

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный
Санитарный врач по г. Минусинску,
Минусинскому, Ермаковскому, Идринскому,
Каратузскому, Краснотуранскому и
Шушенскому районам

«05» 08

2011 г.

И. Малегина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Саянская средняя
общеобразовательная школа

«05» 08

2011 г.

В.В. Волковская



ПРИМЕРНОЕ 12 дневное меню

2011-2012 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 1								
	Завтрак													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
198	Картофель тушёный с мясом	80\150	25.16	12.35	54.23	302.25	0.21	0.203	0.93	45.12	31.1	384.7	52.1	5
1025	Какао	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.8	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	1.42	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
206	Рассольник со сметаной	200\8	3.17	3.58	17.17	116.49	6.02	3.11	22.01	1.20	35.7	80.6	26.7	1.1
631	Жаркое по-домашнему	150\80	23.18	10.11	48.12	386.45	0.06	51.75	0.0872	2.1917	40.82	351.68	82.9	6.128
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108		-	-	12	55.9	9	0.84

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 2								
	Завтрак													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
759	Рыба с картофельным пюре	80\150	29.56	22.05	82.95	666.24	0.343	40.84	0.061	0.2945	46.3	135.8	65.7	0.61
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Обед													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
243	Суп гороховый	250	10.93	3.01	33.83	209.76	7.87	1.78	426.02	0.5775	50.4	143.4	57.1	3.6
697	Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
773	Капуста тушеная	150	3	4.95	0	112.5	0.03	25.65	1.242	3.4375	87	60	30	1.2
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 1								
	Завтрак													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0.0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
198	Картофель тушёный с мясом	80\150	25.16	12.35	54.23	302.25	0.21	0.203	0.93	45.12	31.1	384.7	52.1	5
1025	Какао	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.8	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	1.42	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
206	Рассольник со сметаной	200\8	3.17	3.58	17.17	116.49	6.02	3.11	22.01	1.20	35.7	80.6	26.7	1.1
631	Жаркое по-домашнему	150\80	23.18	10.11	48.12	386.45	0.06	51.75	0.0872	2.1917	40.82	351.68	82.9	6.128
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108		-	-	12	55.9	9	0.84

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 5								
	Завтрак													
17	Салат морковно-яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
189	Плов с мясом	150\100	22.37	10.12	31	313	0.66	10.5	0.9012	2.173	28.6	240.9	32.3	3.78
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
228	Суп картофельный с клёцками	250	2.66	2.7	16.71	103.52	5.03	1.95	284.02		16.8	54.66	18.6	0.7
668	Тефтели мясные паровые	80	7.59	8.89	15.19	172.44	0.04	0.48	0.033		21.8	104.1	18.9	1.1
748	Рис припущенный	150	3.62	7.73	39.5	232.05	0.04	-	0.07		5.16		25.5	0.53
843	Соус белый основной	30	0.18	1.25	1.14	16.64	-	0.1	0.009		0.76	0.39	0.39	0.03
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 6								
	Завтрак													
417	Каша пшеничная молочная	200	7.43	7.85	34.97	240.75	0.05	1.3	0.04		121	195.4	14	1.84
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.08	-	-	-	11	50	9	0.8
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
295	Суп с рыбой	250	7.23	8.31	20.16	186.91	7.53	1.78	426.01		18.6	85.26	25.9	0.98
779	Рагу из овощей	150	2.71	7.46	14.42	136.23	4.24	15.3	286.3	2.2129	49.2	67.57	27.8	0.9
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Конфета	40	1.76	7.55	22.82	170.96	-	-	-	-	0.001	-	-	-
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 7														
Завтрак														
11	Плов фруктовый	100	1.94	2.24	27.94	140.01	0.03	1.45	0.015		14.17	30.38	13.7	0.8
	Сыр порциями	20	4.6	5.8	-	72	0.01	-	0.1		200	108	10	0.22
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	1.3	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
15	Салат из тертой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9	48.4	33.4	0.625
206	Рассольник со сметаной	200\8	3.17	3.58	17.17	116.49	6.02	3.11	22.01	1.20	35.7	80.6	26.7	1.1
	Куры отварные	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
411	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45
	Сок яблочный	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 8														
Завтрак														
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
547	Тефтели рыбные	60	9.76	6.9	8.32	132.41	0.12	0.61	0.36	0.38	51.7	124.14	29.23	1.25
753	Макаронные изделия отварные	150	6.3	0.6	29.4	150	0.045	-	-		9	36	18	0.9
843	Соус белый основной	30	0.18	1.25	1.14	16.64	-	0.1	0.009		0.76	0.39	0.39	0.03
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
17	Салат из морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
216	Суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.24	14.08	132.75	2.54	15.3	142.01		37.5	73.4	20.6	0.76
631	Жаркое по-домашнему	150\80	23.18	10.11	48.12	386.45	0.06	51.75	0.0872	2.1917	40.82	351.68	82.9	6.128
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 9								
	Завтрак													
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9		33.4	0.625
759	Рыба с картофельным пюре	80\150	29.56	22.05	82.95	666.24	0.343	40.84	0.061	0.2945	46.3	135.8	65.7	0.61
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
175	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\12	4.71	5.37	24	165.5	9.04	49.35	511.23	0.9811	84.15	115.02	47.85	2.01
1085	Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017		111.8		24.3	1.1
	Повидло	20	0.08	-	13.06	50	0.002	0.1	0		2.8		1.4	0.26
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

