

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецеп.	Примеры пищи, наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг
Завтрак (вариант №1 -молочный)														
**	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,58	12,68	44,51	334,00	132,96	17,76	154,00	1,13	207,90	0,89	0,11	0,09
288*	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,79	1,40	16,10	81,00	51,37	5,62	67,50	0,04	24,75	0,08	0,01	0,08
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
Итого за прием			17,44	15,16	104,83	622,20	240,33	45,28	271,50	5,19	237,65	1,77	0,24	15,17
Завтрак (вариант №2 -усиленный)														
14*	Салат из свежих огурцов	100	0,78	5,11	3,77	60,01	22,10	13,66	19,20	0,55	1,90	2,80	0,03	7,17
**	Тефтели из говядины	60	8,76	10,79	9,15	168,75	28,94	14,74	80,00	1,36	12,00	0,40	0,05	2,16
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,66	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каши полтавская - рассыпчатая	180/5	8,28	5,26	48,71	275,34	34,47	43,23	30,50	3,20	26,50	0,05	0,21	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие(зефир, мармелад, конфеты желевные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
Итого за прием			22,95	23,41	108,77	737,36	107,68	84,67	206,70	6,29	60,40	4,15	0,37	11,33
Обед														
**	Икра кабачковая консервированная	100	1,37	7,74	8,52	108,00	41,00	15,00	80,00	0,07	91,00	0,80	0,02	7,00
67*	Суп с мелкошинкованными овощами	250/5	1,84	4,28	10,91	89,76	21,77	20,91	36,00	0,77	112,30	0,15	0,07	8,69
**	Гуляш	50/50	15,29	16,70	3,66	226,10	15,07	21,02	179,15	2,34	9,60	2,24	0,07	2,36
168*	Гороховое пюре	180/5	20,74	5,07	43,36	302,03	86,82	79,53	268,80	6,36	31,70	0,05	0,81	0,00
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,24	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
Итого за прием			44,98	34,59	125,65	992,99	194,68	157,96	634,39	11,90	244,60	4,24	1,12	18,34
Полдник														
**	Плюшка московская	75	5,85	4,35	38,20	218,20	17,70	8,32	0,49	0,63	0,02	0,00	0,06	0,03
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
Итого за прием			6,85	4,55	58,40	304,80	31,70	16,32	14,49	3,43	0,02	0,20	0,08	4,03
Итого за день			69,27	54,30	288,88	1919,99	466,71	219,56	920,38	20,52	482,27	6,21	1,44	37,54

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан
Г.Я. Чермина



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ "Центр детского и диетического питания"
Городского округа г.Уфа Республики Башкортостан
М.Ш.Асфандиярова



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся
в школьных образовательных учреждениях

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старшие классы 11-18 лет

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
181*	Каши рисовая молочная вязкая	180/5	5,20	7,20	36,10	231,00	105,29	30,22	171,86	0,49	53,90	0,43	0,06	0,45
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Ветчина (порциями)	40	5,16	8,72	0,76	102,10	11,20	9,60	74,48	0,96	0,00	0,13	0,06	0,00
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		19,12	20,30	94,78	638,30	262,86	88,69	296,34	6,35	58,90	1,36	0,27	15,97
	Завтрак(вариант №2 -усиленный)													
10*	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,30	7,20	9,10	110,00	53,16	21,41	30,36	0,71	504,19	2,42	0,05	45,75
**	Плов из цыплят-бройлера	250	51,46	52,79	46,74	867,95	56,79	86,53	388,44	4,30	434,66	9,53	0,30	8,57
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		58,42	60,47	94,66	1155,55	124,68	117,07	547,80	5,79	971,85	12,65	0,42	55,44
	Обед													
42*	Винегрет овощной	100	1,25	4,80	7,11	55,00	23,10	16,13	43,05	0,63	202,20	0,15	0,02	5,13
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	98,56	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
140*	Капуста тушеная	180	4,34	4,83	18,38	134,31	113,97	38,40	40,91	1,58	27,53	0,84	0,08	95,69
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,46	24,60	118,00	9,00	10,00	30,00	0,90	0,00	0,20	0,02	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		24,31	29,24	98,77	708,29	213,75	98,99	297,38	6,27	260,31	3,94	17,31	138,51
	Подник													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14
	Итого за день		49,46	52,67	270,16	1699,84	504,66	200,28	667,88	14,22	486,21	7,96	17,67	234,62

