

День: 1 понедельник

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
182	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	250	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594				
378	Чай с молоком	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912				
	Батон	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Масло слив	10	0,100	7,300	0,100	66,200	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020				
	Сыр	15	3,670	4,275	0,000	51,600	0,010	0,210	0,008	0,150	264,000	150,000	10,500	0,300				
130	сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,010	4,000	0,000	0,200	17,000	14,000	8,000	0,600				
	Итого за завтрак:	705	36,705	33,364	95,736	921,160	0,265	16,516	78,108	0,480	619,917	566,322	106,759	4,182				
	Обед																	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,830	2,860	21,760	124,090	0,080	6,030	9,750	0,000	6,030	57,820	20,502	0,841				
202	Макаронные изделия отварные	150	5,442	5,227	39,347	298,963	0,089	10,458	0,000	0,000	155,632	174,060	68,338	1,233				
278	Тертые мясные в томатном соусе	100	13,717	1,996	8,019	111,062	0,109	0,636	0,000	0,016	62,557	214,578	48,391	1,072				
	(или второй вариант) - кура отварная	100	23,370	12,075	0,000	328,000	0,040	0,000	0,160	0,170	32,000	114,400	16,000	2,000				
349	Компот из плодов шиповника	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за обед:	760	50,651	22,914	103,038	1131,683	0,512	30,724	9,925	0,186	345,099	613,058	198,471	6,772				
	Итого за день:	1465	87,356	56,278	198,774	2052,843	0,777	47,240	88,033	0,666	965,016	1179,380	305,230	10,954				

День: 7 вторник

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
181	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	8,169	7,458	40,680	307,080	0,204	7,120	0,000	0,000	0,000	157,723	210,323	73,359	1,788				
382	Какао с молоком	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924					
	Батон	30	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300					
	Масло слив	10	0,100	7,300	0,100	66,200	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020					
	Булочка	90	6,570	11,340	36,000	304,200	0,050	12,670	0,000	0,510	32,260	37,340	7,070	0,500					
130	сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
	Итого за завтрак:		16,519	26,911	121,310	909,800	0,364	51,592	0,040	0,621	297,552	334,598	147,724	9,332					
	Обед																		
202	Суп лапша с курой	250	2,180	5,461	17,191	210,319	0,100	18,810	0,000	0,014	104,908	113,741	72,080	2,204					
222	Пудинг творожный запеченный со сгущ. мол	150	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594					
377	Чай с лимоном	200	0,150	0,141	17,845	151,281	0,046	11,920	0,000	0,000	62,031	48,720	42,038	1,553					
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	Итого за обед:	660	36,738	27,576	113,110	1002,760	0,348	31,034	78,000	0,034	437,909	509,235	157,096	6,107					
	Итого за день:		53,257	54,487	234,420	1912,560	0,712	82,626	78,040	0,655	735,461	843,833	304,820	15,439					

День: 6 понедельник

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																		
66	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	250	6,234	7,345	32,038	260,505	0,108	5,912	0,000	0,000	172,176	176,968	53,598	1,028				
377	Чай с лимоном	200	0,047	0,011	13,630	147,960	0,043	12,002	0,060	0,000	65,547	52,548	45,281	0,912				
	Батон	30	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300				
	масло слив	10	0,100	7,300	0,100	66,200	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020				
	булочка	90	6,570	11,340	36,000	304,200	0,050	12,670	0,000	0,510	32,260	37,340	7,070	0,500				
	Итого за завтрак:		13,551	26,596	96,468	846,485	0,246	45,584	0,100	0,620	296,383	286,356	119,449	5,760				
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526				
260	Гуляш из говядины	100	16,386	16,130	8,132	240,796	0,068	1,092	0,000	0,048	78,100	193,108	28,231	2,187				
202	Макаронные изделия отварные	150	5,442	5,227	39,347	298,963	0,089	10,458	0,000	0,000	155,632	174,060	68,338	1,233				
б/н	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	Итого за обед:	840	28,984	25,292	88,916	970,067	0,437	50,710	0,015	0,066	428,785	512,393	206,439	6,572				
Итого за день:			42,535	51,888	185,384	1816,552	0,683	96,294	0,115	0,686	725,168	798,749	325,888	12,332				

