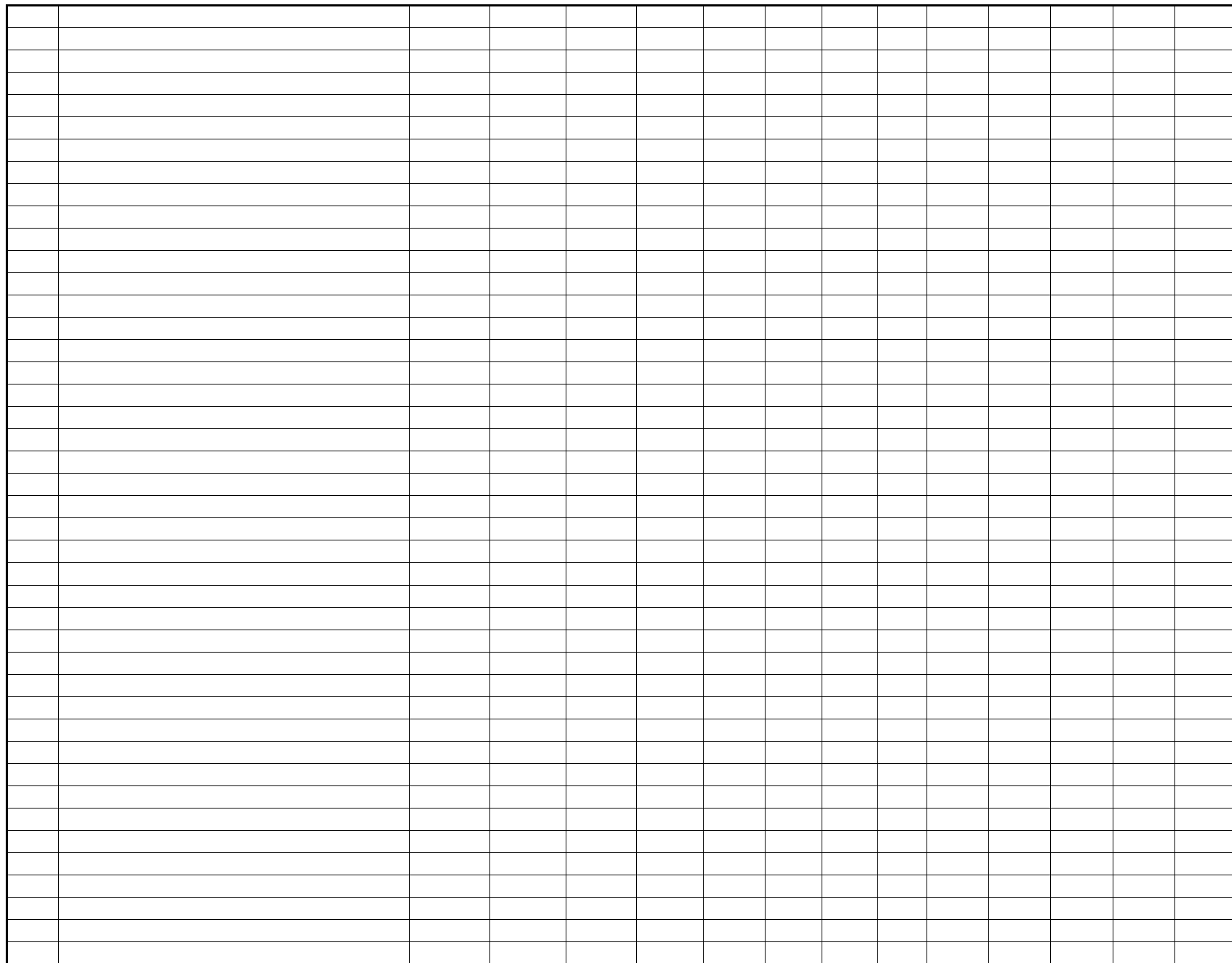




















<b>I НЕДЕЛЯ, ПЯТНИЦА возрастная категория 11-17 лет, сезон осенне-зимний</b>														
№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге тическ ая ценнос	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
23	салат из свежих помидоров со сладким	100	1.1	6.11	3.7	74.1	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		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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>700</b>	<b>27.38</b>	<b>43.01</b>	<b>92.87</b>	<b>863.2</b>	<b>0.376</b>	<b>29.84</b>	<b>354.4</b>	<b>0</b>	<b>446.8</b>	<b>543.66</b>	<b>119.71</b>	<b>31.87</b>
	<b>ОБЕД</b>													
71	огурцы свежие	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0		8.5	15	7	0.25
99	суп из овощей с мясом	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
	<b>итого за обед</b>	<b>845</b>	<b>33.62</b>	<b>34.4</b>	<b>130</b>	<b>983.12</b>	<b>0.32</b>	<b>69.88</b>	<b>28</b>	<b>0.26</b>	<b>209.69</b>	<b>543.6</b>	<b>160.2</b>	<b>6.3</b>
	<b>ПОЛДНИК 1</b>													
386	ряженка	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50		300	225	35	0.25
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0		12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1835</b>	<b>71.95</b>	<b>85.13</b>	<b>258</b>	<b>2096.32</b>	<b>0.876</b>	<b>101.47</b>	<b>432.4</b>	<b>0.26</b>	<b>968.99</b>	<b>1353</b>	<b>331.41</b>	<b>39.17</b>









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

№ реп.	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
70	огурец консервированный, порционный	50	0.4	0.05	0.85	5	0.01	1.75	0	0	11.5	12	7	0.3
