Согласованно

Руководитель Управления Роспотребнадзора

по Ивановской области

_____ (А.В. Минашкин)

Утверждено

Директор ОГКОУ «Южская

школа-интернат»

_____ (Т.А. Шутова)

Десятидневное меню ОГКОУ «Южская школа-интернат»

Возрастная категория: 7-11 лет, 12-18 лет

Разработано на основании сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2006 год. Л. Коровка, И Добросердова, Л. Мощенцова

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
124	Запеканка из творога	200			35,06	14,53	34,92	410,40							
271	Чай с сахаром	200			0,12		12,04	48,64							
	Масло сливочное	5	5	5	0,04	0,04	0,06	33,05		0,01	0,23	1,20	1,5		
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:				42,15	16,10	85,85	693,84							
	Обед														
11	Салат из моркови с зеленым горошком	80			1,52	8,10	5,01	99,01							
58	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250			6,32	7,51	10,49	131,53							
154	Рыба тушеная в томате с овощами	140			14,52	8,03	7,51	160,29							
216	Картофельное пюре	150			3,20	6,06	23,30	160,46							
255	Компот из с/фруктов	200			0,56		27,89	113,79							
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6	2,88
	Итого:				31,4	30,66	101,56	809,88							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1,50	6,00	22,32	80,97	0,03		39,60	6,90	19,50	3,00	0,38
258	Кофейный напиток с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0,40	0,30	9,50	42,00		5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	4,30
	Итого:				4,7	9,49	51,53	1762,41							
	Ужин														
	Помидор свежий	70	80	70	0,9	0,2	3	19	12,16	17,6	9,6	0,88		3,2	3,2
189	Котлета куриная	70			11,02	12,45	7,52	186,09							
79	Овощи в молочном соусе	200			4,76	10,13	16,10	172,08							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Итого:				23,2	23,91	64,75	572,12							
	2 Ужин														
	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,06	0,9	33	183,00	143,82	22,94	0,15

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
103	Каша пшенная молочная жидкая	200			5,89	7,09	33,45	221,62							
242	Какао с молоком	200			3,77	3,93	25,95	153,92							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
	Яйцо вареное	1	52	48					0,04		124,80	26,40	92,16		
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0,8	0,8	7,5	38	26,58	38	10	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого:				17,0	12,95	95,93	570							
	Обед														
14	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	80			0,58	8,05	1,98	82,77							
34	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250			5,03	11,30	32,38	149,60							
192	Птица отварная	70			20,8	20,82	1,11	277							
205	Макаронные изделия отварные	150			5,52	5,30	35,33	211,10							
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6	2,88
	Итого:				37,2	46,43	107,26	904							
	Полдник														
288	Сдоба обыкновенная	60			4,71	3,67	35,30	193,00							
	Молоко кипяченое (200)	210,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,30	0,20	240,00	180,00	28,00		
	Фрукты (банан)	100	140	100	1,50	0,10	19,20	89,00	0,04	10,00	0,02	8,00	28,00	42,00	
	Итого:				12,6	13,15	171,81	282							
	Ужин														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	80			2,43	9,10	8,61	125,60							
164	Запеканка капустная с говядиной	230			28,32	31,99	15,16	460,93							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
	Компот из с/фруктов	200			0,56		27,89	113,79							
	Итого:				37,8	42,22	80,69	857							
	2 Ужин														
	Снежок	150	150	150	6,0	2,26	8,82	86	0,05	0,75	15	0,19	142,94	22,94	0,15
	Итого за сутки:				110,7	117,01	464,51								