День: среда (осень-зима)

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
№ рецеп.	Завтрак (вариант №1-молочный)														
181*	Каша рисовая молочная вязкая	180/5	5,20	7,20	36,10	231,00	105,29	30,22	171,86	0,49	53,90	0,43	0,06	0,45	
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52	
**	Вегчина (порциями)	40	5,16	8,72	0,76	102,10	11,20	9,60	74,48	0,96	0,00	0,13	0,06	0,00	
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00	
	Итого за прием		19,12	20,30	94,78	638,30	262,86	88,69	296,34	6,35	58,90	1,36	0,27	15,97	
	Завтрак(вариант №2 -усиленный)														
10*	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,30	7,20	9,10	110,00	53,16	21,41	30,36	0,71	504,19	2,42	0,05	45,75	
**	Плов из цыплят-бройлеров	250	51,46	52,79	46,74	867,95	56,79	86,53	388,44	4,30	434,66	9,53	0,30	8,57	
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00	
	Итого за прием		58,42	60,47	94,66	1155,55	124,68	117,07	547,80	5,79	971,85	12,65	0,42	55,44	
	Обед														
42*	Винегрет овощной	100	1,25	4,80	7,11	55,00	23,10	16,13	43,05	0,63	202,20	0,15	0,02	5,13	
**	Суп-салма	250	2,92	5,84	14,62	122,86	15,60	9,01	1,86	0,53	5,33	0,00	0,05	1,50	
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	98,56	1,63	5,25	2,05	0,11	0,19	
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00	
140*	Капуста тушеная	180	4,34	4,83	18,38	134,31	113,97	38,40	40,91	1,58	27,53	0,84	0,08	95,69	
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00	
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,46	24,60	118,00	9,00	10,00	30,00	0,90	0,00	0,20	0,02	0,00	
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00	
	Итого за прием		24,31	29,34	98,77	708,29	213,75	98,99	297,38	6,27	260,31	3,94	17,31	138,51	
	Полдник														
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14	
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,00	111,00	11,09	2,96	3,16	0,57	163,40	0,76	0,01	80,00	
	Итого за прием		6,03	3,03	76,61	353,25	28,05	12,60	74,16	1,60	167,00	2,66	0,09	80,14	
	Итого за день		49,46	52,67	270,16	1699,84	504,66	200,28	667,88	14,22	486,21	7,96	17,67	234,62	

Прием пищи, наименование блюда		Выход г	Белки г	Жиры г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ реп.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
229*	Пудинг творожный	130/20	23,00	10,00	40,00	354,00	182,50	33,10	217,10	1,30	0,00	1,78	0,08	0,58
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	32,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		30,86	13,68	83,12	591,60	313,76	55,50	348,10	2,15	22,00	2,38	0,18	1,18
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
51*	Маринад овощной без томата	100	1,20	8,90	9,80	123,00	23,87	28,27	15,18	0,60	2,23	1,18	0,04	2,20
**	Фрикадельки мясные	60	9,34	9,57	9,05	159,69	24,42	13,63	80,00	1,34	12,00	0,40	0,04	0,59
234	Соус томатный (к фрикаделькам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	210,45	15,78	8,68	128,70	0,89	32,00	0,24	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	32,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Напиток кисломолочный "Ацидолакт"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		24,63	28,22	101,70	758,74	200,39	76,42	390,88	3,84	88,23	2,72	0,28	5,30
	Обед													
6*	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,10	69,00	46,00	15,00	15,18	0,80	0,00	1,18	0,04	15,90
54*	Рассольник ленинградский	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	101,79	0,84	124,71	0,23	0,08	6,70
**	Печень по-строгановски	60/60	16,86	13,52	8,89	224,72	31,02	18,46	279,34	6,35	13,52	3,46	0,28	30,43
138*	Картофельное пюре	200	4,38	6,78	29,43	196,32	69,05	44,50	95,89	1,68	49,60	0,20	0,22	34,62
296*	Напиток лимонный (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	3,16	0,11	163,40	0,76	0,01	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	80	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	30,00	0,60	0,00	0,20	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	46,00	0,84	0,00	0,30	0,02	0,00
	Итого за прием		31,38	31,20	114,62	865,44	183,63	115,95	571,36	11,22	351,23	6,33	0,71	92,93
	Полдник													
264*	Ватрушка с творогом	75	10,19	4,67	33,61	217,96	52,92	12,95	50,00	0,77	6,00	0,30	0,08	0,12
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		11,19	4,87	53,81	309,96	66,92	20,95	64,00	3,57	6,00	0,50	0,10	4,12
	Итого за день		73,43	49,75	251,55	1767,00	564,31	192,40	983,46	16,94	379,23	9,21	0,99	98,23

