

Примерное циклическое 10-дневное меню для учащихся МОУ "Сосновский Центр Образования" с 01.09.2023 по 31.12.2023, осенне-зимний 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 (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Стр. 246	геркулесовая молочная с маслом	200/5	10.04	9.30	32.40	260.49	0.18	2.35	0.05	1.34	143.50	235.74	28.60	0.70
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
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	0.52
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	1.52
Итого			18.30	18.97	80.22	580.35	0.31	14.62	0.17	2.44	272.80	413.79	64.88	3.14
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	0.48
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	0.13
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	1.51
488	Кура тушеная 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	0.64

684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		27.19	28.30	117.02	854.45	0.48	20.32	0.21	3.53	392.10	577.03	88.73	4.13
	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	7.27
День 2:		Вторник												
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 7 до 11 лет												
№ рецеп тур	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энерге тическ ая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
516	Макаронные изделия отварные с сыром и с маслом сливочным	150	5.1	9.65	43.7	289.83	0.1			1.95	64.1	134.5	18.6	0.75
686	Чай с сахаром лимоном	200/1 0/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		7.87	9.65	61.74	375.15	0.14	2.13	0.00	2.31	108.70	229.20	40.87	2.26
ОБЕД														
52/201 1г.	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	0.72
123	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/1 0/10	5.3	7.64	31.5	221.93	0.08	8.48	0.04	1.71	124.1	86.3	22.2	0.83

443	Плов из свинины	150	18.25	15.5	34.8	361.66	0.07	10.6	0.19		139.5	385	36	1.27
648	Кисель	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
	плодово-ягодный витаминизированный													
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		27.33	28.30	114.61	837.41	0.29	34.64	0.23	3.57	384.10	577.07	88.33	4.34
	Итого за день		35.20	37.95	176.35	1212.56	0.43	36.77	0.23	5.88	492.80	806.27	129.20	6.60

День 3: Среда
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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
Стр. 246	Каша рисовая молочная с	200/5	9.30	13.60	23.20	259.73	0.17	0.90	0.17	1.60	102.90	158.10	16.70	0.00
693	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	128.33	0.02	0.33			133.33	141.30	15.56	0.02
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	10	0.80	0.80	18.60	86.98	0.10	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
6	Бутерброд с маслом	30	5.98	4.9	16.06	135.93	0.02			0.7	14.96	98.3	16.38	0.008
	Итого		19.86	19.97	83.86	610.97	0.31	22.83	0.17	2.60	275.19	414.20	62.14	3.07
ОБЕД														

43	Салат из свежей капусты с растительным рассольник	60	0.78	4.08	18.6	117.40	0.02	4.6		1.38	39.7	37.2	9.6	0.31
132	«Ленинградский» со сметаной на курином бульоне	250/10	5.45	7.19	37.6	243.37	0.15	4.3		1.43	132.4	67.5	28	0.4
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	0.6
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	0.86
699	Напиток цитрусовый	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		25.65	27.30	117.44	840.56	0.42	22.05	0.26	3.82	386.40	567.30	87.67	3.94
	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	7.01
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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Пудинг творожный 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	2.66

684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		19.64	19.53	82.59	600.77	0.29	14.57	0.16	2.44	271.80	410.73	62.93	3.01
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	0.72
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	1.5
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	0.50
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8.9	4.1	39.84	237.96	0.2				31.4	210	31.5	0.7
701	Напиток яблочный	200	0.16		23.88	98.56	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		27.62	26.92	117.55	845.55	0.42	21.05	0.25	3.66	386.60	573.18	88.64	4.84
	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	7.85
День 5:		Пятница												
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 7 до 11 лет												

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
692	Чай с сахаром	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0.80	0.80	18.60	86.98	0.12	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
	Итого		19.49	18.95	85.00	604.64	0.31	23.15	0.14	2.86	275.50	401.00	62.53	3.66
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	0.31
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	0.19
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	0.87
511	Рис припущенный с	150	3.67	5.42	36.67	215.80	0.03		0.05	0.6	60.7	83.6	9.01	0.53
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

	Итого		26.85	35.38	116.33	916.07	0.40	21.31	0.25	3.62	385.24	579.53	87.11	4.10
	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	7.76

