

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГОУ ТО
«Кимовская школа»


И.В. Карпенко
«07» сентября 2023 год

Примерное циклическое двухнедельное меню

для воспитанников в возрасте с 12 до 18 лет
ГОУ ТО «Кимовская школа».
Тульская область, г. Кимовск, ул. Павлова, д. 28

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
54-2-2020	ЗАВТРАК -1:													
	1.Омлет с зеленым горошком	250	16,06	17,68	7,9	255,69	0,1	1,35	205,9	0	166,05	274,05	32,4	2,7
494	2.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО:	565	23,93	30,68	76,40	682,29	0,42	4,15	205,99	0,01	180,45	283,93	34,40	5,13
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанной	150	3,15	15,15	13,95	204	0,06	38,4	0	6,75	84	64,5	31,5	1,2
150	2.Суп картофель. с рыбой	300	11,82	5,76	18,1	172,2	0,2	14,5	0,04	0,4	51,9	222,36	68,4	1,9
366/442	3.Бефстроганов из отв. говядины	130	26,5	28,2	5,5	382,3	0,07	1,16	0,03	0,86	63,9	292,3	35,17	3,74
429	4.Картофельное пюре	230	1,38	10	24,7	212,9	0,1	7,7	0,05	0,1	59,2	129,8	43,2	0,06
508	5.Компот из с/фруктов с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	7.Хлеб "Окский"	130	9,2	1,5	52,7	262	0,1	0	0	0	42,2	190,7	56,7	4,7
	ИТОГО:	1180	55,63	61,09	159,33	1428,60	0,67	66,06	0,12	8,31	323,20	916,85	248,97	13,50
	ПОЛДНИК:													
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
537	2.Оладьи с повидлом	80/20	6,2	6,4	37,6	233,6	0,03	0,78	0,01	2,8	63,5	62,4	13,6	0,6
112	3.Яблоко	300	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	26	0	68,12	41,6	28,6	23,4	5,72
пром	4.Зефир	35	0,3	0,00	27,9	113,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	635	13,34	12,44	100,58	575,00	0,19	29,38	0,05	70,92	345,10	271,00	65,00	6,52
	УЖИН - 1:													
55	1.Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1	148	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
237	2.Гречка отв. рассыпчатая	180	10,30	9,40	40,90	303,70	0,20	0,00	0,04	0,7	17,10	243,10	162,40	5,40
456	3.Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17
412	4.Котлета куриная	120	29,4	35,9	7,2	471,2	0,04	1,4	0,2	0,9	75,8	203,2	29,8	2,6
518	5.Сок грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	6.Хлеб "Окский"	20	1,15	0,1	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	53	4,08	0,37	28,19	131,44	0,16	0	0	0	0	1,5	0	1,06
	ИТОГО:	703	49,13	58,77	92,84	1198,30	0,46	11,70	0,25	6,18	204,06	561,54	218,25	13,56
	УЖИН - 2:													
517	1.Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2
108	2.Сушка	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
	ИТОГО:	250	13,8	6,7	41,5	291	0,1	1,2	0,04	0,5	247,9	214,3	34,9	2,5
	ВСЕГО:		155,83	169,68	470,65	4175,19	1,84	112,49	206,45	85,92	1300,71	2247,62	601,52	41,21