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая	200			6.05	7.85	30.33	216.60							
258	Кофейный напиток с молоком	200			2.79	3.19	19.71	118.69							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Сыр	34	36	34											
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:				15.8	12.57	88.87	537							
	Обед														
20	Салат из свеклы с изюмом	80			1.14	8.05	13.02	129.17							
42	Суп картофельный с рыбой	250			13.21	4.11	6.70	116.24							
160	Голубцы ленивые	75			6.56	6.69	4.93	106.21							
117	Омлет натуральный с маслом	100			8.95	13.88	2.34	170.06							
255	Компот из с/фруктов (изюм)	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	80	80	80	5.28	0.96	27.36	144.80	0.13			23.20	104	33.6	2.88
	Итого:				35.7	33.69	82.24	780							
	Полдник														
299	Ватрушка с творожным фаршем	60			11.00	16.70	46.60	393.00							
	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:				11.5	17.10	68.44	487							
	Ужин														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	80			0.67	4.05	4.26	56.02							
163	Жаркое по-домашнему	220			22.54	17.33	22.13	334.08							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Итого:				29.7	22.51	64.52	585							
	2 Ужин														
	Йогурт	150	150	150	4.35	3.75	16.50	117.00	0.06	0.9	33	183.00	143.82	22.94	0.15
	Итого за сутки:				97.1	89.62	320.57	2506							

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
124	Пудинг из творога паровой с молочным соусом	200			30.20	10.81	49.15	177							
271	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Колбаса отварная	44	46	44								17.50	79.50	10.00	1.80
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0.8	0.8	7.5	38	26.58	38	10	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого:				41.30	16.67	111.63	525.33							
	Обед														
11	Сельдь с луком	50			5.53	1.96		40.60							
39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250			6.32	7.51	10.49	131.53							
191	Плов из отварной птицы	200			37.20	45.33	41.05	747.09							
255	Компот из с/фруктов	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	80	80	80	5.28	0.96	27.36	144.80	0.13			23.20	104	33.6	2.88
	Итого:				54.9	55.76	106.79	1177.81							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1.50	6.00	22.32	80.97	0.03		39.60	6.90	19.50	3.00	0.38
258	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0.40	0.30	9.50	42.00		5.00	2.00	19.00	16.00	12.00	4.30
	Итого:				2.0	6.30	43.86	171.61							
	Ужин														
9	Салат из моркови	70			0.8	7.06	7.27	96							
189	Биточки рыбные	80			10.36	1.93	6.79	85.93							
71	Запеканка овощная	180			4.76	10.13	16.10	172.08							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Итого:				22.5	20.25	68.29	548.52							
	2 Ужин														
	Снежок	150	150	150	6.0	2.26	8.82	86	0.05	0.75	15	0.19	142.94	22.94	0.15
	Итого за сутки:				126.7	101.24	339.39								

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные веществ		
					Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg
	Завтрак													
105	Каша рисовая молочная жидкая	200			5,00	6,46	31,81	205,00						
258	Кофейный напиток с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69						
	Яйцо	1	52	48					0,04		124,80	26,40	92,16	
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	5	16,00	11	9
	Итого:				14,7	11,18	90,35	525						
	Обед													
15	Салат из свежих огурцов	80			0,58	8,06	2,40	82,88						
36	Суп из овощей на мясном бульоне	250			1,93	5,86	12,59	115,24						
158	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	70			21,72	25,11	3,85	325,69						
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,08	31,06	213,94						
255	Компот из с/фруктов (курага)	200			0,56		27,89	113,79						
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6
	Итого:				34,3	48,07	105,15	996						
	Полдник													
280	Булочка розовая	60			5,94	1,85	33,06	172,65						
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	5	16,00	11	9
	Итого:				6,3	2,25	51,96	256						
	Каша пшенная рассыпчатая	150,00			6,57	6,42	39,14	241,16						
	Рыба отварная с маслом	75,00			10,36	1,93	6,79	85,93						
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Молоко кипяченое (200)	200,00	200,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,30	0,20	240,00	180,00	28,00
	Итого:			275,00	35,39	18,11	136,30	856,80	0,08	0,30	0,20	257,25	243,00	52,75
	2 Ужин													
	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,06	0,9	33	183,00	143,82	22,94
	Итого за сутки:				95,1	83,36	400,26	2751						