День: понедельник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Колбаса "Докторская" отварная	30	3,84	6,66	0,48	77,20	8,70	6,60	58,67	0,51	3,00	0,10	0,07	0,00
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,97	4,46	44,49	245,92	18,69	10,41	149,94	1,06	202,30	0,75	0,11	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,60	0,07	0,00	0,00
**	Сыр (порционный)	20	5,25	5,32	0,00	68,90	200,01	11,00	133,00	0,15	51,87	0,03	0,07	0,15
**	Итого за прием		20,72	16,92	83,59	567,62	239,66	36,41	388,61	2,47	257,17	1,48	0,32	0,15
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
47*	Икра морковная	100	1,60	7,10	8,20	103,00	23,11	29,60	37,56	0,77	70,16	2,45	0,04	3,04
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	11,36	10,01	182,92	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к биточкам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,12	25,77	171,94	10,20	90,00	11,78	3,03	33,32	0,74	0,20	0,00
**	Чай	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Кондитерское изделие(зефир, мармелад, конфеты железные)	20	0,16	0,02	15,96	64,66	5,00	1,20	2,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,60	0,07	0,00	0,00
**	Итого за прием		22,59	25,83	92,11	691,12	92,10	148,65	206,34	6,61	135,48	4,49	0,43	5,23
	Обед													
13*	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,50	4,50	63,00	14,29	13,13	20,04	0,63	2,00	3,01	0,03	6,90
68*	Свекольник	250/10	2,00	5,10	13,70	108,00	28,27	24,90	47,02	1,21	96,25	0,25	0,05	4,84
92*	Бефстроганов	50/50	16,05	23,54	6,18	300,78	40,01	23,58	232,75	2,49	57,10	0,16	0,07	2,46
**	Рис отварной с овощами	180/5	4,60	4,94	47,46	252,64	17,09	36,08	188,02	0,78	49,72	5,95	0,05	0,54
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00
**	Итого за прием		29,47	39,06	139,46	1040,42	127,66	114,09	560,83	7,21	205,07	10,21	0,29	214,74
	Полдник													
**	Дочымак с творогом	50	7,70	5,90	14,30	142,00	53,17	9,17	71,00	0,39	3,60	1,90	0,03	0,07
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	3,1	0,06	163,4	0,7	0	1,12
**	Итого за прием		7,80	5,90	23,60	179,00	55,90	9,90	74,10	0,45	167,00	2,60	0,03	1,19
**	Итого за день		57,99	61,88	246,65	1787,04	423,22	160,40	1023,54	10,13	629,24	14,28	0,64	216,88

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1 - молочный)													
219*	Омлет натуральный	130/5	13,85	16,28	2,50	212,30	101,10	17,20	158,00	2,52	159,90	0,30	0,13	0,22
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,03	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биокефир с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		25,21	23,26	50,22	512,90	342,47	66,57	288,00	4,22	181,90	0,93	0,26	1,34
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
36*	Салат "Мазайка"	100	1,40	8,40	8,20	114,00	11,05	8,35	46,89	0,34	389,89	0,18	0,03	5,51
**	Биточки (котлеты) рубленные из цыплят-бройлеров	60	9,53	10,28	6,09	155,00	31,59	12,27	54,00	0,75	20,00	0,90	0,06	1,08
**	Соус молочный (к биточкам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
**	Рагу овощное	180	2,90	7,85	15,51	144,25	46,66	34,61	34,90	1,24	19,60	0,96	0,12	23,63
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биокефир с фруктовым наполнителем	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
			22,77	34,09	77,03	706,54	248,87	81,29	309,79	3,29	467,49	3,44	0,34	31,09
	Обед													
27*	Салат из свеклы с яблоками	100	0,80	5,10	7,40	78,00	22,90	12,68	26,89	1,29	0,68	0,28	0,02	3,94
53*	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,70	5,60	8,40	91,00	31,82	19,09	45,86	0,70	74,20	1,90	0,05	12,00
80*	Рыба(филе), тушеная в томате с овощами	80/40	16,12	3,31	3,95	110,07	49,73	63,49	145,30	1,05	25,60	0,30	0,13	3,46
**	Рис отварной с маслом	180/5	4,57	4,28	48,03	248,86	11,36	32,70	188,72	0,70	49,84	0,62	0,05	0,00
293*	Компот из кураги (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	33,95	0,84	45,75	1,38	0,02	0,40
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		29,73	19,09	138,18	837,33	170,61	165,90	499,72	6,02	196,07	5,48	0,35	19,80
	Полдник													
268*	Шангезка мясная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	80,00	0,74	0,20	20,00	0,07	0,00
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	3,16	0,06	163,40	0,76	0,00	1,12
	Итого за прием		6,70	6,10	49,50	282,00	16,61	9,47	83,16	0,80	163,60	20,76	0,07	1,12
	Итого за день		61,64	48,45	237,90	1632,23	529,69	241,94	870,88	11,04	541,57	27,17	0,68	22,26

