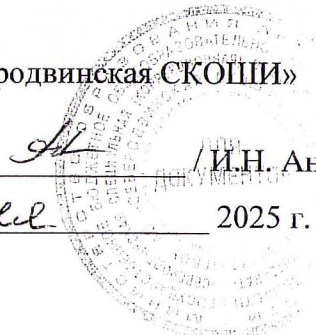


УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»


_____/ И.Н. Антуфьев
«09» июня 2025 г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГБОУ АО «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СКОШИ»**

для детей-сирот 12-18 лет с шестиразовым питанием



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»)

П Р И К А З

09.06.2025

№ 61/1

г. Северодвинск

Об утверждении двухнедельного примерного меню

В соответствии с подпунктом 8.1.3 пункта 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 09.06.2025 г. двухнедельное примерное меню в ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей сирот 12-18 лет с шестиразовым питанием
2. Утвердить и ввести в действие с 09.06.2025 г. двухнедельное примерное меню в ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей сирот 7-11 лет с шестиразовым питанием
3. Утвердить и ввести в действие с 09.06.2025 г. двухнедельное примерное меню в ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей 7-11 лет с двухразовым питанием
4. Утвердить и ввести в действие с 10.09.2025 г. двухнедельное примерное меню в ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей 12-18 лет с двухразовым питанием

Приложение:

1. Примерное двухнедельное меню для детей сирот 12-18 лет – 14 стр.
2. Примерное двухнедельное меню для детей сирот 7-11 лет – 14 стр.
3. Примерное двухнедельное меню для детей 12-18 лет – 11 стр.
4. Примерное двухнедельное меню для детей для детей 7-11 лет – 11 стр.
5. Признать утратившим силу приказ ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» от 01.11.2024 № 83/1 «Об утверждении меню»

Директор

И. Н. Антуфьев



День: понедельник Сезон: Неделя: первая Возрастная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	Р	Mg	PP	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша геркулесовая	210	8,823	9,835	38,849	280,4	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	12,853	18,506	90,409	582,359	0,171	15,58	71,5	255	186	296	86	35,84	6,31
	2 ЗАВТРАК														
639	чай с лимоном	200	3,87	3,1	20,17	125,41	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
							0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	220	5,39	5,06	35,05	208,81	0,068	1,3	120	103,6	147	192	35,8	0,25	2,02
	ОБЕД														
78	икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,07	10		16,6	26,6	58,3	35	1	0,83
110	борщ капуст со сметаной	250	5,582	7,973	12,42	144,862	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1,24
439	печень туш в сметан соусе	100	13,803	8,215	5,166	166,015	0,29	23	5854	79	19	237	14	6	5
508	греча отварная	180	9,498	6,825	42,678	270,66	0,27		21	389	17	188	125	2	4
639	компот из сухофруктов	180	2,6	0,15	40,47	175,85	0,05	2	2	8	80	73	52		1,6
	хлеб дарницкий	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	36,023	32,443	128,154	969,787	0,83	43	5887	1376	193,6	716,3	266	11,15	14,67
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
610	котлета московская	120	15,729	16,598	12,014	260,322	0,06	0,14	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	230	4,448	5,339	19,485	126,54	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1,2
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	600	23,177	22,538	71,209	564,121	0,171	79,24	44,5	1225	122	256	66	4,81	5,56
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2770	97,123	97,947	384,702	2860,477	1,32	140,5	6163	3059	888,6	1640,3	481,8	52,25	28,76