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
205	Макаронные изделия отварные	150			5.52	5.30	35.33	211.10							
	Колбаса отварная	48	50	48	5.6	12.66		141.67	0.03			15.83	78.33	13.75	0.92
	Огурец свежий	69	70	69	0.60	0.10	1.80	9.80	6.23	5.46	0.56	1.12	0.98	1.75	1.61
271	Чай сладкий	200	200												
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Фрукты (мандарины)	100	100	100	0.8	0.8	7.5	38	26.58	38	10	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого:				19.05	19.99	73.66	557.32							
	Обед														
10	Салат из моркови и яблок	80			0.72	8.12	6.59	102.50							
59	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	250			6.44	7.47	14.43	142.31							
156	Тефтели рыбные с томатным соусом	100			14.68	9.13	9.08	177.14							
210	Капуста тушеная	150			3.93	4.85	20.18	130.74							
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	80	80	80	5.28	0.96	27.36	144.80	0.13			23.20	104	33.6	2.88
	Итого:				31.1	30.53	86.74	735.49							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1.50	6.00	22.32	80.97	0.03		39.60	6.90	19.50	3.00	0.38
258	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200			2.79	3.19	19.71	118.69							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0.40	0.30	9.50	42.00		5.00	2.00	16.00	12.00	4.30	
	Итого:				4.7	9.49	51.53	241.66							
	Ужин														
	Помидор порционно	70	80	70	0.9	0.2	3	19	12.16	17.6	9.6	0.88		3.2	3.2
171	Мясные биточки	85			12.01	13.28	6.51	200.32							
215	Картофель отварной в молоке	180			4.76	10.13	16.10	172.08							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
247	Кисель	200	200	200	1.36		29.02	116.19							
	Итого:				25.6	24.74	83.66	664.54							
	2 Ужин														
	Йогурт	150	150	150	4.35	3.75	16.50	117.00	0.06	0.9	33	183.00	143.82	22.94	0.15
	Итого за сутки:				84.7	88.50	312.09	2316							

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
100	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/5)	200			6.33	8.90	25.49	207.38							
271	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Сыр	32	34	32	5.6	12.66		141.67	0.03			15.83	78.33	13.75	0.92
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	5	16.00	11	9	2.2
	Итого:				22.63	27.02	90.27	704.72							
	Обед														
2	Салат витаминный	80			1.43	12.68	14.43	177.43							
39	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250			2.34	3.89	13.61	98.79							
201	Рис отварной	180			4.66	6.10	48.30	270.20							
162	Гуляш из говядины	120			21.68	24.21	6.74	331.53							
238	Соус томатный	50			0.27	1.84	2.62	28.08							
255	Компот из с/фруктов	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	80	80	80	5.28	0.96	27.36	144.80	0.13			23.20	104	33.6	2.88
	Итого:				36.2	49.68	140.95	1164.62							
	Полдник														
290	Слойка с повидлом	60			4.49	11.36	37.52	144.24							
258	Молоко кипяченое (200)	200.00	200.00	200.00	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	0.30	0.20	240.00	180.00	28.00	
	Итого:				10.1	17.74	46.90	261.55							
	Ужин														
9	Икра кабачковая	80			0.57	2.86	3.07	40.00	0.03	10.72	6.25	46.86	4.14	14.71	0.80
167	Картофельная запеканка с мясом	205			25.53	24.78	18.43	400.75							
	Яйцо	1	52	48					0.04		124.80	26.40	92.16		
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6.5	1.13	29.03	157				17.25	63.00	24.75	1.35
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	5	16.00	11	9	2.2
	Итого:				32.6	28.77	59.63	635.50							
	2 Ужин														
	Снежок	150	150	150	6.0	2.26	8.82	86	0.05	0.75	15	0.19	142.94	22.94	0.15
	Итого за сутки:				107.6	125.47	346.57	2852							

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
105	Каша рисовая на молоке	205			5,12	6,62	32,61	210,13							
258	Кофейный напиток с молоком	200	200	200											
	Яйцо	1	52	48					0,04		124,80	26,40	92,16		
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
	Фрукты (груша)	100	100	100	0,40	0,30	9,50	42,00		5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	4,30
	Итого:				12,05	8,05	71,14	408,88							
	Обед														
19	Салат из свеклы и моркови	80			1,06	8,06	6,14	100,86							
45	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	250			2,31	7,74	15,43	140,59							
111	Макароны отварные с овощами	150			5,10	6,99	30,09	203,67							
174	Пудинг из говядины	75			17,25	14,93	1,78	210,52							
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6	2,88
	Итого:				31,0	38,68	89,90	838,44							
	Полдник														
299	Ватрушка с творожным фаршем	60			11,00	16,70	46,60	393,00							
258	Чай сладкий	200			0,12		12,04	48,64							
	Фрукты (банан)	100	140	100	1,50	0,10	19,20	89,00	0,04	10,00	0,02	8,00	28,00	42,00	
	Итого:				12,6	16,80	77,84	530,64							
	Ужин														
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	80			0,86	8,16	5,06	97,12							
147	Рыба, припущенная в молоке	95			9,33	2,78	4,77	81,36							
83	Рагу из овощей	185			3,36	13,42	20,37	215,67							
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75	1,35
255	Компот из с/фруктов	200			0,56		27,89	113,79							
	Итого:				20,6	25,49	87,12	664,69							
	2 Ужин														
	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,06	0,9	33	183,00	143,82	22,94	0,15