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
319	1. Пудинг твор. запечен	250	34,1	32,3	52,2	638,5	0,1	0,5	0,1	1,1	377,8	463,6	54,5	2,2
481	2. Сгуш. молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5	0,05
496	3. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	30	7,7	7,8	0	102,8	0,008	0,2	0,06	0,1	270	177	15	0,2
111	5. Батон обогащ. йодоказеином	113	8,46	0,7	58,7	274,1	0,1	0	0	0	0	3,3	0	2,3
	ИТОГО	618	55,66	46,2	149,7	1241,4	0,258	2,2	0,18	1,25	848,5	808,7	105	5,55
17	1.Салат св. огурцов	150	1,05	15,15	3	153	0,04	7,5	0	6,75	27	49,5	19,5	0,75
144/170	2.Суп гороховый с кур., с гренками	300/20	8,3	8,9	18,2	186,7	0,2	11,4	0,03	0,3	31,2	116	35,9	1,4
399	3.Оладьи из печени по кунцевски	120	20,76	14,04	14,16	266,4	0,3	8,64	8,28	1,44	26,4	320,4	25,2	6,24
240	4.Рис отв. рассыпчатый	200	4,9	8,1	49,7	292	0,04	0	0,05	0,4	6,6	106,6	35	0,7
442	5.Соус сметанный	30	0,46	3,18	1	34,59	0,005	0,02	0,01	0,06	12,7	14,82	1,44	0,03
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1190	48,95	51,45	187,04	1409,09	0,83	31,86	8,37	9,15	171,20	829,21	191,94	16,02
	ПОЛДНИК:													
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
184	2.Плюшка новомосковская	100/3	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	0	21,14	0	21,14	0,77
112	3.Апельсин	300	1,6	0,20	15,3	101,4	0,06	117,3	0	0,2	66,4	44,9	25,3	0,4
	Итого:	603	9,63	5,72	84,66	462,84	0,14	187,31	0,00	0,20	99,54	47,90	49,44	2,67
	УЖИН - 1:													
353	1.Сельдь с луком	100	9,5	20,30	3,8	235,4	0,01	3	0,01	0,5	47,9	160,6	22,9	0,9
94	2.Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
381	3.Биточки из говядины	120	21,40	21,00	17,20	343,20	0,08	0	0,04	0,05	46,8	222	31,2	3,3
173	4.Картофель отварной	250	4,12	10,12	31,25	234,75	0,25	34,25	0,05	0,25	27	130,75	49,37	1,87
518	5.Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	6.Хлеб "Окский"	20	1,5	0,3	8,7	43,4	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	88	6,51	0,53	45,2	211	0,07	0	0	0	0	2,5	0	1,77
	ИТОГО:	818	49,13	57,05	106,65	1222,75	0,50	41,25	0,20	1,00	164,70	624,45	117,87	12,44
	УЖИН - 2:													
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
590	2.Печенье	50	3,6	4,75	36,1	203,1	0,02	0	0	1,3	14,1	57,8	9,75	1,05
	ИТОГО:	250	9,4	9,75	44,1	303,1	0,1	1,4	0,04	1,3	254,1	210	37,75	1,25
	ВСЕГО:		172,77	170,17	572,15	4639,18	1,82	264,02	8,79	12,90	1538,04	2520,26	502,00	37,93

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК -1:													
54-6к-2020	2.Каша вязкая мол. пшеничная	250	10,4	12,65	47,05	343,62	0,22	1,25	52,03	0	178,75	232,5	61,25	1,25
495	3.Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
105	4.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	565	19,67	26,95	116,25	790,22	0,58	2,55	52,13	0,01	305,95	331,38	76,25	3,68
	ОБЕД:													
106	1.Помидор св. порц.	150	1,6	0,30	5,7	36	0,09	37,5	0	1,05	21	39	30	1,35
134	2.Рассольник с к/м. со сметан..	300	8,3	11,9	20	222,4	0,1	10,3	0,01	2,9	37,5	120,1	37,9	1,44
54-25м-2020	3.Курица тушеная с морковкой	120	16,9	6,90	5,32	151,22	0,05	0	342,7	0	41,23	134,33	65,17	1,33
237	4.Гречка отв. рассыпчатая	180	10,30	9,40	40,90	303,70	0,20	0,00	0,04	0,7	17,10	243,10	162,40	5,40
453	5 Соус томатный	30	0,3	1,1	2	19,68	0,003	0,4	0,009	0,06	1,35	4,62	2,25	0,1
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1150	50,68	31,48	171,90	1194,40	0,66	49,00	342,76	4,71	173,48	753,04	361,62	16,02
	ПОЛДНИК:													
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
541	2.Ватрушка с творогом	100	13,1	10,1	43,7	319,7	0,07	0,1	0,05	1	75,7	142,2	18,1	1
112	3.Груша	300	0,9	0,60	26	118,9	0,04	12,6	0	0,9	48	40,4	30,3	5,8
	ИТОГО:	600	19,80	15,70	77,70	538,60	0,19	14,10	0,09	1,90	363,70	362,60	76,40	7,00
	УЖИН - 1:													
94	1.Салат "Мозаика"	150	3,9	9,6	13,8	158,8	0,06	4,9	570,3	0	27,4	89,6	32,4	0
388	2.Тефтели из говяд. в мол.соусе	150	15,45	16,05	12	255	0,07	1,5	0,1	0,6	34,5	165	22,5	2,4
423	3.Капуста тушеная	230	8,4	8,30	8,9	144,5	0,08	38,9	0,05	1,5	139,9	126,1	55	2,2
518	4.Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	50	3,8	0,3	26,35	123	0,12	0	0	0	0	1,4	0	0,99
	ИТОГО:	800	33,70	34,35	67,60	823,85	0,39	53,30	570,45	2,10	247,02	405,80	116,92	6,49
	УЖИН - 2:													
516	1.Ацидолак	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
108	2.Сухари	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
	ИТОГО:	250	9,02	4,8	31,7	207	0,11	1,26	0,03	0,5	225,9	194,3	32,1	0,68
	ВСЕГО:		132,87	113,28	465,15	3554,07	1,93	120,21	965,46	9,22	1316,05	2047,12	663,29	33,87

