

**Примерное циклическое 10-дневное меню для учащихся МОУ "Сосновский Центр Образования" с 01.09.2021 по 31.12.2021, осенне-з
период, возрастная категория 7-11 лет и 11-18 лет**

День 1: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Стр.246	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5/6	10,04	9,30	32,40	260,49	0,18	2,35	0,05	1,34	143,50	235,74	28,60
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
1	Бутерброд с маслом слив.	20\10	3,26	7,60	19,32	163,26	0,04		0,12	0,95	11,60	37,80	10,20
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75
Итого			18,30	18,97	80,22	580,35	0,31	14,62	0,17	2,44	272,80	413,79	64,88
ОБЕД													
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,50	52,30	266,53	0,15	1,00		1,00	96,40	227,30	17,60
540	Рагу овощное с маслом сливочным	150	2,35	9,60	40,50	264,97	0,06	12,40	0,13	0,95	143,20	93,40	14,60

488	Кура тушенная в сметанном соусе	80/20	18,90	13,70	10,50	247,95	0,20		0,08	0,17	92,10	159,20	31,50
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		27,19	28,30	117,02	854,45	0,48	20,32	0,21	3,53	392,10	577,03	88,73
	Итого за день		45,49	47,27	197,24	1434,80	0,79	34,94	0,38	5,97	664,90	990,82	153,61

День 2: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
499	Котлета куриная	80	12,16	10,88	21,4	238,78	0,16	0,16	0,17	0,3	162,6	176,5	22,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,65	43,7	289,83	0,1			1,95	64,1	134,5	18,6
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		20,03	20,53	83,14	613,93	0,30	2,29	0,17	2,61	271,30	405,70	62,97
ОБЕД													
52/2011г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97	0,02	7,56		1,32	93,1	57,13	19,17
123	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/10	5,3	7,64	31,5	221,93	0,08	8,48	0,04	1,71	124,1	86,3	22,2
443	Плов из свинины	150	18,25	15,5	34,8	361,66	0,07	10,6	0,19		139,5	385	36

648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		27,33	28,30	114,61	837,41	0,29	34,64	0,23	3,57	384,10	577,07	88,33
	Итого за день		47,36	48,83	197,75	1451,34	0,59	36,93	0,40	6,18	655,40	982,77	151,30

День 3: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Стр.246	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	9,30	13,60	23,20	259,73	0,17	0,90	0,17	1,60	102,90	158,10	16,70
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,10	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
6	Бутерброд с колбасой п/к	40/30	5,98	4,9	16,06	135,93	0,02			0,7	14,96	98,3	16,38
	Итого		19,86	19,97	83,86	610,97	0,31	22,83	0,17	2,60	275,19	414,20	62,14
ОБЕД													

43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40	0,02	4,6		1,38	39,7	37,2	9,6
132	Рассольник «Ленинградский» с курой	250/10	5,45	7,19	37,6	243,37	0,15	4,3		1,43	132,4	67,5	28
388	Котлета рыбная	80	13,7	6,5	16,9	185,91	0,07	0,35	0,09	0,5	107,3	239,7	20,9
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,18	9,53	26,7	211,14	0,13	2,8	0,17	0,15	68,2	158,2	16,5
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		25,65	27,30	117,44	840,56	0,42	22,05	0,26	3,82	386,40	567,30	87,67
	Итого за день		45,51	47,27	201,30	1451,53	0,73	44,88	0,43	6,42	661,59	981,50	149,81

День 4: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	444,50	0,27	14,3	0,163	2,18	253,6	371,2	44,6
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60

	Итого		19,64	19,53	82,59	600,77	0,29	14,57	0,16	2,44	271,80	410,73	62,93
ОБЕД													
71	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,97	3,72	15,34	101,47	0,07	7,8		1,1	59,6	29,28	14,04
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5
431	Печень по строгоновски	100	9,10	10,80	24,30	237,38	0,05	2,70	0,12	1,00	117,50	159,60	17,00
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	237,96	0,2				31,4	210	31,5
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		27,62	26,92	117,55	845,55	0,42	21,05	0,25	3,66	386,60	573,18	88,64
	Итого за день		47,26	46,45	200,14	1446,33	0,71	35,62	0,41	6,10	658,40	983,91	151,57