День: вторник (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак (вариант №1) - молочный													
**	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180/5	7,53	8,97	34,17	247,49	132,72	63,86	60,89	1,56	31,49	0,20	0,21	1,17
**	Ветчина (порциями)	30	3,87	6,54	0,57	76,62	8,40	7,20	74,48	0,72	0,13	0,00	0,03	0,00
299*	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,00	0,88	0,00	0,00	0,03	0,52
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,00	0,03	0,00
**	Биокефир "Биолайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,60
	Итого за прием		22,76	22,49	82,46	624,71	382,49	120,43	265,37	3,98	53,62	0,20	0,39	2,29
	Завтрак (вариант №2) - усиленный													
**	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,63	8,50	7,00	0,00	0,23	9,00	0,80	0,02	3,50
**	Филе грудки отварное	60	14,19	12,17	0,70	168,07	15,74	15,24	54,00	1,05	20,00	0,90	0,07	1,99
**	Капуста, тушеная в сметанном соусе	160	3,26	5,39	11,22	102,38	84,86	27,15	36,38	1,06	24,50	0,75	0,07	60,89
**	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,30	79,70	0,00	0,00	0,00
283*	Чай с сахаром	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,00	0,03	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	100	5,00	3,20	8,50	8,70	119,00	14,00	91,00	0,10	22,00	0,00	0,03	0,00
**	Биокефир "Биолайф"		27,46	21,29	59,99	460,40	240,36	71,79	228,38	3,48	155,20	2,45	0,26	66,38
	Итого за прием													
	Обед													
19*	Салат из моркови с яблоками	100	0,90	3,40	8,40	67,00	15,40	23,00	37,24	0,84	3,71	3,51	0,03	2,10
**	Рассольник домашний	250/10	2,58	7,37	15,44	138,41	24,65	25,70	107,70	0,96	124,71	0,23	0,09	15,70
90*	Рыба(филе), запеченная с картофелем	250	18,31	12,10	21,97	270,01	91,10	77,54	109,00	1,90	19,24	0,24	0,27	17,93
**	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0,00	0,00	8,00	5,00	5,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	17,00	34,00
270*	Пиво(ка) московская	50	3,90	2,90	25,50	145,50	11,80	5,55	0,42	0,45	6,60	0,62	0,05	0,02
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,40	0,02	0,00
	Итого за прием		27,13	26,07	92,71	688,12	153,35	137,79	301,36	4,99	154,26	5,00	17,46	69,75
	Полдник													
268*	Шанска наливная	100	6,60	6,10	40,20	245,00	13,88	8,74	128,00	0,74	72,50	0,47	0,07	0,00
**	Напиток фруктово-ягодный	200	0,11	0,08	25,64	105,14	4,47	3,00	14,00	0,42	0,00	0,20	0,01	3,13
	Итого за прием		6,71	6,18	65,84	350,14	18,35	11,74	142,00	1,16	72,50	0,67	0,08	3,13
	Итого за день		56,60	54,74	241,01	1662,97	554,19	269,96	708,73	10,13	280,38	5,87	17,93	75,17