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные веществ		
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg
	Завтрак													
135	Пудинг творожный запеченный	200			29,11	9,97	47,70	397						
	Молоко сгущеное	30			2,16	2,55	16,80	96,00						
271	Какао с молоком	200			3,77	3,93	25,95	153,92						
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0,8	0,2	7,5	38	17,50	42	1,1	3,50		2,80
	Итого:				42,37	17,78	126,98	841,64						
	Обед													
17	Салат из свежих помидор с чернем	80			0,85	8,08	2,98	88,11						
64	Суп картофельный с рыбой	250			6,62	8,31	21,27	184,47						
192	Птица отварная	70			18,22	18,22	0,97	242,68						
210	Капуста тушеная	150			3,93	4,85	20,18	130,74						
255	Компот из с/фруктов	200			0,56		27,89	113,79						
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6
	Итого:				35,5	40,42	100,65	904,59						
	Полдник													
	Печенье	30	30	30	1,50	6,00	22,32	80,97	0,03		39,60	6,90	19,50	3,00
258	Чай сладкий	200			0,12		12,04	48,64						
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	5	16%	11	9
	Итого:				2,0	6,40	44,16	174,61						
	Ужин													
1	Винегрет овощной	80			1,01	8,11	6,66	103,41						
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,08	31,06	213,94						
	Сосиска отварная	48	50	48										
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8
	Итого:				11,8	17,32	75,85	512,10						
	2 Ужин													
	Снежок	150	150	150	6,0	2,26	8,82	86	0,05	0,75	15	0,19	142,94	22,94
	Итого за сутки:				97,7	84,18	356,46	2518						

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные веществ		
					Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg
	Завтрак													
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205			7,94	9,46	33,65	297						
271	Чай сладкий	200	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92						
	Сыр	32	34	32										
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Фрукты (банан)	100	120	100	1,20	0,08	15,36	71,20	0,03	8,00	0,02	6,40	22,40	33,60
	Итого:				19,44	14,60	103,99	679,32						
	Обед													
11	Салат из моркови с зеленым горошком	80			1,52	8,10	5,01	99,01						
45	Суп молочный с вермишелью	250			6,98	7,65	24,66	195,10						
171	Котлета мясная	80			12,21	13,39	6,56	202,00						
79	Овощи в молочном соусе	200			4,76	10,13	16,10	172,08						
247	Кисель	200			0,56		27,89	113,79						
	Хлеб ржаной	80	80	80	5,28	0,96	27,36	144,80	0,13			23,20	104	33,6
	Итого:				31,3	40,23	107,58	926,78						
	Полдник													
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8
	Печенье	30	30	30	1,50	6,00	22,32	80,97	0,03		39,60	6,90	19,50	3,00
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0,8	0,2	7,5	38	17,50	42	1,1	3,50		2,80
	Итого:				2,3	6,20	38,92	157						
	Ужин													
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,08	31,06	213,94						
145	Рыба отварная	80,00			10,36	1,93	6,79	85,93						
	Хлеб пшеничный	75	75	75	6,5	1,13	29,03	157				17,25	63,00	24,75
	Молоко кипяченое (200)	200,00	200,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,30	0,20	240,00	180,00	28,00
	Итого:				26,74	17,52	76,26	573,93						
	2 Ужин													
	Йогурт	150	150	150	4,35	3,75	16,50	117,00	0,06	0,9	33	183,00	143,82	22,94