День 5: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
733	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,51	16,2	21,3	289,28	0,14	0,08	0,14	2,3	141,2	235,1	23,1

п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		19,49	18,95	85,00	604,64	0,31	23,15	0,14	2,86	275,50	401,00	62,53

ОБЕД

45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12	0,02	14,65		1,38	25,8	17	9,6
138	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8,71	8,28	14,56	172,41	0,21	5,59	0,08	0,15	149,20	250,53	14,20
452	Котлета "Особая" из говядины	80	9,87	17,3	8,8	237,44	0,08	0,27	0,12	0,93	134,5	140	11,3
511	Рис припущенный с маслом сливочным	150	3,67	5,42	36,67	215,80	0,03		0,05	0,6	60,7	83,6	9,01
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	201,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		26,85	35,38	116,33	916,07	0,40	21,31	0,25	3,62	385,24	579,53	87,11
	Итого за день		46,34	54,33	201,33	1520,72	0,71	44,46	0,39	6,48	660,74	980,53	149,64

День 6: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	150	16,3	18,2	34,2	376,31	0,21	1,39	0,05	2,04	236	312	37,2
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75
	Итого		18,81	18,88	87,00	609,41	0,29	14,32	0,05	2,45	288,00	389,95	62,82
ОБЕД													
25	Салат "Степной" с растительным маслом	60	1,73	7,1	39,4	234,66	0,1	3		1,24	57,3	48,8	13,4
140	Суп вермишелевый с курой	250/10	7,14	7,16	27,50	208,61	0,04	0,95		0,33	92,40	203,25	15,57
371	Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	80/5	12,23	12,3	9,63	204,02	0,12	1,2	0,22	1,58	151,3	179,93	28,53
518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	0,6	23,7	115,05	0,15	8,7		0,15	63	104	17,2
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	74,67	0,01	8,30			7,73	2,13	2,67
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		26,74	27,43	117,87	848,00	0,46	22,15	0,22	3,66	380,93	580,51	87,37
	Итого за день		45,55	46,31	204,87	1457,41	0,75	36,47	0,27	6,11	668,93	970,46	150,19

День 7: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества
------------	--------------------	--------------	-----------------------	-------------------------	---------------	----------------------

2004г.			Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
стр246	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	6,30	10,62	26,30	232,43	0,10	0,09	0,07	1,56	92,30	128,00	27,60
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,8	6,3	19,32	169,78	0,05	0,14	0,1	0,62	52,7	134,8	2,1
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		19,50	19,39	83,42	602,30	0,30	23,30	0,17	2,48	274,70	411,30	62,53
ОБЕД													
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,78	4,08	18,6	117,40	0,02	4,6	0,12	1,38	39,7	37,2	9,6
139	Суп фасолевый с курой	250/10	6,90	7,33	19,23	175,30	0,15	2,90		1,45	41,48	137,78	28,25
486	Голубцы ленивые из говядины со сметаной	150/10	14	15,5	24,83	303,35	0,18	4,6	0,16		283,4	279,2	28,6
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80		0,20	5,84	63,70	3,10
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
	Итого		26,66	27,49	117,40	846,30	0,43	12,90	0,28	3,65	384,22	577,68	86,15
	Итого за день		46,16	46,88	200,82	1448,60	0,73	36,20	0,45	6,13	658,92	988,98	148,68

День 8:

Вторник

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	17,53	19,25	47,22	444,50	0,27	14,3	0,163	2,18	253,6	371,2	44,6
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
	Итого		19,64	19,53	82,59	600,77	0,29	14,57	0,16	2,44	271,80	410,73	62,93
ОБЕД													
45	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,2	4,08	8,6	78,12	0,02	14,65		1,38	25,8	17	9,6
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,9	4,1	39,84	237,96	0,2				31,4	210	31,5
461/600	Тефтели в сметанном соусе	80/20	7,34	11,40	19,31	215,29	0,07		0,14	0,65	137,60	171,74	23,40
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		26,17	27,88	117,70	841,42	0,46	31,40	0,27	3,77	384,70	574,88	87,96
	Итого за день		45,81	47,41	200,29	1442,19	0,75	45,97	0,43	6,21	656,50	985,61	150,89

День 9: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
499	Котлета куриная	80	12,16	10,88	21,4	238,78	0,16	0,16	0,17	0,3	162,6	176,5	22,1
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,1	9,65	43,7	289,83	0,1			1,95	64,1	134,5	18,6
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		20,03	20,53	83,14	613,93	0,30	2,29	0,17	2,61	271,30	405,70	62,97
ОБЕД													
52/2011г.	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,3	5,16	12,11	102,97	0,02	7,56		1,32	93,1	57,13	19,17
138	Суп картофельный с рисом и курой	250/10	12,73	2,80	25,60	183,19	0,15	3,25	0,13	1,23	115,20	176,80	24,05
413	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3
534	Капуста тушенная с маслом сливочным	150	4,45	12,4	56,8	366,45	0,21	1,2	0,11	0,65	113,7	129,3	26,3
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00

	Итого		25,72	27,86	117,55	846,51	0,43	22,01	0,24	3,86	376,10	562,03	87,49
	Итого за день		45,75	48,39	200,69	1460,43	0,73	24,30	0,41	6,47	647,40	967,73	150,46

День 10: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
160	Вермишель молочная с маслом сливочным	150/5	7,41	13,57	19,36	235,96	0,11	0,4	0,02	1,6	97,3	171,1	18,34
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
337	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	64,76	0,03		0,16	0,24	41,9	76,8	4,8
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		19,47	20,92	83,34	616,08	0,31	23,47	0,18	2,40	273,50	413,80	62,57
ОБЕД													
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30
135	Суп овощной с курой и сметаной	250/10/10	7,8	9,3	29,7	240,24	0,2	5,83	0,11	1,43	129,28	186,98	36
478/600	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150/20	15,99	18,87	59,2	483,77	0,13	7,2	0,13	0,84	183,9	286,4	34,9
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		26,86	28,67	117,03	856,58	0,41	21,48	0,24	3,68	366,38	552,78	87,80
	Итого за день		46,33	49,59	200,37	1472,66	0,72	44,95	0,42	6,08	639,88	966,58	150,37

День 11: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	150	16,3	18,2	34,2	376,31	0,21	1,39	0,05	2,04	236	312	37,2
378/2011г	Чай с молоком	150/10/50	1,30	1,30	12,47	68,55		0,27	0,13		13,60	22,13	11,73
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	18,60		0,15	12,00	8,25	6,75
	Итого		19,58	20,18	81,87	603,62	0,29	20,26	0,18	2,45	266,20	359,78	62,28
ОБЕД													
25	Салат "Степной" с растительным маслом	60	1,73	7,1	29,4	193,66	0,1	13,5	1,2	1,24	57,3	48,8	13,4
139	Суп картофельный с бобовыми. Курой	250/10	2,50	4,50	42,30	225,53	0,15	6,20	1,53	1,00	162,30	198,30	17,60

443	Плов из свинины	150	18,25	15,5	34,8	361,66	0,07	10,6	0,19	0,6	139,5	293	26
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	27,26	119,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	28,10
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		25,88	27,40	134,20	911,15	0,38	31,10	2,92	3,40	374,14	628,50	95,10
	Итого за день		45,46	47,58	216,07	1514,77	0,67	51,36	3,10	5,85	640,34	988,28	157,38

День 12: Суббота
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	10,3	11,5	59,1	391,49	0,18	3,7	0,168	1,95	69,3	69,8	21,4
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
413	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	167,90	139,70	6,75
	Итого		18,17	19,40	83,71	598,13	0,28	14,77	0,17	2,76	275,30	408,13	55,18