День: среда (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
221*	Омлет с морковью	130/5	15,15	16,38	8,90	245,30	128,10	51,20	163,60	3,12	134,75	0,48	0,18	4,02
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	99,33	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Фрукты (порциями)	150	0,60	0,60	14,70	66,60	24,00	13,50	11,00	3,30	5,00	0,20	0,05	15,00
	Итого за прием		20,53	28,35	62,43	586,83	167,96	73,10	221,60	7,20	139,75	1,28	0,30	19,02
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
**	Салат из зеленого горошка с зеленым луком	60	1,82	5,95	4,34	78,26	14,20	12,71	36,00	0,45	30,00	0,12	0,06	6,41
99*	Котлета "Здоровье"	60	9,94	10,66	5,29	156,90	36,04	17,61	90,59	1,73	182,76	0,22	0,10	0,83
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	6,68	0,16	81,34	0,12	0,01	2,00
176*	Каша пшенная рассыпчатая	180/5	7,80	6,30	43,60	266,00	18,68	54,48	12,20	1,82	29,11	0,23	0,25	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,00	14,00	56,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
	Итого за прием		24,73	25,14	99,40	725,76	97,98	102,64	192,47	5,68	323,21	1,29	0,49	9,24
	Обед													
**	Свекля отварная	80	1,04	6,63	5,28	84,00	27,68	14,90	154,40	0,96	151,00	0,28	0,08	1,48
65*	Суп "Крестьянский" с пшеном	250/10	2,10	5,10	12,40	105,00	23,32	17,18	0,63	0,64	150,77	1,95	0,40	8,00
97*	Жаркое по-домашнему	230	23,53	24,65	22,79	407,13	32,57	57,87	279,34	4,37	13,52	3,46	0,22	28,64
296*	Напиток апельсиновый или лимонный (витаминация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,00	19,80	77,00	7,11	2,49	22,00	0,11	10,00	0,40	0,06	5,28
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,50	22,40	103,70	9,00	10,00	27,00	1,40	0,00	0,04	0,04	0,00
	Итого за прием		32,11	37,28	107,27	894,03	109,68	109,44	515,37	8,08	325,29	6,73	0,86	43,40
	Полдник													
**	Ватрушка с повидлом	75	5,43	2,83	49,61	242,25	16,96	9,64	71,00	1,03	3,60	1,90	0,08	0,14
295*	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	6,85	3,60	3,83	0,93	2,00	0,08	0,01	4,00
	Итого за прием		5,59	2,99	68,50	320,90	23,81	13,24	74,83	1,96	5,60	1,98	0,09	4,14
	Итого за день		58,23	68,62	238,20	1801,76	301,45	195,78	811,80	17,24	470,64	9,99	1,25	66,56

День: четверг (осень-зима)

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	PЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
	Завтрак (вариант №1-молочный)													
**	Запеканка рисовая с повидлом	180/15	11,63	9,09	64,70	387,00	73,30	38,60	190,96	1,31	59,88	0,48	0,11	0,22
285*	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	90,00	0,06	33,00	0,10	0,00	1,12
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,84	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Сыр (порционный)	15	3,94	3,99	0,00	51,67	150,00	8,25	0,00	0,11	0,00	0,00	0,05	0,11
**	Биоюгурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
	Итого за прием		23,43	17,12	108,02	678,27	357,03	69,98	410,96	2,30	92,88	1,21	0,26	2,05
	Завтрак (вариант №2 -усиленный)													
8*	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,96	5,21	10,51	98,55	57,37	19,10	30,00	1,26	15,00	0,06	0,04	48,88
**	Цыплята отварные	100	23,77	20,38	0,65	281,12	26,33	25,52	202,50	1,77	125,00	0,80	0,12	3,33
**	Картофель отварной в молоке	150	3,45	5,44	19,69	141,49	65,90	31,00	66,24	1,04	33,35	0,92	0,14	22,16
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,84	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Биоюгурт без сахара	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
	Итого за прием		37,04	35,07	73,97	758,76	280,86	98,02	436,74	4,92	173,35	2,41	0,40	74,97
	Обед													
**	Кукуруза сладкая консервированная	60	1,40	0,20	6,80	34,80	25,20	7,80	0,00	0,22	15,03	1,34	0,02	2,88
63*	Суп картофельный с горохом	250	7,80	4,88	35,27	216,74	48,27	44,09	29,00	2,39	232,00	0,11	0,27	11,65
98*	Котлеты или биточки мясные	60	10,15	10,76	10,01	177,52	36,62	16,01	80,00	1,63	12,00	0,40	0,11	0,19
234*	Соус томатный (к котлетам)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
**	Рагу из овощей	180/5	3,13	8,09	19,67	163,97	43,44	37,54	189,79	1,36	61,49	0,91	0,14	35,52
294*	Компот из смеси сухофруктов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,50	0,10	21,20	87,70	14,62	8,50	12,20	0,92	0,00	0,00	0,07	0,29
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00
	Итого за прием		28,63	26,48	133,60	888,13	188,61	130,38	405,99	8,12	340,52	3,70	0,70	52,53
	Полдник													
250*	Пирожки печеные с яблоками	75	4,60	4,00	33,30	188,00	13,87	7,76	0,49	1,02	0,02	0,00	0,05	1,04
**	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,20	0,02	4,00
	Итого за прием		5,60	4,20	53,50	274,60	27,87	15,76	14,49	3,82	0,02	0,20	0,07	5,04
	Итого за день		57,66	47,80	295,12	1841,00	573,51	216,12	831,44	14,24	433,42	5,10	1,03	59,62