День 6: Суббота

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0.07
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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	1.52
	Итого		18.81	18.88	87.00	609.41	0.29	14.32	0.05	2.45	288.00	389.95	62.82	2.08
ОБЕД														
25	Салат "Степной" с растительным	60	1.73	7.1	39.4	234.66	0.1	3		1.24	57.3	48.8	13.4	0.2
140	Суп вермишелевый с курицей	250/10	7.14	7.16	27.50	208.61	0.04	0.95		0.33	92.40	203.25	15.57	0.55
371	Филе рыбы припущенное с маслом	80/5	12.23	12.3	9.63	204.02	0.12	1.2	0.22	1.58	151.3	179.93	28.53	0.55

518	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3	0.6	23.7	115.05	0.15	8.7		0.15	63	104	17.2	1.2
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.27	17.20	74.67	0.01	8.30			7.73	2.13	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		26.74	27.43	117.87	848.00	0.46	22.15	0.22	3.66	380.93	580.51	87.37	4.27
	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	6.35

День 7: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
стр246	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6.30	10.62	26.30	232.43	0.10	0.09	0.07	1.56	92.30	128.00	27.60	0.03
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
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	0.2
338/2011	Фрукты (яблоко, груша, апельсин)	100	0.80	0.80	18.60	86.98	0.12	21.60		0.30	24.00	16.50	13.50	3.04
	Итого		19.50	19.39	83.42	602.30	0.30	23.30	0.17	2.48	274.70	411.30	62.53	3.67

ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты с растительным	60	0.78	4.08	18.6	117.40	0.02	4.6	0.12	1.38	39.7	37.2	9.6	0.31
139	Суп с бобовыми и картофелем	250/10	6.90	7.33	19.23	175.30	0.15	2.90		1.45	41.48	137.78	28.25	0.83
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	0.67
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		25.08	27.21	91.50	731.03	0.41	12.90	0.28	3.39	379.62	560.28	79.55	4.01
	Итого за день		44.58	46.60	174.92	1333.33	0.71	36.20	0.45	5.87	654.32	971.58	142.08	7.68
День 8:		Вторник												
Неделя:		Вторая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 7 до 11 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														

366	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/2 0	17.53	19.25	47.22	444.50	0.27	14.3	0.163	2.18	253.6	371.2	44.6	2.66
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб пшеничный обог ащенный микронутриента ми	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		19.64	19.53	82.59	600.77	0.29	14.57	0.16	2.44	271.80	410.73	62.93	3.01
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	0.31
109	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/1 0	6.25	8.3	13.75	159.19	0.05	8.75	0.13	1.2	162.5	127.5	12.5	1.5
стр 246	Греча рассыпчатая с маслом сливочным	150	8.9	4.1	39.84	237.96	0.2				31.4	210	31.5	0.7
461/60 0	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	0.01
648	Кисель плодово-ягодный витаминизирова нный	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
п\п	Хлеб ржано-пшеничн ый обогащенный микронутриента ми	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		26.17	27.88	117.70	841.42	0.46	31.40	0.27	3.77	384.70	574.88	87.96	4.04
	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	7.05

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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
516	Каша манная молочная с маслом	200	5.1	9.65	43.7	289.83	0.1			1.95	64.1	134.5	18.6	0.75
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Бутерброд с сыром	40	2.24	6.00	0.44	133.00	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		7.87	15.65	61.74	497.16	0.14	2.13	0.00	2.31	108.70	229.20	40.87	2.26
ОБЕД														
52/201г.	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	0.72
138	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250/10	12.73	2.80	25.60	183.19	0.15	3.25	0.13	1.23	115.20	176.80	24.05	0.98
413	Тефтеля мясо-крупяная в сметанном соусе	80	4.7	7.5	5.4	111.16				0.3	15.3	134.1	5.3	0.6
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	0.25

699	Напиток из цитрусовых	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		25.72	27.86	117.55	846.51	0.43	22.01	0.24	3.86	376.10	562.03	87.49	4.32
	Итого за день		33.59	43.51	179.29	1343.66	0.57	24.14	0.24	6.17	484.80	791.23	128.36	6.58

День 10: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2011г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

ЗАВТРАК

160	Вермишель молочная с маслом сливочным	200/5	7.41	13.57	19.36	235.96	0.11	0.4	0.02	1.6	97.3	171.1	18.34	0.05
692	Чай с сахаром	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
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	1
п\п	Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		18.67	20.12	64.74	529.10	0.19	1.87	0.18	2.10	249.50	397.30	49.07	1.67