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
124	Запеканка из творога	230			38,92	16,13	38,76	455,54							
271	Чай с сахаром	200			0,12		12,04	48,64							
	Масло сливочное	5	5	5	0,04	0,04	0,06	33,05		0,01	0,23	1,20	1,5		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,40	0,40	9,80	45,00	0,03	10,00	5,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого:				46,70	17,82	92,88	756,50							
	Обед														
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100			1,90	10,13	6,26	123,76							
58	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	300			7,58	9,01	12,59	157,84							
154	Рыба тушеная в томате с овощами	160			16,55	9,15	8,56	182,73							
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,06	30,99	213,41							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7,92	1,44	41,04	217,20	0,20			34,80	156	50,4	4,32
	Итого:				38,2	37,79	99,44	894,94							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1,50	6,00	22,32	80,97	0,03		39,60	6,90	19,50	3,00	0,38
258	Кофейный напиток с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0,40	0,30	9,50	42,00		5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	4,30
	Итого:				4,7	9,49	51,53	241,66							
	Ужин														
	Помидор свежий	80	90	80	1,03	0,23	3,42	21,89	15,59	22,57	14,55	1,33		4,85	4,85
189	Котлета куриная	90			14,22	16,06	9,70	240,06							
79	Овощи в молочном соусе	220			5,24	11,14	17,71	189,29							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Итого:				27,7	28,68	72,15	663,51							
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5,79	4,99	21,95	155,61	0,08	1,2	43,89	243,39	191,28	30,51	0,2
	Итого за сутки:				123,1	98,77	337,95	2712							

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
98	Каша манная молочная жидкая	250			7.56	9.81	37.91	270.75							
258	Кофейный напиток с молоком	200			2.79	3.19	19.71	118.69							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Сыр	40	42	40											
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:				18.0	14.65	99.64	609							
	Обед														
20	Салат из свеклы с изюмом	100			1.43	10.06	16.28	161.46							
42	Суп картофельный с рыбой	300			15.85	4.93	8.04	139.49							
160	Голубцы ленивые	90			7.87	8.03	5.92	127.45							
117	Омлет натуральный с маслом	120			10.74	16.66	2.81	204.07							
255	Компот из с/фруктов (изюм)	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				44.4	41.12	101.98	963							
	Полдник														
299	Ватрушка с творожным фаршем	60			11.00	16.70	46.60	393.00							
	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.40	0.40	9.80	45.00	0.03	10.00	5.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого:				11.5	17.10	68.44	487							
	Ужин														
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100			0.84	5.06	5.32	70.03							
163	Жаркое по-домашнему	240			25.57	18.89	24.12	364.15							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Итого:				33.6	25.20	70.76	646							
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5.79	4.99	21.95	155.61	0.08	1.2	43.89	243.39	191.28	30.51	0.2
	Итого за сутки:				113.3	103.06	362.77	2861							

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
103	Каша пшенная молочная жидкая	250			7.36	8.86	41.81	277.03							
242	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Яйцо вареное	1	52	48					0.04		124.80	26.40	92.16		
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0.8	0.8	7.5	38	26.58	38	10	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого:				19.2	14.84	107.48	643							
	Обед														
14	Салат из свежих огурцов	100			0.73	10.06	2.48	10.46							
34	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300			60.04	13.56	38.57	179.52							
192	Птица отварная	85			24.96	24.98	1.33	332.82							
204	Макаронные изделия отварные	200			7.34	7.05	46.99	280.76							
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				101.0	57.09	139.51	1059							
	Полдник														
288	Сдоба обыкновенная	60			4.71	3.67	35.30	193.00							
	Молоко кипяченое (200)	210.00	200.00	200.00	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	0.30	0.20	240.00	180.00	28.00	
	Фрукты (банан)	100	140	100	1.50	0.10	19.20	89.00	0.04	10.00	0.02	8.00	28.00	42.00	
	Итого:				11.8	10.15	63.88	399							
	Ужин														
23	Салат картофельный с зеленым горошком	100			3.04	11.38	10.76	157.00							
164	Запеканка капустная с говядиной	250			30.87	34.87	16.52	502.41							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
255	Компот из с/фркутов	200			0.56		27.89	113.79							
	Итого:				41.7	47.50	87.39	947							
	2 Ужин														
	Снежок	200	200	200	7.98	3.01	11.73	114.38	0.07	1.00	19.95	0.25	190.07	30.51	0.20
	Итого за сутки:				181.6	132.59	409.99	3163							