ОБЕД													
71	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,97	3,72	15,34	101,47	0,07	7,8		1,1	59,6	29,28	14,04
161	Суп молочный с рисом	250/10	7,30	2,60	0,01	54,15	0,00	0,26		0,61	5,90	192,30	0,50
499	Котлета куриная	80	12,16	10,88	21,4	238,78	0,16	0,16	0,17	0,3	162,6	176,5	22,1
540	Рагу овощное с маслом сливочным	150	2,35	9,60	40,50	264,97	0,06	12,40	0,13	0,95	143,20	93,40	14,60
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80		0,20	5,84	63,70	3,10
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		26,18	27,10	106,09	794,34	0,35	21,42	0,30	3,52	386,34	597,58	64,34
	Итого за день		44,35	46,50	189,80	1392,47	0,63	36,19	0,47	6,28	661,64	1005,71	119,52
	Итого за 12 дней		551,37	576,81	2410,67	17493,24	8,52	472,27	7,55	74,28	7874,64	11792,88	1783,42
	Средняя сбалансированность за 12 дней		1	1	4								

День 1: Понедельник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ЗАВТРАК

Стр.246	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5/6	14,30	13,40	47,10	376,36	0,23	4,60	0,10	1,80	173,10	273,40	38,90
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33

1	Бутерброд с маслом слив.	20\10	3,26	7,60	19,32	163,26	0,04		0,12	0,95	11,60	37,80	10,20
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75
Итого			22,56	23,07	94,92	696,22	0,36	16,87	0,22	2,90	302,40	451,45	75,18
ОБЕД													
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,50	52,30	266,53	0,15	1,00		1,00	96,40	227,30	17,60
540	Рагу овощное с маслом сливочным	180	3,34	10,30	42,30	282,91	0,08	16,10	0,19	0,95	153,70	117,10	21,70
488	Кура тушеная в сметанном соусе	100/20	21,60	16,80	26,70	354,27	0,19		0,12	0,80	110,30	186,80	41,80
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
Итого			30,88	32,10	135,02	978,72	0,49	24,02	0,31	4,16	420,80	628,33	106,13
Итого за день			53,44	55,17	229,94	1674,94	0,85	40,89	0,53	7,06	723,20	1079,78	181,31

День 2: Вторник
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич еская ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ЗАВТРАК													
499	Котлета куриная	100	13,75	12,61	24,7	274,92	0,16	0,3	0,23	0,37	203,25	220,6	27,6
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,9	11,57	52,4	346,63	0,15			2,34	76,9	134,5	22,3
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		22,42	24,18	95,14	706,87	0,35	2,43	0,23	3,07	324,75	449,80	72,17
ОБЕД													
52/201г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,16	8,6	20,18	171,57	0,04	12,6		2,2	116,3	95,5	32,8
123	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	250/10/1 0	5,3	7,64	31,5	221,93	0,08	8,48	0,04	1,71	124,1	86,3	22,2
443	Плов из свинины	180	21,89	18,5	41,7	432,77	0,09	12,7	0,23		167,4	416,3	43,2
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		31,83	34,74	129,58	977,13	0,33	41,78	0,27	4,45	435,20	646,74	109,16
	Итого за день		54,25	58,92	224,72	1684,00	0,68	44,21	0,50	7,52	759,95	1096,54	181,33