День: вторник Сезон: Неделя: первая Возрастная категория: с 12 до 18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	Р	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный	210	21,208	32,842	4,067	350,67	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	46	0,06	15		46	12	42	63	0,9	0,9
	ИТОГО	550	68,299	41,512	55,617	602,37	0,151	15,31	286,5	320,9	107,4	255,2	84,4	1,4	4
	2 ЗАВТРАК														
686	какао с молоком	200	3,872	3,1	20,178	125,41	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
	ИТОГО	220	5,392	5,06	35,058	208,81	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	ОБЕД														
17	салат из соленых огурцов	100	0,85	5,105	2,59	94,8	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
139	суп гороховый	250	10,538	7,247	41,75	256,66	0,3	11,5		411	38	132	43	2,2	2,8
374	тефтели рыбные	100	10,351	5,931	26,481	249,18	0,1	6,2	9,6	59	36	227	43	2,6	0,9
520	картофельное пюре	180	3,914	6,5	29,33	175,464	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
645	кисель из сока	180	0,31	0,06	37,832	197,52	0,006	1,2		4,4	9	12	2,4	0,06	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	28,683	25,223	157,703	1067,024	0,621	47,2	34,6	1879	161	568	146,4	7,37	8,1
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
499	котлета куриная	120	15,266	20,448	1,116	247,04	0,07	0,9	66	137	15	11	17	4,5	1,5
508	греча отварная	200	9,498	6,825	42,678	270,66	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
693	компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03	0		23	16	25	8	0,1	0,6
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	620	28,424	28,623	99,824	771,55	0,36	2,1	91	768,4	61,5	283	165	7,7	7,7
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
							0,08	0,2	4	197	33	56	9	0,6	0,5
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0,16	1,6	44	297	273	236	37	0,8	0,7
	ОБЩИЙ ИТОГ	2790	146,28	119,82	409,082	3179,154	1,296	69,11	456,6	3267	610,9	1351,2	437,8	17,37	21,4

		День:	среда					Сезон:								
		Неделя:	первая					Возрастная категория:		12-18 лет						
N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ЗАВТРАК															
366	запеканка творожная со сгущ.молоком	200	31,04	21,237	48,135	231,65	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6	
1	бутерброд гор с сыром	60	8,215	12,095	15,485	205,4	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3	
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8	
							0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4	
	ИТОГО	460	39,455	33,382	78,63	498,309	0,201	90,7	80	232,9	226	230	54,4	1,3	2,1	
	2 ЗАВТРАК															
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4	
692	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09	
	ИТОГО	300	1,7	0,551	36,01	157,259	0,08	90,6	10	44	111	79	26	0,39	0,49	
	ОБЕД															
161	суп молочный с рисом	250	4,526	4,569	39,541	138,464	0,05	0,4	18	451	131	123	21	0,3	0,2	
499	котлета куриная	100	15,266	20,448	14,352	247,04	0,1	2,7	133	107	28	251	27	11	2	
216	картофель туш с овощами	180	4,004	10,838	29,501	232,623	0,2	36	56	402	36	123	48	2	11,8	
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9	
	огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3	
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5	
	ИТОГО	850	27,316	36,435	128,014	820,527	0,47	47,1	207	1441	233	604	126	14,35	17,2	
	ПОЛДНИК															
	сок	250	1	0,2	20,2	92										
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6										
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1	
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4										
	УЖИН															
438	азу из говядины	350	25,699	28,338	46,322	401	0,2	28	40	239	32	273	55	6,3	4	
639	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6	
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5	
	ИТОГО	600	28,699	28,939	86,032	578,259	0,3	30	42	465	123	399	119	8,2	7,1	
	2 УЖИН															
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2	
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2	
	ОБЩИЙ ИТОГ	2760	116,85	104,31	335,686	2589,75	1,131	259,8	379	2283	933	1492	353,4	24,44	27,09	

День: четверг Неделя: первая Сезон: 12-18лет Возрастная категория: 12-18лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	Р	Mg	Рр	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша дружба	210	7,658	7,512	45,393	280,273	0,4	0,6	39	68	213	488	131	5	5
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61,259	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	550	11,658	16,182	96,943	582,232	0,471	15,61	79,5	258,9	250,4	534,7	152,9	5,7	9,4
	2 ЗАВТРАК														
692	кофейный напиток	200	1,466	1,29	17,386	87,41	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
	ИТОГО	220	2,986	3,25	32,266	170,81	0,028	0	100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ОБЕД														
31	суп карт с мясн фрикад	250	7,942	7,4	15,045	422	0,1	22	17	416	24	130	35	2,7	2
126	икра свекольная	100	1,915	8,103	11,402	127,012	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
	капуста тушеная с мясом	300	12,6	14,838	33,954	372,96	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
705	напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,65	0,01		200	2,3	12	3	3	0,2	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	890	25,857	31,001	104,671	1132,02	0,29	30,1	237	1501	93	378	89	6,77	7,4
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
443	плов узбекский	350	34,986	33,028	53,941	415,09	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
693	компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	38,826	33,638	103,811	637,34	0,17	3,8	28	298	63	362	85	6	5,1
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
							0,02	0,2	25	20	77	108	11	0,2	0,2
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0,1	1,6	65	120	317	288	39	0,4	0,4
	ОБЩИЙ ИТОГ	2460	85,127	89,071	345,691	2628,4	1,059	51,11	510	2232	745,4	1639	370,7	18,95	23,3