23 1984
 2277

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 10								
	Завтрак													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
187	Колбаса тушеная с капустой	100\150	13.29	15.47	12.58	259.33	10.453	10.26.12	1.242	3.4375	815.07	307.718	95.65	7.688
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
228	Суп картофельный с клецками	250	2.66	2.7	16.71	103.52	5.03	1.95	284.02		16.8	54.66	18.6	0.7
189	Плов с мясом	150\100	22.37	10.12	31	313	0.66	10.5	0.9012	2.173	28.6	240.9	32.3	3.78
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 11														
Завтрак														
20	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	200	5.2	7.9	27.85	203.29	0.1	1.33	0.04		127	140.9	30.9	0.53
	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
295	Суп с рыбой	250	7.23	8.31	20.16	186.91	7.53	1.78	426.01		18.6	85.26	25.9	0.98
668	Тефтели мясные паровые	80	7.59	8.89	15.19	172.44	0.04	0.48	0.033		21.8	104.1	18.9	1.1
748	Рис припущенный	150	3.62	7.73	39.5	232.05	0.04	-	0.07		5.16		25.5	0.53
843	Соус белый основной	30	0.18	1.25	1.14	16.64	-	0.1	0.009		0.76	0.39	0.39	0.03
	Сок гранатовый	200	0.6	-	29	128	0.08	8	-		24	16	10	2
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.08	-	-	-	11	50	9	0.8
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 12														
Завтрак														
1099	Пудинг из творога запечённый	180	26.06	18.72	39.97	433.18	0.11	0.69	0.13		249	356.8	43.1	1.59
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	0.14	0.2	0.008		61.4	43.8	6.8	0.04
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
216	Суп крестьянский с крупой	250	2.52	7.24	14.08	132.75	2.54	15.3	142.01		37.5	73.4	20.6	0.76
391	Голубцы ленивые	80	7.17	7.27	5.54	116.44	0.04	22.01	0.015		27.89		17.3	1.23
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
843	Соус белый основной	30	0.18	1.25	1.14	16.64	-	0.1	0.009		0.76	0.39	0.39	0.03
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 1								
	Завтрак													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
198	Картофель тушёный с мясом	120\200	35.22	15.24	64.006	456.58	0.21	0.203	0.93	45.12	63.04	459.6	65.26	10
1025	Какао	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат из морковно- яблочный с изюмом	100	1.42	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
206	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4
631	Жаркое по-домашнему	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 2								
	Завтрак													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.40	46.1	40.22	36.1	1.74
759	Рыба с картофельным пюре	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Обед													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
243	Суп гороховый	300	13.11	3.61	40.6	251.71	9.45	2.13	511.21	2.3654	60.43	172.05	68.55	4.32
697	Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2
773	Капуста тушеная	200	4	6.6	0	150	0.04	2.88	3.64	5.384	116	1.2	0.48	0.05
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 3														
Завтрак														
1085	Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017		111.8	147.1	24.3	1.1
	Повидло	20	0.08	-	13.06	50	0.002	0.1	0		2.8	1.8	1.4	0.26
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68	3.61	2.91	0.27
Обед														
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9	51.3	33.4	0.625
175	Борщ из свежей капусты со сметаной	300\12	4.71	5.37	24	165.5	9.04	49.35	511.23	0.9811	84.15	115.02	47.85	2.01
779	Рагу из овощей	180	3.27	9.12	17.43	165.52	5.09	18.4	286.3		58.9		33.4	1.0
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Печенье	20	1.66	1.76	15.12	83.6	0.02	-	-		5.6		2.8	0.18
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5	789.9	18	3.45