202	макароны отварные	155	5.45	5.78	30.45	195.7	0.05	0	28.57		12.14	37.57	8.14	0.81
290	курица, тушенная в соусе сметанном 50/50	100	13.28	10.84	2.9	162	0.04	0.35	30.1	0	29.52	76.93	14.06	0.61
	батон	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
15	сыр порциями	20	4.64	5.9	0	71.66	0.01	0.14	52	0.1	176	100	7	0.2
377	чай с сахаром ,с лимоном 200/10/7	200	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36
338	бананы	200	3	1	32	92	0.08	20	0	0	16	56	84	1.2
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>795</b>	<b>32.64</b>	<b>25.4</b>	<b>121</b>	<b>777.86</b>	<b>0.32</b>	<b>25.07</b>	<b>110.67</b>	<b>0.1</b>	<b>280.86</b>	<b>364.8</b>	<b>152.9</b>	<b>4.92</b>
<b>ОБЕД</b>														
52	салат из свеклы отварной	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
	<b>итого за обед</b>	<b>910</b>	<b>35.02</b>	<b>32.295</b>	<b>99.395</b>	<b>850.36</b>	<b>0.41</b>	<b>91.23</b>	<b>55.5</b>	<b>0.26</b>	<b>164.44</b>	<b>562.295</b>	<b>177.63</b>	<b>6.77</b>
<b>ПОЛДНИК 1</b>														
386	кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40	0	240	180	28	0.2
424	булочка домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12	0	4	0	19.8	70	27.4	1.3
	<b>итого за полдник 1</b>	<b>300</b>	<b>13.08</b>	<b>17.52</b>	<b>51.92</b>	<b>418</b>	<b>0.2</b>	<b>1.4</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>259.8</b>	<b>250</b>	<b>55.4</b>	<b>1.5</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>2005</b>	<b>80.74</b>	<b>75.215</b>	<b>272.315</b>	<b>2046.22</b>	<b>0.93</b>	<b>117.7</b>	<b>210.17</b>	<b>0.36</b>	<b>705.1</b>	<b>1177.095</b>	<b>385.93</b>	<b>13.19</b>
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			