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	0.48
135	Суп овощной на курином бульоне	250	7.8	9.3	29.7	240.24	0.2	5.83	0.11	1.43	129.28	186.98	36	0.03
478/60 0	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	150/2 0	15.99	18.87	59.2	483.77	0.13	7.2	0.13	0.84	183.9	286.4	34.9	0.73
701	Напиток яблочный	200	0.16		23.88	98.56	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
п\п	Хлеб ржано-пшеничн ый обогащенный микронутриента ми	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		26.86	28.67	117.03	856.58	0.41	21.48	0.24	3.68	366.38	552.78	87.80	2.66
	Итого за день		45.53	48.79	181.77	1385.68	0.60	23.35	0.42	5.78	615.88	950.08	136.87	4.33

10

Пятница

Неделя:

Вторая

Сезон:

Осенне-зимний

Возрастная категория:

с 7 до 11 лет

№ рецеп тур	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энерге тическ ая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0.07

378/20 11г	Чай с молоком	150/1 0/50	1.30	1.30	12.47	68.55		0.27	0.13		13.60	22.13	11.73	2.13
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
338/20 11	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	1.52
	Итого		19.58	20.18	81.87	603.62	0.29	20.26	0.18	2.45	266.20	359.78	62.28	3.94
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	0.2
139	Суп картофельный с бобовыми. Курой	250/1 0	2.50	4.50	42.30	225.53	0.15	6.20	1.53	1.00	162.30	198.30	17.60	0.13
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	1.27
639	Компот из сухофруктов витаминизирован ный	200	1.16	0.30	27.26	119.31	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	28.10	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшенич ный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		25.88	27.40	134.20	911.15	0.38	31.10	2.92	3.40	374.14	628.50	95.10	3.80
	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	7.74
День 12:	Суббота													
Неделя:	Вторая													
Сезон:	Осенне-зимний													
Возрастная категория:	с 7 до 11 лет													

№ рецепта 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0.06
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
413	Сосиска отварная	50	4.7	7.5	5.4	111.16				0.3	15.3	134.1	5.3	0.6
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
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	1.52
	Итого		18.17	19.40	83.71	598.13	0.28	14.77	0.17	2.76	275.30	408.13	55.18	3.55
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	0.72
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	0.01
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	0.76
540	Рагу овощное с маслом	150	2.35	9.60	40.50	264.97	0.06	12.40	0.13	0.95	143.20	93.40	14.60	1.51
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		26.18	27.10	106.09	794.34	0.35	21.42	0.30	3.52	386.34	597.58	64.34	5.20
	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	8.75
	Итого за 12 дней		524.67	559.97	2323.37	16935.44	8.06	450.35	7.21	73.12	7520.84	11405.98	1719.12	84.97

Средняя сбалансированность за			1	1	4										
День 1:		Понедельник													
Неделя:		Первая													
Сезон:		Осенне-зимний													
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет													
№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетиче (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2004г.			Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ЗАВТРАК															
Стр. 246	геркулесовая молочная с маслом	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	1.70	
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40	
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	0.52	
338/2011	Фрукты (яблоко,груша,апель)	100	0.40	0.40	9.30	43.49	0.06	10.80		0.15	12.00	8.25	6.75	1.52	
Итого			22.56	23.07	94.92	696.22	0.36	16.87	0.22	2.90	302.40	451.45	75.18	4.14	
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	0.48	
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	0.13	
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	2.40	
488	Кура тушенная 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	1.52	
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13	

648	плодово-ягодный витаминизированный	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		31.83	34.74	129.58	977.13	0.33	41.78	0.27	4.45	435.20	646.74	109.16	5.07
	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	8.83

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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В1В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	1.10	
693	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	128.33	0.02	0.33			133.33	141.30	15.56	0.02	
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	3.04	
6	Бутиерброд с колбасой п/к	40/30	5.98	4.9	16.06	135.93	0.02			0.7	14.96	98.3	16.38	0.008	
	Итого		22.96	24.50	91.59	697.51	0.36	23.03	0.21	3.13	309.35	466.90	70.04	4.17	
ОБЕД															

43	Салат из свежей капусты с растительным	100	1.3	6.8	31.1	196.08	0.02	7.6		2.3	66.1	46.5	16	0.51
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	0.4
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	1.7
520	Картофельное пюре с маслом	180/10	3.81	11.2	28.7	237.45	0.15	2.8	0.2	0.15	68.2	163.2	19.8	1.3
699	Напиток лимонный	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.22	32.31	136.16	982.64	0.48	25.18	0.31	4.84	432.70	641.50	102.59	5.68
	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	9.85

День 4:

Четверг

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 (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	3.91
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13