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
124	Пудинг из творога паровой с молочным соусрм	230			40.17	14.38	65.37	235.41							
271	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Колбаса отварная	48	50	48								17.50	79.50	10.00	1.80
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0.8	0.8	7.5	38	26.58	38	10	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого:				51.96	20.36	131.04	601.60							
	Обед														
11	Сельдь с луком	50			5.53	1.96		40.60							
39	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300			7.58	9.01	12.59	157.84							
191	Плов из отварной птицы	250			46.50	56.67	51.31	933.86							
255	Компот из с/фруктов	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				68.1	69.08	132.83	1463.29							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1.50	6.00	22.32	80.97	0.03		39.60	6.90	19.50	3.00	0.38
258	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0.40	0.30	9.50	42.00		5.00	2.00	19.00	16.00	12.00	4.30
	Итого:				2.0	6.30	43.86	171.61							
	Ужин														
9	Салат из моркови	90			1.0	9.11	9.38	123.84							
189	Биточки рыбные	110			14.29	2.66	9.36	118.46							
71	Запеканка овощная	200			5.28	11.24	17.87	191.01							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Итого:				27.8	24.26	77.93	645.58							
	2 Ужин														
	Снежок	200	200	200	7.98	3.01	11.73	114.38	0.07	1.00	19.95	0.25	190.07	30.51	0.20
	Итого за сутки:				157.9	123.01	397.39	2996							

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
105	Каша рисовая молочная жидкая	250			6,25	8,08	39,76	256,25							
258	Кофейный напиток с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69							
	Яйцо	1	52	48					0,04		124,80	26,40	92,16		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	5	16,00	11	9	2,2
	Итого:				16,7	12,92	101,49	594							
	Обед														
15	Салат из свежих огурцов	90			0,66	9,11	2,71	93,65							
36	Суп из овощей на мясном бульоне	300			2,32	7,03	15,11	138,29							
158	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	80			24,76	28,63	4,39	371,29							
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,08	31,06	213,94							
255	Компот из с/фруктов (курага)	200			0,56		27,89	113,79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7,92	1,44	41,04	217,20	0,20			34,80	156	50,4	4,32
	Итого:				40,5	54,29	122,20	1148							
	Полдник														
280	Булочка розовая	60			5,94	1,85	33,06	172,65							
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	5	16,00	11	9	2,2
	Итого:				6,3	2,25	51,96	256							
198	Каша пшенная рассыпчатая	150,00			6,57	6,42	39,14	241,16							
145	Рыба отварная с маслом	110,00			15,11	2,81	9,89	125,26							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Молоко кипяченое (200)	200,00	200,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,30	0,20	240,00	180,00	28,00	
	Итого:				34,49	19,11	142,59	913,65	0,08	0,30	0,20	259,15	249,93	55,47	1,51
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5,79	4,99	21,95	155,61	0,08	1,2	43,89	243,39	191,28	30,51	0,2
	Итого за сутки:				103,8	91,71	440,19								