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

№ реп.	Наименование блюд	масса порций	Пищевые вещества (г)			ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б, г	Ж, г	У		В1, мг	С, мг	А мкг	Е	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	салат из свежих помидоров со сладким перцем	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	апельсины	150	1.28	0.2	12.2	55.9	0.06	90	0	0.06	51.4	34.28	19.28	0.42
	хлеб ржаной йодированный	30	2.04	0.36	13.9	64.5	0.05	0	0	0	9	36.9	13.8	0.69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>22.95</b>	<b>38.04</b>	<b>71.9</b>	<b>726.8</b>	<b>0.366</b>	<b>113.92</b>	<b>315.4</b>	<b>0.06</b>	<b>340.42</b>	<b>438.78</b>	<b>101.66</b>	<b>5.26</b>
<b>ОБЕД</b>														
71	огурец свежий	50	0.35	0.05	0.95	6	0.02	2.45	0	0	8.5	15	7	0.25
99	суп из овощей	250	1.58	4.98	9.14	95.2	0.07	10.37	0	2.43	34.8	49.27	20.75	0.77
268	котлеты из говядины	75	10.8	15.36	9.01	219.5	0.04	0	27.2	0	8.74	115.74	20.8	1.84
199	гороховое пюре с маслом	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
	<b>итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>32</b>	<b>27.8</b>	<b>115.12</b>	<b>844.56</b>	<b>0.73</b>	<b>13.54</b>	<b>55.77</b>	<b>2.69</b>	<b>197.74</b>	<b>532.77</b>	<b>163.8</b>	<b>9.64</b>
<b>ПОЛДНИК I</b>														
386	ряженка	250	7.25	6.27	10	125	0.1	1.75	50	0	300	225	35	0.25
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0	0	12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник I</b>	<b>290</b>	<b>10.95</b>	<b>7.72</b>	<b>35.7</b>	<b>250</b>	<b>0.18</b>	<b>1.75</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>312.5</b>	<b>266</b>	<b>51.5</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1725</b>	<b>65.9</b>	<b>73.56</b>	<b>222.72</b>	<b>1821.4</b>	<b>1.276</b>	<b>129.2</b>	<b>421.17</b>	<b>2.75</b>	<b>850.66</b>	<b>1237.6</b>	<b>316.96</b>	<b>15.9</b>
	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
<b>ЗАВТРАК</b>														
21	салат из соленых огурцов с луком зеленым	50	0.42	2.52	1.28	29.55	0.076	2.05	0		11.8	11.61	6.66	0.3
288/330	куры отварные с соусом сметанным 75/30	105	15.92	19.4	2.62	249.3	0.079	3.09	79.4		43.4	170.6	20.6	1.78
203	макароны отварные с маслом	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>790</b>	<b>28.48</b>	<b>37.38</b>	<b>109.68</b>	<b>884.05</b>	<b>0.375</b>	<b>15.17</b>	<b>147.97</b>	<b>0</b>	<b>140.34</b>	<b>335.48</b>	<b>91.1</b>	<b>9.23</b>
<b>ОБЕД</b>														
76	сельдь с луком	50	5.06	6.69	1.64	87	0.03	70	2.5		21.2	81.7	10.3	0.41
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1.8	4.9	10.9	103.7	0.2	10.6	0		10.6	54.6	26.1	1.22
284	запеканка картофельная с говядиной	200	22.9	28.8	27.3	448.2	0.34	6.59	27.5		54.6	390	146.4	3.83
389	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0		14	14	8	2.8
	хлеб ржаной йодированный	50	4.05	0.6	21	101.5	0.1	0	0		18.5	109	32.5	1.4
	хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02			0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
	шоколад	50	3.45	17.85	24.75	273.5	0.02	0	0		93.5	117.5	19	0.9
	<b>итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>39.84</b>	<b>59.04</b>	<b>115.45</b>	<b>1145.46</b>	<b>0.73</b>	<b>91.19</b>	<b>30</b>	<b>0.26</b>	<b>217</b>	<b>784.2</b>	<b>248.9</b>	<b>10.78</b>
<b>ПОЛДНИК I</b>														
386	кефир	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	40		240	180	28	0.2
	батон йодированный	40	3.7	1.45	25.7	125	0.08	0	0		12.5	41	16.5	0.75
	<b>итого за полдник I</b>	<b>240</b>	<b>9.5</b>	<b>6.45</b>	<b>33.7</b>	<b>225</b>	<b>0.16</b>	<b>1.4</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>252.5</b>	<b>221</b>	<b>44.5</b>	<b>0.95</b>
	<b>ИТОГО за 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1855</b>	<b>77.82</b>	<b>102.87</b>	<b>258.83</b>	<b>2254.51</b>	<b>1.265</b>	<b>107.76</b>	<b>217.97</b>	<b>0.26</b>	<b>609.84</b>	<b>1340.68</b>	<b>384.5</b>	<b>20.96</b>
	директор										Л.А.Хорькова			
	диетсестра										И.В.Трубина			