День: пятница Сезон: 12-18лет															
Неделя:		первая		Возрастная категория:											
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша гречневая	210	9,706	8,726	41,286	282,728	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61	0,04	9		23	8	28	38	0,5	0,5
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	550	13,736	76,306	92,836	584,428	0,391	9,61	39,5	352,9	209,4	379,2	130,4	1,75	3,8
	2 ЗАВТРАК														
697	молоко кипяченое	200	5	5	9	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	5	5	9	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЕД														
16	винегрет	100	1,584	10,177	8,007	213,81	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
132	суп рыбный (уха)	250	13,39	1,77	15,43	195,04	0,1		10	570	30	102	29	1,7	1,4
388	котлета рыбная с маслом	100	11,678	11,162	13,278	230,87	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
511	рис отварной	180	5,075	7,023	53,023	295,602	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
	хлеб дарницкий	20	1,5	0,25	12,5	53	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	12,3	52	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
693	компот из свежезамороженных ягод	200			15,369	128,29	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	ИТОГО	870	34,827	30,582	129,907	1168,61	0,36	5,5	72	1533	124	463	137	5,45	5,7
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
455	котлета рубл с капустой	120	13,166	15,604	13,548	251,05	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
692	картофель отварной	230	3,648	5,07	29,418	168,28	0,1	30	21	395	20	89	34	1,9	1,3
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	20,014	21,324	95,666	651,33	0,24	40	21	1127	84,4	275	73	4,4	5,1
	2 УЖИН														
	кефир	200	5,8	5	8	106	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
							0,04	0,5	55	56	172	196	23	0,3	0,4
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0,041	0,51	55,5	56,9	177,4	204,2	27,4	0,4	1,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2770	89,057	138,21	388,289	3041,77	1,112	57,62	228	3169	835,2	1501	395,8	12,2	16

День: суббота Неделя: первая Сезон: 12-18 лет Возрастная категория:															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Рр	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша пшенная	210	9,129	8,725	46,116	300,578	0,3	0,6	39	67	168	264	69	1,1	1,7
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	550	13,129	17,395	97,666	602,278	0,371	15,61	79,5	257,9	205,4	310,7	90,9	1,8	6,1
	2 ЗАВТРАК														
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
692	кофейный напиток	200	1,466	1,29	17,386	87,41	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	220	2,986	3,25	32,266	170,81	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ОБЕД														
124	щи из свеж капус со смет	250	5,337	7,992	18,813	198,32	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
499	котлета куриная	100	15,266	20,448	14,352	302,6	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
639	компот из сухофруктов	200	2,34	0,135	36,423	158,265	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
126	икра свекольная	100	1,915	8,103	11,402	143,51	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
	хлеб дарницкий	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	рагу овощное	180	4,07	2,717	20,246	183,93	0,1	125		350	19	64	27	1,2	0,9
	ИТОГО	870	31,568	39,775	120,956	1080,03	0,44	167	120	1349	211	553	162	14,37	8,6
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
	биточки по-белорусски	120	22,962	31,135	11,622	322,62	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1,4	0,3
	капуста тушеная	230	4,448	5,339	19,485	146,54	0,05		32	396	10	100	32	1	0,6
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	хлеб дарницкий	50	2,7	0,55	24,7	116	0,01	200		2	12	3	3	0,2	0,6
	ИТОГО	600	30,31	37,074	70,807	646,16	0,111	200,9	38,5	432,9	43,4	241,2	58,4	2,7	2,3
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2790	97,673	116,89	381,575	3034,67	1,022	385,1	288	2169	763,8	1342	348,3	19,36	17,29