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
205	Макаронные изделия отварные	180			6.62	6.36	42.40	253.32							
271	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Колбаса отварная	48	50	48	5.6	12.66		141.67	0.03			15.83	78.33	13.75	0.92
	Огурец свежий	80	80	79	0.68	0.11	2.05	11.17	7.10	6.22	0.64	1.28	1.12	2.00	1.84
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Фрукты (мандарины)	100	100	100	0.8	0.8	7.5	38	26.58	38	10	35.00	17.00	11.00	0.10
	Итого:				21.04	21.18	96.21	667.07							
	Обед														
10	Салат из моркови и яблок	90			0.81	9.17	7.44	115.83							
59	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	300			7.73	8.96	17.32	170.77							
156	Тефтели рыбные с соусом томатным	100			20.79	11.50	10.76	229.51							
210	Капуста тушеная	200			5.23	6.45	35.42	173.88							
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				42.5	37.52	121.08	945.19							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1.50	6.00	22.32	80.97	0.03		39.60	6.90	19.50	3.00	0.38
258	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200			2.79	3.19	19.71	118.69							
	Фрукты (груша)	100	100	100	0.40	0.30	9.50	42.00		5.00	2.00	16.00	12.00	4.30	
	Итого:				4.7	9.49	51.53	241.66							
	Ужин														
	Помидор порционно	80	90	80	1.0	0.23	3.38	21.38	13.68	19.8	10.8	0.99		3.6	3.6
171	Мясные биточки	100			1.42	15.54	7.62	234.37							
215	Картофель отварной в молоке	200			5.28	11.24	17.87	191.01							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
247	Кисель	200	200	200	1.36		29.02	116.19							
	Итого:				16.3	28.26	90.11	737.22							
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5.79	4.99	21.95	155.61	0.08	1.2	43.89	243.39	191.28	30.51	0.2
	Итого за сутки:				90.3	101.44	380.88	2747							

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
100	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая (200/5)	250.00			7.91	11.13	31.86	259.23							
271	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Сыр	32	34	32	5.6	12.66		141.67	0.03			15.83	78.33	13.75	0.92
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	5	16.00	11	9	2.2
	Итого:				24.90	29.37	99.83	774.09							
	Обед														
2	Салат витаминный	100			1.14	10.14	11.54	141.94							
39	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	300			2.81	4.67	16.33	118.55							
201	Рис отварной	200			5.59	7.32	57.96	324.24							
162	Гуляш из говядины	120			21.68	24.21	6.74	331.53							
255	Компот из с/фруктов	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				39.7	47.78	161.50	1247.25							
	Полдник														
290	Слойка с повидлом	60			4.49	11.36	37.52	144.24							
258	Молоко кипяченое (200)	200.00	200.00	200.00	5.59	6.38	9.38	117.31	0.08	0.30	0.20	240.00	180.00	28.00	
	Итого:				10.1	17.74	46.90	261.55							
	Ужин														
9	Икра кабачковая	100	100	100	0.57	2.86	3.07	40.00	0.03	10.72	6.25	46.86	4.14	14.71	0.80
167	мясом	220			27.32	26.51	19.72	428.80							
	Яйцо	1	52	48					0.04		124.80	26.40	92.16		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	5	16.00	11	9	2.2
	Итого:				35.1	30.62	64.11	681.07							
	2 Ужин														
	Снежок	200	200	200	7.98	3.01	11.73	114.38	0.07	1.00	19.95	0.25	190.07	30.51	0.20
	Итого за сутки:				117.8	128.52	384.07	3078							

День: среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
105	Каша рисовая на молоке	250			6,25	8,08	39,78	256,36							
258	Кофейный напиток с молоком	200			2,79	3,19	19,71	118,69							
	Яйцо	1	52	48					0,04		124,80	26,40	92,16		
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Фрукты (груша)	100	100	100	0,40	0,30	9,50	42,00		5,00	2,00	19,00	16,00	12,00	4,30
	Итого:				16,66	12,82	101,21	591,32							
	Обед														
19	Салат из свеклы и моркови	100			1,33	10,08	7,68	126,08							
45	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	300			2,77	9,29	18,52	168,71							
111	Макароны отварные с овощами	180			6,12	8,39	36,11	244,40							
174	Пудинг из говядины	90			20,70	17,92	2,14	252,62							
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	120	120	120	7,92	1,44	41,04	217,20	0,20			34,80	156	50,4	4,32
	Итого:				38,8	47,12	114,59	1047,01							
	Полдник														
299	Ватрушка с творожным фаршем	60			11,00	16,70	46,60	393,00							
258	Чай сладкий	200			0,12		12,04	48,64							
	Фрукты (банан)	100	140	100	1,50	0,10	19,20	89,00	0,04	10,00	0,02	8,00	28,00	42,00	
	Итого:				12,6	16,80	77,84	530,64							
	Ужин														
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100			1,08	10,20	6,33	121,40							
147	Рыба, припущенная в молоке	110			10,82	3,22	5,53	94,38							
83	Рагу из овощей	200			3,62	14,49	22,00	231,92							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
255	Компот из с/фруктов	200			0,56		27,89	113,79							
	Итого:				23,3	29,16	93,97	735,76							
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5,79	4,99	21,95	155,61	0,08	1,2	43,89	243,39	191,28	30,51	0,2