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
313	1.Запеканка из творога	250	39,8	41,8	39,6	706,6	0,1	1	0,2	1,1	493,7	576,8	63,1	1,6
501	2.Кофейный нап. с мол.	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	30	7,7	7,8	0	102,8	0,008	0,2	0,06	0,1	270	177	15	0,2
пром.	4.Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	113	8,46	0,7	58,7	274,1	0,1	0	0	0	0	3,3	0	2,3
	ИТОГО	613	60,56	54,70	125,30	1228,00	0,26	2,70	0,28	1,24	951,10	890,90	98,90	4,24
	ОБЕД:													
12	1.Салат из кукурузы консервирован	100	2,9	14,4	12,2	196,7	0,01	11,4	0	4,8	67,7	61	24,7	0,4
131	2.Свекольник с кур. со сметаной	300	8,16	9,16	14,53	173,52	0,08	12,12	0,03	0,4	53,7	120,24	42,57	2,1
291	3.Рожки отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
367	4.Гуляш из говядины	130	22,1	23,65	4,4	319,23	0,06	1,3	0,04	0,6	18,3	231,2	32,25	3,44
508	5.Компот из с/фрукт с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1100	54,18	50,19	170,83	1359,05	0,46	29,14	0,07	7,06	214,60	681,93	185,22	13,88
	ПОЛДНИК:													
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
564	2.Булочка домашняя	100	7,47	12,9	60	386,8	0,09	0	0,08	1,1	14,9	58,1	9,9	0,8
112	3.Банан	300	2,7	0,90	38,6	176,6	0,06	18,4	0	0,7	14,7	51,5	77,3	1,1
	итого:	600	15,97	18,80	108,20	669,40	0,23	21,00	0,12	1,80	269,60	289,60	115,20	2,10
	УЖИН - 1:													
106	1.Огурец св. порц.	150	1,2	0,1	3,75	21	0,04	15	0	0,1	34,5	63	21	0,9
240	2.Рис отв. рассыпчатый	200	4,9	8,1	49,7	292	0,04	0	0,05	0,4	6,6	106,6	35	0,7
456	3.Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17
410	4.Фрикадельки из кур	120	17,12	14,88	9,12	238,40	0,06	0,96	0,08	0,64	49,6	120	19,2	1,44
518	5.Сок мультивитаминный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	6.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	97	7,19	0,5	49,8	232,9	0,08	0	0	0	0	2,8	0	1,9
	ИТОГО:	834	32,96	24,58	121,82	928,26	0,26	20,76	0,13	1,22	112,86	324,14	82,25	8,41
	УЖИН - 2:													
516	1.Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
589	2.Пряник	50	2,9	4,85	37,05	207,65	0,03	0	0	1,7	14,4	44,8	9,95	1,05
	ИТОГО:	250	8,7	9,85	45,05	307,65	0,11	1,4	0,04	1,7	254,4	224,8	37,95	1,25
	ВСЕГО:		172,37	158,12	571,20	4492,36	1,32	75,00	0,64	13,02	1802,56	2411,37	519,52	29,88