День: воскресенье Сезон: Неделя: первая Возрастная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша рисовая	210	6,354	7,459	45,605	276,206	0,07	0,4	32	58	134	189	40	0,7	0,5
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	ев.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
1	бутерброд с маслом	40	2,3	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	ИТОГО	550	10,354	16,129	97,155	577,906	0,161	90,5	72,5	228,9	198	253	67,4	1,3	2
	2 ЗАВТРАК														
							0,1	0,4	18	317	116	127	20	0,7	0,6
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	220	1,72	2,011	29,89	144,659	0,101	0,5	18,5	317,9	121	135	24,4	0,8	1,4
	ОБЕД														
639	компот из сухофруктов	200	2,35	0,14	35,423	175,85	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2
110	борщ со сметаной	250	5,582	7,973	12,42	144,862	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1
436	жаркое по домашнему	350	38,571	32,95	32,95	619,21	0,1	34	23	89	30	342	68	7	3
	помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,03	15		1,8	0,8	15	12	0,3	0,5
	хлеб дарницкий	20	1,12	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	940	50,243	41,643	104,313	1057,32	0,3	61	33	985,8	95,8	531	128	9,65	8,5
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	350	9,68	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
388	рыбная котлета	120	11,678	11,162	13,278	174,993	0,1	1,2	66	532	22	187	21	4	2
251	рис отварной	230	4,614	6,45	47,944	269,33	0,07	100	58	400	120	76	38	1,5	1
693	компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	19,552	18,262	114,052	676,373	0,25	101,2	124	1174	169,4	341	79	6	5,1
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
							0,1	0,01	43	411	27	91	13	0,9	1,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,18	1,41	83	511	267	271	41	1,1	1,4
	ОБЩИЙ ИТОГ	2860	101,55	97,445	405,29	2991,66	0,992	254,6	331	3217	851,2	1531	339,8	18,85	18,4

День: понедельник Сезон: Неделя: вторая Возрастная категория: 12-18 лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша пшенная	210	9,129	8,725	46,116	300,578	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	св. фрукты	100	1,5	0,5	21	46	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	550	13,159	17,396	97,676	552,537	0,391	90,7	79,5	250,9	250	375	108,4	1,3	3,5
	2 ЗАВТРАК														
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
692	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	260	6,8	4,811	25,13	171,059	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
	ОБЕД														
126	икра свекольная	100	1,915	8,103	11,402	127,012	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
143	суп картоф с макар издел	250	6,472	5,867	39,784	195,76	0,01	16	6	499	22	102	28	2	1
610	котлета московская	100	15,729	16,598	12,014	260,322	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
	рагу овощное	180	4,07	2,717	12,372	218,4	0,1	30	47	380	30	100	40	1,5	1,5
	компот из свежезамороженных фруктов	200			15,369	128,45	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	30,906	33,665	110,661	1023,34	0,294	57	73,5	1964	117	456	124	7,47	8,2
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
499	котлета куриная	120	15,266	20,448	14,352	247,04	0,8	2	133	107	28	251	27	11	2
692	картофель отварной	200	3,648	5,07	29,418	178,26	0,1	30	21	395	19	89	34	1,9	1
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	570	21,914	26,119	83,48	602,559	0,951	32,1	155	720,9	63	401	77,4	13,4	5,3
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2800	83,179	101,39	377,827	2878,9	1,764	181,8	458	3114	752	1533	349,6	22,54	18,29

День: вторник Неделя: вторая Сезон: Возрастная категория: 12-18лет															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
340	омлет натуральный	210	5,08	4,6	0,28	350,68	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	46	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	9,11	13,271	51,84	602,639	0,131	15,31	287	313,9	119,4	229,2	34,4	0,95	6,4
	2 ЗАВТРАК														
639	кофейный напиток	200	3,872	3,1	20,178	125,41	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	220	5,392	5,06	35,058	208,81	0,078	2	102	61,6	102	149	56,8	1,58	2,6
	ОБЕД														
132	рассольник ленинг со смет	250	5,555	7,466	17,131	179,61	0,1		10	570	30	102	29	1,7	1,4
437	гуляш	100	15,344	15,599	30,547	262,27	0,09	5	59	481	24	191	29	4,2	2,9
516/3	макароны отварные	180	6,978	5,169	43,989	252,6	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
54	салат из свежих овощей	100	1,014	10,126	2,854	107,38	0,038	13,33		648	14,83	27,03	14,16	0,28	0,63
70	напиток клюквенный	200	0,125	0,05	20,885	120,13	0,005	3		0,4	4	2	3	0,05	0,2
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	31,736	38,79	135,126	1015,39	0,533	21,33	90	2555	110,83	595	219,2	9,68	11,13
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
610	котлета московская	120	15,729	16,598	12,014	260,322	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
520	картофельное пюре	200	3,914	5,931	26,481	175,464	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	570	22,643	23,13	78,205	613,045	0,211	25,11	46,2	1218	75,4	287,2	66,4	5,1	5,3
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2760	83,481	99,651	360,109	2975,28	1,033	64,75	565	4253	651,63	1452	406,8	17,71	25,63