День: 4 четверг

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
222	Пудинг творожный запеченный со стусш.мол	150	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594					
27/1	Чай с сахаром	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724					
	Батон	30	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300					
	Булочка	10	6,570	11,340	36,000	304,200	0,050	12,670	0,000	0,510	32,260	37,340	7,070	0,500					
	сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800					
	Итого за завтрак:	590	38,687	34,775	126,692	1075,766	0,256	41,236	78,000	0,530	419,399	493,192	111,601	8,918					
	Обед																		
84	Суп картофельный с рыбой	250	7,504	3,351	13,765	123,888	0,115	8,724	0,000	0,000	27,358	126,657	38,252	1,251					
278	Тертлеги в соусе	100	22,341	21,778	0,411	286,600	0,076	0,113	0,000	0,026	24,868	231,926	27,570	3,243					
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,223	6,311	42,839	279,716	0,283	7,344	19,440	0,000	60,509	249,607	172,018	5,407					
349	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870					
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
	Итого за обед:	760	43,360	32,196	90,927	959,772	0,668	29,781	19,455	0,026	201,615	660,390	283,080	11,527					
	Итого за день:	1350	82,047	66,971	217,619	2035,538	0,924	71,017	97,455	0,556	621,014	1153,582	394,681	20,445					

День: 10 пятница

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак																	
270	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	33,800	19,200	26,860	449,380	0,082	1,368	0,000	0,020	285,400	371,696	44,190	1,056				
	ИЛИ каша кукурузная молочная	200	33,800	19,200	26,860	449,380	0,082	1,368	0,000	0,020	285,400	371,696	44,190	1,056				
382	Какао с молоком	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924				
	Батон	30	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300				
	масло слив	10	0,100	7,300	0,100	66,200	0,000	0,000	0,040	0,110	2,400	3,000	0,000	0,020				
	булочка	90	6,570	11,340	36,000	304,200	0,050	12,670	0,000	0,510	32,260	37,340	7,070	0,500				
	Итого за завтрак:		68,280	39,013	77,650	1039,080	0,254	30,538	0,000	0,041	661,969	813,327	147,675	6,336				
	Обед																	
88	Ши из свежей капусты со сметаной	250	1,864	3,179	7,525	160,740	0,086	25,560	0,000	0,018	106,173	93,025	64,630	1,526				
259	Жаркое по-домашнему	250	14,687	15,665	3,685	255,350	0,053	2,700	0,000	0,000	33,421	166,203	32,509	2,431				
349	Компот из сухофруктов	200	0,000	0,000	0,000	106,848	0,086	13,600	0,015	0,000	65,120	52,200	45,240	0,870				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за обед:	780	21,843	19,600	45,122	685,658	0,333	41,860	0,015	0,018	228,474	311,428	142,379	5,583				
	Итого за день:		90,123	58,613	122,772	1724,738	0,587	72,398	0,015	0,059	890,443	1124,755	290,054	11,919				

День: 9 четверг неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
210	Завтрак Омлет запеченный	200	19,517	26,297	3,485	330,885	0,092	0,285	0,000	0,000	137,895	298,355	22,597	1,683				
27/1	Чай с сахаром	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724				
	Батон	30	0,600	0,600	14,700	67,620	0,045	15,000	0,000	0,000	24,000	16,500	13,500	3,300				
130	сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,010	4,000	0,000	0,200	17,000	14,000	8,000	0,600				
	Итого за завтрак:		22,518	28,514	50,015	624,011	0,194	28,547	0,000	0,200	280,824	407,433	84,150	6,307				
	Обед																	
82	Суп картофельный с макаронными изд	250	3,138	4,425	16,390	122,969	0,080	6,030	9,750	0,014	15,395	57,820	20,504	0,841				
268	Котлета из мяса говядины	100	14,200	13,869	6,459	219,150	0,056	1,350	0,000	0,031	20,597	141,853	23,942	2,153				
321	Капуста тушеная	150	4,195	3,422	16,272	134,039	0,070	40,080	0,000	0,000	111,947	84,188	46,040	1,518				
130	Сок	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,020	4,000	0,000	0,000	14,000	14,000	8,000	2,800				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за обед:	760	27,825	22,672	93,633	730,878	0,334	51,460	9,750	0,045	185,699	297,861	98,486	8,068				
	Итого за День:		50,343	51,186	143,648	1354,889	0,528	80,007	9,750	0,245	466,523	705,294	182,636	14,375				