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
135	Пудинг творожный запеченный	250			32.31	11.07	52.95	441							
	Молоко сгущеное	30			2.16	2.55	16.80	96.00							
271	Какао с молоком	200			3.77	3.93	25.95	153.92							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0.8	0.2	7.5	38	17.50	42	1.1	3.50		2.80	0.60
	Итого:				46.26	19.00	135.42	902.86							
	Обед														
17	Салат из свежих помидор	100			1.06	10.10	3.73	110.14							
64	Суп картофельный с рыбой	300			7.94	9.97	25.52	221.36							
192	Птица отварная	110			28.67	28.67	1.53	381.93							
210	Капуста тушеная	200			5.23	6.45	26.84	173.88							
255	Компот из с/фруктов	200			0.56		27.89	113.79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7.92	1.44	41.04	217.20	0.20			34.80	156	50.4	4.32
	Итого:				51.4	56.6	126.6	1218.3							
	Полдник														
	Печенье	30	30	30	1.50	6.00	22.32	80.97	0.03		39.60	6.90	19.50	3.00	0.38
258	Чай сладкий	200			0.12		12.04	48.64							
	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	5	16%	11	9	2.2
	Итого:				2.0	6.4	44.2	174.6							
	Ужин														
1	Винегрет овощной	100			1.26	10.14	8.33	129.26							
216	Картофельное пюре	200			4.26	8.08	31.06	213.94							
	Сосиска отварная	58	60	58											
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7.22	1.25	32.22	174.27				19.15	69.93	27.47	1.51
	Сок	200	200	200			9.10	38.00	0.02	4		14.00	14	8	2.8
	Итого:				12.7	19.5	80.7	555.5							
	2 Ужин														
	Снежок	200	200	200	7.98	3.01	11.73	114.38	0.07	1.00	19.95	0.25	190.07	30.51	0.20
	Итого за сутки:				120.4	104.5	398.6	2965.6							

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
95	Каша гречневая вязкая на молоке	250			9,69	11,54	41,05	362,34							
271	Чай сладкий	200	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92							
	Сыр	40	42	40											
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Фрукты (банан)	100	120	100	1,20	0,08	15,36	71,20	0,03	8,00	0,02	6,40	22,40	33,60	
	Итого:				21,88	16,80	114,58	761,73							
	Обед														
11	Салат из моркови с зеленым горошком	100			1,90	10,13	6,26	123,76							
45	Суп молочный с вермишелью	300			8,38	9,18	29,59	234,12							
171	Котлета мясная	90			1,36	15,06	7,38	227,25							
79	Овощи в молочном соусе	200			4,76	10,13	16,10	172,08							
247	Кисель	200			0,56		27,89	113,79							
	Хлеб ржаной	120	120	120	7,92	1,44	41,04	217,20	0,20			34,80	156	50,4	4,32
	Итого:				24,9	45,9	128,3	1088,2							
	Полдник														
	Сок	200	200	200			9,10	38,00	0,02	4		14,00	14	8	2,8
	Печенье	30	30	30	1,50	6,00	22,32	80,97	0,03		39,60	6,90	19,50	3,00	0,38
	Фрукты (мандарин)	100	100	100	0,8	0,2	7,5	38	17,50	42	1,1	3,50		2,80	0,60
	Итого:				2,3	6,2	38,9	157,0							
	Ужин														
216	Картофельное пюре	200			4,26	8,08	31,06	213,94							
145	Рыба отварная	120,00			15,54	2,89	10,19	128,89							
	Хлеб пшеничный	100	100	100	7,22	1,25	32,22	174,27				19,15	69,93	27,47	1,51
	Молоко кипяченое (200)	200,00	200,00	200,00	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	0,30	0,20	240,00	180,00	28,00	
	Итого:				32,61	18,60	82,85	634,41							
	2 Ужин														
	Йогурт	200	200	200	5,79	4,99	21,95	155,61	0,08	1,2	43,89	243,39	191,28	30,51	0,2