п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		23.14	23.37	92.03	689.54	0.34	17.42	0.20	2.86	322.50	484.93	71.83	4.26
ОБЕД														
71	Винегрет овощной с	100	1.61	6.2	25.56	169.06	0.11	13		1.83	99.3	49.6	23.4	1.2
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	1.5
431	Печень по строгоновски	120	10.92	12.96	29.16	284.86	0.05	3.24	0.14	1.02	117.50	191.50	20.40	0.60
стр 246	Греча рассыпчатая с	180	10.67	4.9	47.8	285.30	0.24				37.7	243	37.8	0.83
701	Напиток яблочный	200	0.16		23.88	98.56	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		31.85	32.36	140.59	1007.95	0.50	26.79	0.27	4.41	432.60	658.40	107.70	5.55
	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	9.81
День 5:		Пятница												
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0

п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
692	Кофейный	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
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	3.04
	Итого		21.99	23.35	94.90	696.40	0.34	23.17	0.20	3.36	275.50	401.00	62.53	3.66
ОБЕД														
45	Салат из квашенной капусты	100	2	4.2	14.3	105.89	0.03	21.3		2.3	25.8	17	9.6	0.31
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	0.19
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	0.87
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	0.53
639	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	201.31	0.02	0.80		0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.84	34.50	131.76	987.51	0.48	27.96	0.29	4.77	385.24	579.53	87.11	4.10
	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	7.76
День 6:		Суббота												
Неделя:		Первая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				

2004г.		и	Б	Ж	У	(Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0.2
686	Чай с сахаром лимоном	200/1 0/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
338/20 11	Фрукты (яблоко,груша,апельс.)	100	0.40	0.40	9.30	43.49	0.06	10.80		0.15	12.00	8.25	6.75	1.52
	Итого		22.01	22.98	93.80	688.54	0.33	15.23	0.10	3.29	293.20	452.15	74.82	2.21
ОБЕД														
25	Салат "Степной" с растительным	100	2.8	8.1	42.1	259.42	0.16	5		2	75.5	72.3	24.3	0.33
140	Суп вермишелевый с	250/1 0	7.14	7.16	27.50	208.61	0.04	0.95		0.33	92.40	203.25	15.57	0.55
371	Филе рыбы припущенное с	100/5	15.2	15.4	12.01	254.78	0.12	1.8	0.3	1.58	188.2	223.1	32.6	0.68
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	1.44
705	Напиток из шиповника	200	0.40	0.27	17.20	74.67	0.01	8.30			7.73	2.13	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		31.38	31.65	131.65	962.77	0.52	25.85	0.30	4.42	445.53	647.18	105.74	4.77
	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	6.98
День 7:		Понедельник												
Неделя:		Вторая												
Сезон:		Осенне-зимний												

Возрастная категория:		с 12 до 18 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0.40
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
3	Бутерброд с	30/20	7.8	6.3	19.32	169.78	0.05	0.14	0.1	0.62	52.7	134.8	2.1	0.2
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	3.04
	Итого		21.60	22.93	92.72	681.96	0.33	23.33	0.19	3.00	305.60	437.20	74.63	4.04
ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты с	100	1.3	6.8	31.1	196.08	0.02	7.6		2.3	66.1	46.5	16	0.51
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	0.83
486	Голубцы ленивые из	180/20	17.5	20.6	29.8	385.51	0.24	6.1	0.21		283.4	352.6	38.9	1.48
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		30.68	35.31	134.87	1007.14	0.49	17.40	0.21	4.57	410.62	660.38	102.85	5.24
	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	9.28

День 8:		Вторник												
Неделя:		Вторая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
366	Запеканка творожная со сгущенным	180/20	21.03	23.09	56.66	533.27	0.32	17.15	0.195	2.6	304.3	445.4	53.5	3.91
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
	Итого		23.14	23.37	92.03	689.54	0.34	17.42	0.20	2.86	322.50	484.93	71.83	4.26
ОБЕД														
45	Салат из квашенной	100	2	4.2	14.3	105.89	0.03	21.3		2.3	25.8	17	9.6	0.31
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	1.5
стр 246	Греча рассыпчатая с	180	10.67	4.9	47.8	285.30	0.24				37.7	243	37.8	0.83
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	0.20
648	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.24		35.76	139.87	0.08	8		0.18	18.2	6.24	0.96	0.28
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.57	31.65	136.20	970.37	0.53	38.05	0.31	4.85	425.70	650.74	100.36	4.36