День 3: Среда
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В6	С	А	Е	Са	Р
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
Стр.246	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	12,40	18,13	30,93	346,26	0,22	1,10	0,21	2,13	137,06	210,80	24,60
693	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	128,33	0,02	0,33			133,33	141,30	15,56
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,10	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
6	Бутерброд с колбасой п/к	40/30	5,98	4,9	16,06	135,93	0,02			0,7	14,96	98,3	16,38
	Итого		22,96	24,50	91,59	697,51	0,36	23,03	0,21	3,13	309,35	466,90	70,04
ОБЕД													
43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,3	6,8	31,1	196,08	0,02	7,6		2,3	66,1	46,5	16
132	Рассольник «Ленинградский» с курой	250/10	5,45	7,19	37,6	243,37	0,15	4,3		1,43	132,4	67,5	28
388	Котлета рыбная	100	17,12	7,12	21,12	223,00	0,11	0,48	0,11	0,6	127,2	299,6	26,12
520	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,81	11,2	28,7	237,45	0,15	2,8	0,2	0,15	68,2	163,2	19,8
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,22	32,31	136,16	982,64	0,48	25,18	0,31	4,84	432,70	641,50	102,59
	Итого за день		53,18	56,81	227,75	1680,15	0,84	48,21	0,52	7,97	742,05	1108,40	172,63

День 4: Четверг
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепту р	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	21,03	23,09	56,66	533,27	0,32	17,15	0,195	2,6	304,3	445,4	53,5
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
	Итого		23,14	23,37	92,03	689,54	0,34	17,42	0,20	2,86	322,50	484,93	71,83
ОБЕД													
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,61	6,2	25,56	169,06	0,11	13		1,83	99,3	49,6	23,4
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5
431	Печень по строгановски	120	10,92	12,96	29,16	284,86	0,05	3,24	0,14	1,02	117,50	191,50	20,40
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,67	4,9	47,8	285,30	0,24				37,7	243	37,8
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00

	Итого		31,85	32,36	140,59	1007,95	0,50	26,79	0,27	4,41	432,60	658,40	107,70
	Итого за день		54,99	55,73	232,62	1697,49	0,84	44,21	0,47	7,27	755,10	1143,33	179,53

День 5: Пятница
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
733	Оладьи со сгущенным молоком	180/30	15,01	20,6	31,2	381,04	0,17	0,1	0,2	2,8	141,2	235,1	23,1
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		21,99	23,35	94,90	696,40	0,34	23,17	0,20	3,36	275,50	401,00	62,53
ОБЕД													
45	Салат из квашенной капусты с растительным	100	2	4,2	14,3	105,89	0,03	21,3		2,3	25,8	17	9,6
138	Суп картофельный с свежей рыбой	250	8,71	7,28	14,56	163,11	0,21	5,59	0,08	0,15	149,20	250,53	14,20
452	Котлета "Особая" из говядины	100	12,33	17,3	11,1	256,95	0,1	0,27	0,15	1,16	134,5	140	11,3
511	Рис припущенный с маслом сливочным	180	4,4	5,42	44,1	249,26	0,08		0,06	0,6	60,7	83,6	9,01
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	47,26	201,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00

п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,84	34,50	131,76	987,51	0,48	27,96	0,29	4,77	385,24	579,53	87,11
	Итого за день		52,83	57,85	226,66	1683,91	0,82	51,13	0,49	8,13	660,74	980,53	149,64

День 6: Суббота
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	180	19,5	22,3	41	455,44	0,25	2,3	0,1	2,88	241,2	374,2	49,2
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п/п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	12,00	8,25	6,75
	Итого		22,01	22,98	93,80	688,54	0,33	15,23	0,10	3,29	293,20	452,15	74,82
ОБЕД													
25	Салат "Степной" с растительным маслом	100	2,8	8,1	42,1	259,42	0,16	5		2	75,5	72,3	24,3
140	Суп вермишелевый с курой	250/10	7,14	7,16	27,50	208,61	0,04	0,95		0,33	92,40	203,25	15,57

371	Филе рыбы припущенное с маслом сливочным	100/5	15,2	15,4	12,01	254,78	0,12	1,8	0,3	1,58	188,2	223,1	32,6
518	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,6	0,72	32,4	154,30	0,15	9,8		0,15	72,5	104	20,6
705	Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	74,67	0,01	8,30			7,73	2,13	2,67
п/п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		31,38	31,65	131,65	962,77	0,52	25,85	0,30	4,42	445,53	647,18	105,74
	Итого за день		53,39	54,63	225,45	1651,30	0,85	41,08	0,40	7,71	738,73	1099,33	180,56