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК -1:														
262	1.Каша манная молочная	250	7,75	9,3	38,5	269,2	0,08	1,75	0,06	0,6	166	151,4	25,2	0,5
496	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	65	4,94	0,4	34,32	160,16	0,2	0	0	0	0	1,8	0	1,2
	ИТОГО	590	16,36	25,30	97,92	690,96	0,32	3,05	0,17	0,61	290,20	266,10	52,20	2,53
ОБЕД:														
65	1.Салат картоф. с зел. горошко	100	3,1	11,4	9,8	154	0,08	10,2	0,03	4,6	18	66	18	0,9
54-10-2020	2.Суп крестьянский с кур.сосме	300	7,68	8,64	16,16	173,4	0,06	9	154,92	0,3	42	76,44	22,5	0
365	3.Говядина туш. с капустой	120/200	31,8	31,9	19,4	492,6	0,1	42,3	149,7	0	123,4	336,4	71,4	4,8
507	4.Комлот из св. яблок с vit"с"	200	0,4	0,2	22,7	95	0,01	4,1	0	0,2	21,8	15,8	13,8	0,9
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	6.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1090	55,96	54,02	145,94	1295,40	0,47	65,60	304,65	5,10	250,50	700,53	186,60	12,40
ПОЛДНИК:														
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
92	2.Гренка молочная	60	3,4	3,6	15,6	99,2	0	0,08	0	0	0	0	0	0
112	3.Груша	300	1	0,79	27,1	124	0,04	13,2	0	1	50,1	42,2	31,6	6
	ИТОГО:	560	5,10	4,69	65,50	320,20	0,05	83,28	0,00	1,00	62,10	45,20	34,60	7,50
УЖИН - 1:														
25	1. Салат из сырых овощей	150	1,65	9,15	5,55	97,5	0,06	20,25	0	4,35	39	51	28,5	0,9
343	2.Рыба туш. в томате с овощим	170	15,8	8,50	7,3	170,5	0,09	5,5	0,01	4,9	41,6	242	46,5	0,8
426	3.Картофельное пюре	250	5,1	10,90	27	228,5	0,2	8,4	0,06	0,2	64,6	141,6	47,2	1,7
518	4.Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	85	6,46	0,5	44,88	209,44	0,2	0	0	0	0	2,4	0	1,6
	ИТОГО:	915	31,16	29,35	91,48	830,49	0,59	38,15	0,07	9,45	164,42	460,70	129,22	8,30
УЖИН - 2:														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
588	2.Вафли	40	1,08	1,3	30,8	139,64	0	0	0	0,2	6,3	14,32	3,9	0,6
	ИТОГО:	240	6,88	6,3	40,4	245,64	0,08	2,6	0,04	0,2	246,3	194,32	31,9	0,8
	ВСЕГО:		115,46	119,66	441,24	3382,69	1,51	192,68	304,93	16,36	1013,52	1666,85	434,52	31,53