День: 3 среда

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
21/2	Завтрак Суп молочный с лапшой	250	4,296	4,583	15,461	177,491	0,074	8,020	0,000	0,000	151,393	123,339	42,663	0,863				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554				
	Батон	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Булочка	90	6,570	11,340	36,000	304,200	0,050	12,670	0,000	0,510	32,260	37,340	7,070	0,500				
130	сок в ассортименте	200	1,000	0,200	20,600	92,000	0,010	4,000	0,000	0,200	17,000	14,000	8,000	0,600				
	Итого за завтрак:	770	18,506	19,959	104,945	820,228	0,298	31,810	0,000	0,710	371,778	310,182	113,283	4,273				
	Обед																	
82	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	250	1,940	6,555	12,250	197,111	0,104	19,810	3,750	0,238	89,430	98,354	62,053	1,537				
95	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	250	19,208	17,563	38,470	374,040	0,238	18,000	0,000	0,053	36,538	264,323	63,353	3,994				
349	Компот из яблок	200	0,312	0,013	19,278	174,321	0,049	12,680	0,000	0,000	76,692	61,579	52,278	1,141				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за обед:	760	26,752	24,887	103,910	908,192	0,499	50,490	3,750	0,291	226,420	424,256	177,684	7,428				
	Итого за день:	1530	45,258	44,846	208,855	1728,420	0,797	82,300	3,750	1,001	598,198	734,438	290,967	11,701				

День: 2 вторник

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
182	Завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	9,229	9,829	36,837	312,185	0,231	5,750	35,000	0,040	192,406	274,027	85,102	2,224				
382	Какао с молоком	200	0,080	0,013	9,230	72,700	0,045	12,802	0,000	0,001	67,169	53,435	45,795	0,924				
	Батон	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
338	Фрукты в ассортименте	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600				
	Итого за завтрак:	630	14,331	10,952	94,811	613,845	0,424	28,552	35,000	0,441	291,335	355,462	172,897	4,504				
	Обед																	
25/2	Суп-пюре картофельный с гречками	250	5,333	6,591	19,837	235,957	0,215	15,400	0,000	0,014	88,924	143,778	73,471	2,561				
268	Котлета мясная паровая	100	14,200	13,869	6,459	219,150	0,056	1,350	0,000	0,031	20,597	141,853	23,942	2,153				
161	Пюре гороховое	150	17,580	8,500	40,990	291,090	0,510	0,000	0,000	0,000	84,450	0,000	0,000	4,965				
27/1	Чай с сахаром	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Итого за обед:	760	43,806	31,133	112,428	1042,423	0,936	26,012	0,000	0,045	319,660	364,209	137,466	11,159				
	Итого за день:	1390	58,137	42,085	207,239	1656,268	1,360	54,564	35,000	0,486	610,995	719,671	310,363	15,663				

День: 8 среда

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	В ₁	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углевод.ы			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак																					
183	Каша гречневая	250	29,116	21,218	44,162	478,440	0,094	0,304	78,000	0,020	247,210	346,774	42,978	1,594							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,868	3,476	15,640	161,577	0,056	7,120	0,000	0,000	147,365	135,503	55,550	1,554							
	Батон	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756							
338	Фрукты в ассортименте	150	2,250	0,750	31,500	144,000	0,040	10,000	0,000	0,400	8,000	28,000	42,000	0,600							
	Итого за завтрак:		38,006	25,804	108,546	868,977	0,298	17,424	78,000	0,420	426,335	510,277	140,528	4,504							
Обед																					
58	Свекольник со сметаной	250	2,268	5,541	15,710	197,078	0,119	21,010	0,000	0,026	89,056	106,096	64,456	1,704							
128	Пюре картофельное	200	3,700	5,065	26,803	159,257	0,145	12,893	0,000	0,017	44,542	101,675	35,089	1,312							
б/н	Рыба припущенная	100	9,689	5,223	4,946	110,299	0,067	2,273	0,000	0,032	39,857	152,517	43,079								
27/1	Чай с сахаром	200	1,401	1,417	11,230	133,506	0,047	9,262	0,000	0,000	101,929	78,578	40,053	0,724							
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,772	0,360	17,244	84,960	0,108	0,000	0,000	0,000	23,760	0,000	0,000	0,756							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,396	16,668	77,760	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000							
	Итого за обед:	810	22,350	18,002	92,601	762,860	0,486	45,438	0,000	0,075	299,144	438,866	182,677	4,496							
	Итого за день:		60,356	43,806	201,147	1631,837	0,784	62,862	78,000	0,495	725,479	949,143	323,205	9,000							