День 7: Понедельник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
стр246	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	8,40	14,16	35,60	312,09	0,13	0,12	0,09	2,08	123,20	153,90	39,70
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,8	6,3	19,32	169,78	0,05	0,14	0,1	0,62	52,7	134,8	2,1
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		21,60	22,93	92,72	681,96	0,33	23,33	0,19	3,00	305,60	437,20	74,63
ОБЕД													

43	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,3	6,8	31,1	196,08	0,02	7,6		2,3	66,1	46,5	16
139	Суп фасолевый с курой	250/10	6,90	7,33	19,23	175,30	0,15	2,90		1,45	41,48	137,78	28,25
486	Голубцы ленивые из говядины со сметаной	180/20	17,5	20,6	29,8	385,51	0,24	6,1	0,21		283,4	352,6	38,9
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80		0,20	5,84	63,70	3,10
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
	Итого		30,68	35,31	134,87	1007,14	0,49	17,40	0,21	4,57	410,62	660,38	102,85
	Итого за день		52,28	58,24	227,59	1689,10	0,82	40,73	0,40	7,57	716,22	1097,58	177,48

День 8: Вторник
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	21,03	23,09	56,66	533,27	0,32	17,15	0,195	2,6	304,3	445,4	53,5
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60

	Итого		23,14	23,37	92,03	689,54	0,34	17,42	0,20	2,86	322,50	484,93	71,83
ОБЕД													
45	Салат из квашенной капусты с растительным	100	2	4,2	14,3	105,89	0,03	21,3		2,3	25,8	17	9,6
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	6,25	8,3	13,75	159,19	0,05	8,75	0,13	1,2	162,5	127,5	12,5
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,67	4,9	47,8	285,30	0,24				37,7	243	37,8
461/600	Тефтели в сметанном соусе	100/20	9,17	14,25	24,15	269,14	0,09		0,18	0,81	172,30	214,60	29,50
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,24		35,76	139,87	0,08	8		0,18	18,2	6,24	0,96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,57	31,65	136,20	970,37	0,53	38,05	0,31	4,85	425,70	650,74	100,36
	Итого за день		53,71	55,02	228,23	1659,91	0,87	55,47	0,51	7,71	748,20	1135,67	172,19

День 9: Среда
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
499	Котлета куриная	100	13,75	12,61	24,7	274,92	0,16	0,3	0,23	0,37	203,25	220,6	27,6

516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,9	11,57	52,4	346,63	0,15			2,34	76,9	134,5	22,3
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0,53		17,6	74,33		2,13			35,4	52,3	12,27
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		22,42	24,18	95,14	706,87	0,35	2,43	0,23	3,07	324,75	449,80	72,17
ОБЕД													
52/2011г.	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,16	8,6	20,18	171,57	0,04	12,6		2,2	116,3	95,5	32,8
138	Суп картофельный с рисом и курой	250/10	12,73	2,80	25,60	183,19	0,15	3,25	0,13	1,23	115,20	176,80	24,05
413	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3
534	Капуста тушенная с маслом сливочным	200/10	8,3	14,8	68,2	451,29	0,21	1,2	0,16	0,65	136,44	165,1	31,5
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,3		17,2	71,75	0,01	10			29,6	22,3	2,67
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,43	33,70	137,02	999,96	0,45	27,05	0,29	4,74	422,04	636,20	106,32
	Итого за день		52,85	57,88	232,16	1706,83	0,80	29,48	0,52	7,81	746,79	1086,00	178,49