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК -1:														
319	1.Пудинг твор. запечен	250	34,1	32,3	52,2	638,5	0,1	0,5	0,1	1,1	377,8	463,6	54,5	2,2	
481	2. Сгуц. молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5	0,05	
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
100	4.Сыр сычужный тв. порц.	30	7,7	7,8	0	102,8	0,008	0,2	0,06	0,1	270	177	15	0,2	
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	125	9,5	0,8	66	308	0,4	0	0	0	0	3,6	0	2,4	
	ИТОГО	630	53,20	43,00	147,20	1192,30	0,52	3,70	0,16	1,25	738,70	703,00	80,00	5,25	
	ОБЕД:														
22	1.Салат из св. помидор	150	1,35	15,1	5,2	164,2	0,04	24,6	0	7,3	19,3	35,8	26,8	1,2	
156	2. Домашняя лапша с курицей	300	3,06	6,6	16,6	133,2	0,03	0,3	0,01	3	10,8	35,7	5,4	0,4	
408	3.Филе куриное запеченое	120	40,00	48,00	2,00	511,00	0,04	0,70	0,10	0,60	43,60	117,00	17,10	3,00	
456	4.Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17	
237	5.Гречка отв. рассыпчатая	200	11,33	10,34	44,99	334,07	0,22	0,00	0,04	0,7	18,81	267,41	178,64	5,94	
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8	
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5	
	ИТОГО	1170	69,42	82,62	169,47	1623,28	0,55	27,20	0,15	11,68	150,75	675,84	291,87	17,11	
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2	
542	2.Пирожок с повидлом	100	5,6	5,2	59,37	308,5	0,05	0,1	0,03	0,6	17,7	51,8	9,5	1	
112	3.Яблоко	300	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	26	0	68,12	41,6	28,6	23,4	5,72	
	итого:	600	12,44	11,24	92,85	530,70	0,21	27,50	0,07	68,72	299,30	260,40	60,90	6,92	
	УЖИН - 1:														
353	1.Сельдь с луком	100	9,5	20,30	3,8	235,4	0,01	3	0,01	0,5	47,9	160,6	22,9	0,9	
369	2.Жаркое по - домашнему	320	34,3	30,6	21,9	500,3	0,2	10	0,04	0,9	46,2	351,1	73,9	4,5	
518	3.Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4	
110	4.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5	
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	85	6,46	0,5	44,88	209,44	0,2	0	0	0	0	2,4	0	1,6	
	ИТОГО:	725	52,41	51,50	77,13	1087,69	0,47	21,00	0,05	1,40	139,32	537,80	103,82	7,90	
	УЖИН - 2:														
517	1.Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2	
590	2.Печенье	50	3,6	4,75	36,1	203,1	0,02	0	0	1,3	14,1	57,8	9,75	1,05	
	ИТОГО:	250	13,6	11,15	53,1	377,1	0,08	1,2	0,04	1,3	252,1	239,8	37,75	3,05	
	ВСЕГО:		201,07	199,51	539,75	4811,07	1,83	80,60	0,47	84,35	1580,17	2416,84	574,34	40,23	

ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
260	1.Каша мол. "Дружба"	250	6,5	14,5	31,3	282,7	0,1	1,65	0,1	0,2	158,3	175,5	38,3	0,7
501	2.Кофейный нап. с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
357	3.Говядина отварная порц.	40	10,7	7,7	0	112,9	0,01	0	0	0,2	5,2	85,4	10,7	1,33
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,6	0,64	52,8	246,4	0,32	0	0	0	0	2,88	0	1,92
	ИТОГО	590	28,00	25,54	100,00	721,00	0,47	2,95	0,12	0,40	289,50	353,78	63,00	4,05
	ОБЕД:													
17	1.Салат св. огурцов	150	1,05	15,15	3	153	0,04	7,5	0	6,75	27	49,5	19,5	0,75
126	2.Борщ с к/м, со сметаной	300	8,4	11,7	13,1	192,7	0,1	14,9	0,1	3	59,1	126,1	43,6	2
364	3.Азу из говяд. с картоф. пюре	120/250	30,6	32,7	38,9	575,2	0,1	16,4	0,06	1,08	55,4	349,4	94,8	6,1
508	4.Компот из с/фрук. с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	6.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1190	53,53	61,63	155,98	1397,30	0,48	43,10	0,16	11,03	208,80	746,89	232,80	15,75
	ПОЛДНИК:													
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
584	2.Кекс "Творожный"	100	9,9	21,9	69,7	516	0,07	0,1	0,1	0,9	61,2	110,4	13,3	0,8
112	3.Банан	300	2,7	0,90	38,6	176,6	0,06	18,4	0	0,7	14,7	51,5	77,3	1,1
	Итого:	600	18,40	27,80	117,90	798,60	0,21	21,10	0,14	1,60	315,90	341,90	118,60	2,10
	УЖИН - 1:													
76	1.Винегрет овощной	100	1,3	8,6	6,6	129,5	0,03	8,3	0	4,6	22,9	39,8	17,9	0,8
405	2.Курица в соусе с томатом	150	17,00	16,80	5,10	240,00	0,02	2,9	0,03	0,6	42,5	112,5	20	1,25
291	3.Макароны отварные	230	8,5	1,00	43,9	219,9	0,08	0,01	0	1	8,6	54	12,3	1
518	4.Сок персиковый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	110	8,36	0,7	58,08	271,04	0,3	0	0	0	0	3,1	0	2,1
	ИТОГО:	810	37,31	27,40	120,43	984,99	0,47	15,21	0,03	6,20	93,22	233,10	57,22	8,45
	УЖИН - 2:													
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
589	2.Пряник	50	2,9	4,85	37,05	207,65	0,03	0	0	1,7	14,4	44,8	9,95	1,05
	ИТОГО:	250	8,7	9,85	45,05	307,65	0,11	1,4	0,04	1,7	254,4	224,8	37,95	1,25
	ВСЕГО:		145,94	152,22	539,36	4209,54	1,74	83,76	0,49	20,93	1161,82	1900,47	509,57	31,60