	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	8.62	
День 9:		Среда													
Неделя:		Вторая													
Сезон:		Осенне-зимний													
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет													
№ рецепту	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическ (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
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	0.95	
516	Макаронные изделия отварные с	180	5.9	11.57	52.4	346.63	0.15			2.34	76.9	134.5	22.3	1.3	
686	Чай с сахаром лимоном	200/10/5	0.53		17.6	74.33		2.13			35.4	52.3	12.27	0.27	
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24	
	Итого		22.42	24.18	95.14	706.87	0.35	2.43	0.23	3.07	324.75	449.80	72.17	3.76	
ОБЕД															
52/201 г.	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	1.2	
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	0.98	
413	Сосиска отварная	50	4.7	7.5	5.4	111.16				0.3	15.3	134.1	5.3	0.6	

534	Капуста тушеная 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	0.3
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0.3		17.2	71.75	0.01	10			29.6	22.3	2.67	0.53
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.43	33.70	137.02	999.96	0.45	27.05	0.29	4.74	422.04	636.20	106.32	4.85
	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	8.61
День 10:		Четверг												
Неделя:		Вторая												
Сезон:		Осенне-зимний												
Возрастная категория:		с 12 до 18 лет												
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3												
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	0.05
692	Кофейный напиток	200	4.60	1.67	19.20	113.11	0.03	1.47			105.70	132.00	19.33	0.40
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	1
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
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	3.04
	Итого		21.94	25.44	92.28	704.89	0.34	23.47	0.19	2.93	305.90	470.83	75.73	4.71
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	0.48
135	Суп овощной с курой и	250/1 0/10	7.8	9.3	29.7	240.24	0.2	5.83	0.11	1.43	129.28	186.98	36	0.03
478/60 0	Запеканка картофельная с мясом и	180/5 0	19.18	22.64	78.3	610.22	0.15	8.64	0.21	0.84	220.6	367.2	52.6	2.3
701	Напиток яблочный	200	0.16		23.88	98.56	0.01	1.80			6.40	4.40	3.60	0.18
п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.05	32.44	136.13	983.03	0.43	22.92	0.32	3.68	403.08	633.58	105.50	4.23
	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	8.94

День 11: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецеп тур	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (гр)			Энерге тическ ая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
340	Омлет	180	19.5	22.3	41	455.44	0.25	2.3	0.1	2.88	241.2	374.2	49.2	0.2
378/20 11г	Чай с молоком	150/1 0/50	1.30	1.30	12.47	68.55		0.27	0.13		13.60	22.13	11.73	2.13
п\п	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.28	25.90	115.27	0.02			0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
338/20 11	Фрукты (яблоко,груша,апел	100	0.40	0.40	9.30	43.49	0.06	18.60		0.15	12.00	8.25	6.75	1.52
	Итого		22.78	24.28	88.67	682.75	0.33	21.17	0.23	3.29	271.40	421.98	74.28	4.07
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	0.33
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	0.13
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	1.52
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.59	31.40	153.80	1048.02	0.46	24.70	1.76	3.56	420.24	775.30	123.20	4.18
	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	8.25

День 12: Суббота

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2004г.			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
516	Макаронные изделия отварные с	180/20	13.6	14.8	70.92	484.17	0.21	5.8	0.2	2.34	83.16	92.1	43.3	0.7
684	Чай с сахаром	200	0.53		9.47	41.00		0.27			13.60	22.13	11.73	0.13
413	Сосиска	50	4.7	7.5	5.4	111.16				0.3	15.3	134.1	5.3	0.6

п\п	Хлеб ржано-пшеничн	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
338/20 11	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	1.52
	Итого		21.47	22.70	95.53	690.81	0.31	16.87	0.20	3.15	289.16	430.43	77.08	4.19
ОБЕД														
71	Винегрет овощной с	100	1.61	6.2	25.56	169.06	0.11	13		1.83	99.3	49.6	23.4	1.2
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	0.01
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	0.95
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	2.40
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	0.96
п\п	Хлеб ржано-пшеничн ый	40	2.24		0.44	10.99	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого		30.30	32.01	124.41	932.00	0.48	30.46	0.42	4.32	477.19	685.70	96.30	6.76
	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	10.95
	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	107.92
	Средняя сбалансированность за		1	1	4									

Примечание.

Согласно СанПиН 2.4.5. 2409-08 пункту 6.29. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый л 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 с согласно таблице взаимозаменяемости продуктов сборника р