День 10: Четверг
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ЗАВТРАК													
160	Вермишель молочная с маслом сливочным	200	9,88	18,09	28,3	324,78	0,14	0,4	0,026	2,13	129,7	228,13	31,5
692	Кофейный напиток	200	4,60	1,67	19,20	113,11	0,03	1,47			105,70	132,00	19,33
337	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	64,76	0,03		0,16	0,24	41,9	76,8	4,8
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	200	0,80	0,80	18,60	86,98	0,12	21,60		0,30	24,00	16,50	13,50
	Итого		21,94	25,44	92,28	704,89	0,34	23,47	0,19	2,93	305,90	470,83	75,73
ОБЕД													
576	Доп.гарнир огурец соленый	30	0,67	0,50	3,81	23,02	0,03	6,65		1,05	37,60	32,60	3,30
135	Суп овощной с курой и сметаной	250/10/10	7,8	9,3	29,7	240,24	0,2	5,83	0,11	1,43	129,28	186,98	36
478/600	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	180/50	19,18	22,64	78,3	610,22	0,15	8,64	0,21	0,84	220,6	367,2	52,6
701	Напиток яблочный	200	0,16		23,88	98,56	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,05	32,44	136,13	983,03	0,43	22,92	0,32	3,68	403,08	633,58	105,50
	Итого за день		51,99	57,88	228,41	1687,92	0,77	46,39	0,51	6,61	708,98	1104,41	181,23

День 11: Пятница
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
340	Омлет натуральный	180	19,5	22,3	41	455,44	0,25	2,3	0,1	2,88	241,2	374,2	49,2
378/2011г	Чай с молоком	150/10/50	1,30	1,30	12,47	68,55		0,27	0,13		13,60	22,13	11,73
п\п	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,28	25,90	115,27	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	18,60		0,15	12,00	8,25	6,75
	Итого		22,78	24,28	88,67	682,75	0,33	21,17	0,23	3,29	271,40	421,98	74,28
ОБЕД													
25	Салат "Степной" с растительным маслом	100	2,8	8,1	42,1	259,42	0,16	5		2	75,5	72,3	24,3
139	Суп картофельный с бобовыми. Курой	250/10	2,50	4,50	42,30	225,53	0,15	6,20	1,53	1,00	162,30	198,30	17,60
443	Плов из свинины	180	21,89	18,5	41,7	432,77	0,09	12,7	0,23		167,4	416,3	43,2
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,16	0,30	27,26	119,31	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	28,10
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,59	31,40	153,80	1048,02	0,46	24,70	1,76	3,56	420,24	775,30	123,20
	Итого за день		53,37	55,68	242,47	1730,77	0,79	45,87	1,99	6,85	691,64	1197,28	197,48

День 12:

Суббота

Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК													
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/20	13,6	14,8	70,92	484,17	0,21	5,8	0,2	2,34	83,16	92,1	43,3
684	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	41,00		0,27			13,60	22,13	11,73
413	Сосиска отварная	50	4,7	7,5	5,4	111,16				0,3	15,3	134,1	5,3
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апельсин)	100	0,40	0,40	9,30	43,49	0,06	10,80		0,15	167,90	139,70	6,75
	Итого		21,47	22,70	95,53	690,81	0,31	16,87	0,20	3,15	289,16	430,43	77,08
ОБЕД													
71	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,61	6,2	25,56	169,06	0,11	13		1,83	99,3	49,6	23,4
161	Суп молочный с рисом	250/20	8,20	2,60	0,01	57,84	0,07	0,26		0,61	5,90	192,30	0,50
499	Котлета куриная	100	13,75	12,61	24,7	274,92	0,16	0,3	0,23	0,37	203,25	220,6	37,6
540	Рагу овощное с маслом сливочным	180	3,34	10,30	45,30	295,21	0,08	16,10	0,19	0,95	153,70	117,10	21,70
638	Компот из изюма витаминизированный	200	1,16	0,30	28,40	123,99	0,02	0,80		0,20	5,84	63,70	3,10
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24		0,44	10,99	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00
	Итого		30,30	32,01	124,41	932,00	0,48	30,46	0,42	4,32	477,19	685,70	96,30
	Итого за день		51,77	54,71	219,94	1622,81	0,79	47,33	0,62	7,47	766,35	1116,13	173,38

Итого за 12 дней		638,05	678,52	2745,94	20169,14	9,73	535,00	7,44	89,68	8757,95	13244,98	2125,25
Средняя сбалансированность за 12 дней		1	1	4								

Примечание.

Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 пункту 6.29. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки. Поэтому салаты из сырых овощей в осеннее зимний период заменять на отварные овощи согласно таблице взаимозаменяемости продуктов сборника рецептур.

имний

а (мг)
Fe
15
0,70
0,40
0,52
1,52
3,14
0,48
0,13
1,51

0,64
0,13
1,24
4,13
7,27

(mg)
Fe
15
0,76
0,75
0,27
1,24
3,02
0,72
0,83
1,27

0,28
1,24
4,34
7,36

a (мг)
Fe
15
0,00
0,02
3,04
0,008
3,07

0,31
0,4
0,6
0,86
0,53
1,24
3,94
7,01

|

α (мг)
Fe
15
2,66
0,13
0,22

3,01
0,72
1,5
0,50
0,7
0,18
1,24
4,84
7,85

(mg)
Fe
15
0

0,22
0,40
3,04
3,66
0,31
0,19
0,87
0,53
0,96
1,24
4,10
7,76

(mg)
Fe
15

0,07
0,27
0,22
1,52
2,08
0,2
0,55
0,55
1,2
0,53
1,24
4,27
6,35

(мг)

Fe
15
0,03
0,40
0,2
3,04
3,67
0,31
0,83
0,67
0,96
1,24
0,22
4,23
7,90

(mg)
Fe
15
2,66
0,13
0,22
3,01
0,31
1,5
0,7
0,01
0,28
1,24
4,04
7,05

(mg)
Fe
15
0,76
0,75
0,27
1,24
3,02
0,72
0,98
0,6
0,25
0,53
1,24

4,32
7,34

(мг)
Fe
15
0,05
0,40
1
0,22
3,04
4,71
0,48
0,03
0,73
0,18

1,24
2,66
7,37

(mg)
Fe
15
0,07
2,13
0,22
1,52
3,94
0,2
0,13

1,27
0,96
1,24
3,80
7,74

(mg)
Fe
15
0,06
0,13
0,6
1,24
1,52
3,55

0,72
0,01
0,76
1,51
0,96
1,24
5,20
8,75
89,75

a (mg)
Fe
15
1,70
0,40

0,52
1,52
4,14
0,48
0,13
2,40
1,52
0,13
1,24
5,90
10,04

(мг)
Fe
15

0,95
1,3
0,27
1,24
3,76
1,2
0,83
1,52
0,28
1,24
5,07
8,83

а (мг)
Fe
15
1,10
0,02
3,04
0,008
4,17
0,51
0,4
1,7
1,3
0,53
1,24
5,68
9,85

a (mg)
Fe
15
3,91
0,13
0,22
4,26
1,2
1,5
0,60
0,83
0,18
1,24

5,55
9,81

(mg)
Fe
15
0
0,22
0,40
3,04
3,66
0,31
0,19
0,87
0,53
0,96

1,24
4,10
7,76

(mg)
Fe
15
0,2
0,27
0,22
1,52
2,21
0,33
0,55

0,68
1,44
0,53
1,24
4,77
6,98

(мг)
Fe
15
0,40
0,40
0,2
3,04
4,04

0,51
0,83
1,48
0,96
1,24
0,22
5,24
9,28

(mg)
Fe
15
3,91
0,13
0,22

4,26
0,31
1,5
0,83
0,20
0,28
1,24
4,36
8,62

(mg)
Fe
15
0,95

1,3
0,27
1,24
3,76
1,2
0,98
0,6
0,3
0,53
1,24
4,85
8,61

(mg)
Fe
15

0,05
0,40
1
0,22
3,04
4,71
0,48
0,03
2,3
0,18
1,24
4,23
8,94

(mg)
Fe
15
0,2
2,13
0,22
1,52
4,07
0,33
0,13
1,52
0,96
1,24
4,18
8,25

(mg)
Fe
15
0,7
0,13
0,6
1,24
1,52
4,19
1,2
0,01
0,95
2,40
0,96
1,24
6,76
10,95

107,92