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
Завтрак														
1099	Пудинг из творога запечённый	230	33.3	23.9	51.11	553.5	0.14	0.88	0.165		318	455.9	55.1	2.04
	Молоко стуженное	20	1.44	1.7	11.2	64	0.14	0.2	0.008		61.4	43.8	6.8	0.04
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0.0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.80
391	Голубцы ленивые	100	8.96	8.98	6.92	144.61	0.05	2.42	0.018		34.8	105.1	21.7	1.54
759	Картофельное пюре	200	4.23	8.67		34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	52.65	125.1	42.67	1.54
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	3.5	0.62	0.047
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 5														
Завтрак														
17	Салат морковно-яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
189	Плов с мясом	200\120	33.65	28.69	101.11	856.34	1.002	46.35	1.256	2.0351	51.24	164.32	85.64	1.225
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
228	Суп картофельный с клёцками	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
668	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
748	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Вафля	30	2.52	0.55	15.88	80.54	0.024	-	0.0114	-	6	27.9	9	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
Завтрак														
417	Каша пшеничная молочная	250	9.27	9.81	42.45	286.85	0.07	1.62	0.04		151	244	17.5	2.3
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.08	-	-	-	11	50	9	0.8
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68	3.61	2.91	0.27
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
295	Суп с рыбой	300	8.67	9.67	24.2	224.3	9.03	2.13	511.2		22.3	102.3	31.05	1.17
779	Рагу из овощей	180	3.27	9.12	17.43	165.52	5.09	18.4	286.3		58.9	81.11	33.4	1.0
	Конфета	40	1.76	7.55	22.82	170.96	-	-	-	-	0.001	-	-	-
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День 7															
Завтрак															
11	Плов фруктовый	150	2.91	3.36	41.91	210.02	0.045	2.17	0.022		21.25	45.57	20.55	1.2	
	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33	
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02	
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
Обед															
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9	48.4	33.4	0.625	
206	Рассольник со сметаной	250\6	3.96	4.48	21.46	145.61	7.53	3.11	426.03	1.45	35.7	100.8	26.7	1.4	
697	Птица отварная	100	25.2	7.4	1.29	170.6	0.04	1.4	0.04	-	0	166	22	2.2	
411	Каша гречневая (рассыпчатая)	200	8.79	9.7	36.12	267.5	0.23	1.73	0.04	0.14	168	239.9	98.6	2.78	
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84	
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45	
	Сок яблочный	200	1	-	18.2	76	0.02	0.2	0		14	14	8	0.6	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 8								
	Завтрак													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
547	Тефтели рыбные	80	13.02	9.27	11.06	177.17	0.24	1.22	0.77	0.75	102.15	248.28	58.465	2.51
753	Макаронные изделия отварные	200	7.56	0.72	35.28	180	0.05	-	-		10.68	43.2	21.6	1.08
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.8
631	Жаркое по-домашнему	200\120	34.22	13.33	58.09	432.24	1.2	74.21	0.1002	3.547	45.22	45.3	85.33	7.58
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Пряник заварной	40	1.92	1.12	31.08	140	0.06	-	-	-	9.2	34.8	13.2	0.8
	Банан	100	1.86	0.92	20.35	98	0.78	19.5	-	-	15.6	35.3	42.2	0.87

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 9								
	Завтрак													
15	Салат из тёртой моркови с сахаром	100	1.14	10.08	9.33	127.67	0.05	4.4			44.9		33.4	0.625
759	Рыба с картофельным пюре	120\200	33.25	35.36	100.2	896.35	2.365	50.64	1.365	2.36.54	50.36	158.36	98.65	3.58
948	Кисель	200	-	-	17.93	73.53	0.002	0.001	-	-	-	0.0001	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
175	Борщ из свежей капусты со сметаной	250\10	3.93	4.47	20	137.91	7.54	41.11	426.03	0.7849	70.16	95.86	39.9	1.68
1085	Оладьи	150	11.001	11.85	61.37	400.72	0.17	1.03	0.017		111.8		24.3	1.1
	Повидло	20	0.08	-	13.06	50	0.002	0.1	0		2.8		1.4	0.26
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2
1009	Чай с лимоном	200	0.06	0.014	15.54	59.65	0	4.2	0		4.68		2.91	0.27