День: среда Неделя: вторая Сезон: 12-18 лет Возрастная категория:															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Рр	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша рисовая	210	6,354	7,459	45,605	276,206	0,1	0,1	90	610	233	183	20	0,7	1
639	какао с молоком	200	3,485	2,79	18,16	112,869	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
3	бутерброд с сыром	50	6,99	6,95	15,42	153,6	0,03	0,14	42	349	202	135	14	0,3	0,4
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	46	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	560	18,329	17,699	100,185	588,675	0,21	16,54	152	1048	584	450	78	1,62	5,72
	2 ЗАВТРАК														
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	220	1,72	2,011	29,89	144,659	0,029	0,01	101	54,5	27,4	84,2	9,2	0,18	1,8
	ОБЕД														
89	сельдь с луком	100	0,42	20,04	2,46	192,1	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
32	суп картофельный с рисом	250	5,924	5,893	27,411	271,52	0,09	8,2	12	7,3	14,4	63,2	24,9	1,06	0,881
391	шницель рыбный	100	16,16	18,492	9,746	270,22	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1	0,3
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,15	40,47	175,85	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
520	картофельное пюре	180	3,914	5,931	26,481	175,464	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	31,738	50,886	126,288	1178,55	0,42	40,1	45,7	929,3	188,4	474,2	162,9	6,41	6,181
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
489	рагу из птицы	350	31,748	37,476	33,863	460,24	0,07	0,9	66	137	15	111	17	4	1,4
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	компот из свежемороженых фруктов	200			15,369	115,46	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	ИТОГО	600	34,548	38,026	73,932	691,7	0,15	0,9	66	378,5	42,4	189	37	4,5	3,5
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2800	100,94	128,02	390,175	3138,99	0,889	58,55	404	2514	1086,2	1389	317,1	13,11	17,401

		День:	четверг		Сезон:										
		Неделя:	вторая		Возрастная категория:		12-18 лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
	суфле творожное	200	30,96	17,737	27,481	293,14	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
10	бутерброд гор с сыром	60	8,215	12,095	15,485	205,4	0,04	0,1	72	400	252	166	16	0,3	0,5
	св. фрукты	100	1,5	0,5	21	46	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	560	40,875	30,383	78,976	605,799	0,181	15,68	103,5	504	430	440	98	35,86	6,46
	2 ЗАВТРАК														
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
686	чай с лимоном	200	0,263	0,058	15,18	63,639	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	ИТОГО	220	1,783	2,018	30,06	147,039	0,032	2,9	100,5	55,3	30	85	9,8	0,18	1,9
	ОБЕД														
160	суп молочн с макар изд	250	6,041	5,315	30,042	278,1	0,08	1	45	638	161	138	21	0,3	0,5
	кура тушеная в смет. соусе	100	10,609	14,189	22,401	290,85	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
692	картофель отварной	180	3,648	5,07	29,418	178,26	0,1	30	21	395	19	89	34	1,9	1
631	компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	154,15	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3
	хлеб дарницкий	20	0,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	22,878	25,214	127,361	1005,76	0,39	41	154	1602	239	544	108	12,25	6,7
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
451	биточки мясные	120	15,205	14,492	23,54	246,309	0,07	0,5	40	145	14	133	20	3	2
251	капуста тушеная	230	4,448	5,339	19,485	146,54	0,06	106	57	360	110	73	32	1,5	1,2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	22,653	20,432	82,735	570,108	0,181	106,6	97,5	724	140	267	68	5,01	5,56
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2800	102,79	97,447	379,012	2864,106	0,864	167,2	495,5	2989	1083	1528	313,8	53,7	20,82