Прием пищи, наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
№ реп.	Завтрак (вариант №1-молочный)						Ca	Mg	P	Fe	РЭ, мкг	ГЭ, мкг	В1, мкг	С, мкг
226*	Сырники из творога	120/10	23,36	10,02	32,90	315,24	183,69	28,55	261,10	0,89	0,00	1,78	0,07	0,59
284*	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	8,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,26
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Масло сливочное	15	0,12	10,89	0,21	99,33	3,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Бийогулт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
	Итого за прием		32,64	25,99	78,33	678,17	371,35	57,04	399,10	1,81	0,00	2,41	0,18	1,45
	Завтрак (вариант №2-усиленный)													
39*	Салат картофельный с соевыми огурцами	100	1,50	3,20	10,00	94,00	21,80	20,00	20,04	0,74	2,00	3,01	0,06	6,41
**	Котлеты или биточки рыбные	60	8,04	5,86	10,07	125,14	51,64	27,66	211,41	0,77	28,15	0,43	0,13	0,19
**	Соус молочный (к котлетам)	40	1,08	3,88	4,11	55,69	28,31	3,66	36,00	0,11	16,00	0,80	0,03	0,27
212*	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,32	37,08	110,45	15,78	8,68	128,76	0,89	37,12	0,28	0,09	0,00
283*	Чай с сахаром	200/10	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	8,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
**	Хлеб пшеничный обогащенный	60	4,56	0,48	29,52	140,60	12,00	8,40	39,00	0,72	0,00	0,60	0,07	0,00
**	Бийогулт "Бифилайф"	100	3,20	3,20	4,50	62,00	119,00	14,00	91,00	0,10	0,00	0,03	0,03	0,60
**	Итого за прием		24,30	22,94	104,38	622,88	248,79	82,40	534,21	3,36	83,27	5,14	0,41	7,47
	Обед													
29*	Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	1,20	3,40	5,50	56,00	30,58	34,52	43,05	2,77	202,20	0,15	0,01	1,62
62*	Суп картофельный с клецками	250	1,70	2,90	11,00	77,00	10,53	15,10	79,61	0,58	87,83	0,14	0,05	4,60
**	Тефтели из говядины с рисом	60	8,08	10,21	8,00	156,21	11,96	14,13	68,88	1,28	12,15	0,15	0,04	1,80
234*	Соус томатный (к тефтелям)	40	0,41	1,75	2,65	28,00	5,06	3,44	36,00	0,16	20,00	0,30	0,01	2,00
173*	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	23,45	221,58	117,81	7,59	34,26	0,74	0,43	0,00
295*	Компот из свежих плодов (витаминизация аскорбиновой кислотой)	200	0,20	0,10	17,20	68,00	6,03	3,13	3,83	0,80	2,00	0,08	0,02	1,60
**	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	10,00	7,00	32,00	0,60	0,00	0,60	0,06	0,00
**	Хлеб ржаной	30	1,44	0,30	13,40	62,20	5,40	6,00	27,00	0,84	0,00	0,04	0,02	0,00
	Итого за прием		27,23	25,86	127,75	852,61	103,01	304,90	408,18	14,62	358,44	2,20	0,64	11,62
	Полдник													
**	Ватрушка с творогом	50	6,79	3,11	22,37	145,12	35,26	8,63	0,49	0,51	0,02	0,00	0,06	0,08
302*	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,60	12,60	3,40	14,00	0,66	0,00	0,20	0,01	200,00
	Итого за прием		7,47	3,39	51,99	281,72	47,86	12,03	14,49	1,17	0,02	0,20	0,07	200,08
	Итого за день		67,34	55,24	258,07	1812,50	522,22	373,97	821,77	17,60	358,46	4,81	0,89	213,15