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 10								
	Завтрак													
18	Салат витаминный	100	1.76	3.07	9.57	71.7	0.48	6	7.206	3.856	51	42.8	25.8	2.84
187	Колбаса тушеная с капустой													
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Апельсин	100	0.95	-	6.84	31.92	-	60	0.05	0.22	25	17	10	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
589	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.64	10.8	9.66	134.53	0.005	12	0,0136	0.0005	38.35	64.26	25.15	0.25
228	Суп картофельный с клецками	300	3.2	3.24	20.05	124.21	6.03	2.34	340.8		20.17	65.6	22.35	0.9
189	Плов с мясом	200\120	33.65	28.69	101.11	856.34	1.002	46.35	1.256	2.0351	51.24	164.32	85.64	1.225
1024	Кофейный напиток	200	6.51	7.04	24.59	197.67	10.002	3	0.03	0.18	240	190	28	0.2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						День 11								
	Завтрак													
20	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	250	6.5	9.87	34.81	254.11	0.13	1.66	0.04		159	176.8	39	0.67
	Сыр порциями	30	6.9	8.7	-	108	0.015	0.48	0.15		300	162	15	0.33
	Масло сливочное	10	0.05	8.25	0.08	74.8	-	-	0.1		1.2	1.9	0.04	0.02
1025	Какао с молоком	200	6.51	7.54	24.59	197.67	0.2	-	0.036	-	140	160	18	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Обед													
17	Салат морковно- яблочный с изюмом	100	142	3.9	5.84	66.26	0.08	10	0.002	3.37	42.2	30.6	142	1.2
295	Суп с рыбой	300	8.67	9.67	24.2	224.3	9.03	2.13	511.2		22.3	102.3	31.05	1.17
668	Тефтели мясные паровые	100	9.49	11.12	18.99	215.55	0.05	0.6	0.041		27.3	130.1	23.6	1.38
748	Рис припущенный	200	4.83	10.03	52.67	306.9	0.05	-	0.07		6.82		34	0.7
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
	Сок гранатовый	200	0.6	-	29	128	0.08	8	-		24	16	10	2
	Пряники	100	5.9	4.7	75	366	0.08	-	-	-	11	50	9	0.8
	Груши	150	0.6	0.45	14.25	63	0.03	7.5	-		28.5		18	3.45

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 12														
Завтрак														
1099	Пудинг из творога запечённый	230	33.3	23.9	51.11	553.5	0.14	0.88	0.165		318	455.9	55.1	2.04
	Молоко сгущенное	20	1.44	1.7	11.2	64	0.14	0.2	0.008		61.4	43.8	6.8	0.04
1009	Чай с сахаром	200	-	-	14.18	58.12	0.0035	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
Обед														
14	Салат из свёклы с черносливом	100	1.72	6.08	17.53	130.46	0.02	9.48	0.002	3.35	46.1	42.38	36.1	1.74
216	Суп крестьянский с крупой	300	3.02	8.69	16.9	159.3	3.05	18.36	170.4		45	88.08	24.72	0.80
391	Голубцы ленивые	100	8.96	8.98	6.92	144.61	0.05	2.42	0.018		34.8	147.1	21.7	1.54
759	Картофельное пюре	200	4.23	8.67		34.48	224.65	16.78	1.89	952.6	52.65	1.8	42.67	1.54
843	Соус белый основной	50	0.29	2.09	1.88	27.66	0.01	0.15	0.015		1.21	0.62	0.62	0.047
933	Компот из сухофруктов	200	0.44	-	30.63	127.63	-	-	-	-	18.3	25.2	13.5	3.21
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	3.47	0.28	33.69	127.63	0.108	-	-	-	12	55.9	9	0.84
	Печенье	40	2.52	0.55	15.88	80.54	0.0002	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	100	0.35	-	13.65	57.4	0.03	10	-	0.0003	16	11	9	2.2