День: пятница															
Сезон: 12-18 лет															
Неделя: вторая															
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Рр	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша манная	210	7,812	7,459	43,535	273,444	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай с сахаром	200	0,2	0,51	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	550	11,842	16,589	95,095	575,403	0,201	90,7	80	232,9	226	230	54,4	1,3	2,1
	2 ЗАВТРАК														
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
692	кофейный напиток	200	1,466	1,29	17,386	87,41	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	220	2,986	3,25	32,266	170,81	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
	ОБЕД														
	салат рыбный	100	3,884	11,746	5,918	145,535	0,03	5		605	15	27	11	0,3	0,4
134	суп крестьянский со смет	250	5,748	9,747	14,715	170,466	0,06	20		408	28	86	25	1	1
388	котлета рыбная с маслом	100	11,678	11,162	13,278	230,87	0,08	0,8	28	49	24	192	27	2	0,5
511	рис отварной	180	4,614	6,45	47,944	269,33	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
693	компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	29,104	39,585	129,705	1025,65	0,33	25,8	58	1903	112,4	505	120	5,15	4,9
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
759	соус красный	50	0,44	0,764	3,223	21,803	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
478	запеканка картоф с мясом	300	24,756	23,623	52,241	521,184	0,2	40	58	92	39	300	70	6	3,9
685	чай с сахаром	200	0,2	0,51	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	28,196	25,447	95,174	720,246	0,261	41,3	62,5	312,3	57,5	367	89,4	6,6	6,3
	2 УЖИН														
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2790	86,728	104,27	412,12	3027,51	0,92	159,4	351	2630	721,9	1415	305,6	13,62	14,59

1

2

3

4

5

		День: суббота		Сезон:											
		Неделя: вторая		Возрастная категория: 12-18 лет											
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
322	каша пшениная	210	9,129	8,725	46,116	300,578	0,2	0,5	30	53	150	250	54	1	1,2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	св.фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	13,159	17,396	97,676	602,537	0,271	15,6	70,5	244	187	296	75	1,84	5,71
	2 ЗАВТРАК														
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
	ИТОГО	220	1,72	2,01	29,89	144,659	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ОБЕД														
31	суп картофельный с фрик	250	7,942	7,4	18,297	171,949	0,1	22	17	416	24	130	35	2	1
423	бефстроганов из говядины	100	16,038	20,815	5,535	386,46	0,07	2	48	61	34	180	23	3	2
516	макароны отварные	180	6,978	5,169	43,989	252,6	0,1		24	389	17	57	10	0,7	1
17	салат из соленых огурцов	100	0,85	5,105	2,59	61,5	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
693	компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	106,25	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,22	9,88	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,15	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	35,568	38,919	115,301	1072,16	0,405	28,1	89	1869	141	497	115	7,21	6,9
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
455	котлета рубл с капустой	120	13,166	15,604	13,548	247,87	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
520	картоф. пюре	200	3,914	5,931	26,481	175,464	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,051	15,01	61,259	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	570	20,08	22,136	79,739	600,593	0,26	37	27	1121	172	330	115	5,5	6
	2 УЖИН														
697	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2760	80,927	99,861	385,086	2951,35	1,017	82,8	227	3335	745	1311	337	14,86	19,67

		День: воскресенье					Сезон:								
		Неделя: вторая					Возрастная категория: 12-18 лет								
N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ЗАВТРАК														
302	каша гречневая	210	9,706	8,726	41,286	282,728	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,33	8,12	15,55	144,7	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	св. фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	13,736	17,396	92,846	584,687	0,371	15,7	79,5	271	223	357	102	1,54	6,51
	2 ЗАВТРАК														
685	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,259	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	печенье сахарное	20	1,52	1,96	14,88	83,4									
	ИТОГО	220	1,72	2,01	29,89	144,659	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ОБЕД														
71	винегрет	100	1,584	10,177	8,007	213,81	0,03	6		138	12	27	11	0,3	0,4
124	щи из свеж капуста со смет	250	5,337	7,992	18,813	188,87	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
443	плов	300	34,986	33,028	53,941	653,04	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
631	компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	154,12	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,051	15,01	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	890	44,787	67,408	129,491	1303,24	0,3	40,7	62	1164	109	337	82	4,05	5,5
	ПОЛДНИК														
	сок	250	1	0,2	20,2	92									
	слойка	60	3,6	9,6	32,4	268,6									
337	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8									
	ИТОГО	350	4,6	14,4	52,88	423,4									
	УЖИН														
388	котлета рыбная	120	11,678	11,162	13,278	174,993	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
520/3	пюре картофельное	200	3,914	5,931	26,481	175,464	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	
693	компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	570	18,852	17,743	92,589	582,507	0,26	3,7	60	454	67,4	488	94	6,5	5,1
	2 УЖИН														
698	кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2780	89,495	123,96	405,696	3144,49	1,012	61,6	242	1989	644,4	1370	310	12,4	18,17