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
54-4о-2020	1.Омлет с сыром	250	31,6	42	5	524,2	0,1	0	367,6	0	594,3	551,1	43,2	3,3
54-2гн-2020	2.Чай с молоком	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
105	3.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	100	7,7	0,7	53,2	248	0,32	0	0	0	0	2,98	0	2
	ИТОГО	565	39,57	55,00	64,70	916,60	0,42	0,00	367,99	0,01	660,50	563,98	47,20	6,33
	ОБЕД:													
1	1.Салат из капусты белокачанн	150	3,15	15,15	13,95	204	0,06	38,4	0	6,75	84	64,5	31,5	1,2
145	2.Суп картоф. с фасол. с к/м.	300	5,9	6,5	24,2	177,9	0,1	6,9	0	3	49,8	165,2	45,8	2,1
370	3.Плов из отварной говядины	120/180	22,1	21,7	57,6	520,9	0,06	0,3	0,05	0,7	27	268,6	62,5	2,9
507	4.Компот из св.яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	6.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1120	44,63	45,43	196,73	1379,20	0,46	49,90	0,05	10,65	228,10	720,19	214,70	13,10
	ПОЛДНИК:													
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
580	2.Хлебец "Каллорийный"	100	7,8	17,3	58,2	422,2	0,1	0,1	0,1	1,1	30,8	92,5	19,4	1,2
112	3.Апельсин	300	1,76	0,30	16,2	107,2	0,07	124	0	0,3	70,2	47,56	26,8	0,5
	итого:	600	10,26	17,90	97,20	626,40	0,18	194,10	0,10	1,40	113,00	143,06	49,20	3,20
	УЖИН - 1:													
51	1.Салат из свеклы с морковкой	150	1,35	7,65	5,4	96	0,06	21,1	0	3,9	25,5	48	24	1,05
342	2.Рыба туш. в смет соусе	170	16	8,50	4,8	161,9	0,07	2,5	0,009	4,1	52,3	241,2	40,8	0,6
173	3.Картофель отварной	250	4,1	10,00	30,9	233,1	0,2	34	0,04	0,2	26,8	129,9	49	1,8
518	4.Сок грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	60	4,62	0,42	31,92	148,8	0,19	0	0	0	0	1,78	0	1,2
	ИТОГО:	850	28,22	26,87	79,77	764,35	0,56	61,60	0,05	8,20	123,82	444,58	120,82	7,95
	УЖИН - 2:													
516	1.Ацидолак	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	1,26	0,03	0	216	162	25,2	0,18
108	2.Сухари	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
	ИТОГО:	250	9,02	4,8	31,7	207	0,11	1,26	0,03	0,5	225,9	194,3	32,1	0,68
	ВСЕГО:		131,70	150,00	470,10	3893,55	1,73	306,86	368,22	20,76	1351,32	2066,11	464,02	31,26

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК -1:														
54-20к-2020 496	1.Каша жидкая мол. гречневая	250	8,8	7,2	33,3	234,1	0,2	0	29,9	0	165	220	97,5	2,5
	2.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	3.Сыр сычужный тв. порц.	25	6,4	6,5	0	85,7	0,007	0,2	0,05	0,1	225	147,5	12,5	0,2
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	80	5,9	0,5	40,9	190,9	0,2	0	0	0	0	2,2	0	1,5
	ИТОГО	555	24,70	17,50	99,20	654,70	0,45	1,50	29,97	0,10	514,00	479,70	137,00	5,00
ОБЕД:														
353	1.Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
106	2.Огурец св. порц.	150	1,2	0,1	3,75	21	0,04	15	0	0,1	34,5	63	21	0,9
144/170	3.Суп гороховый с кур., с гренок	300/20	8,3	8,9	18,2	186,7	0,2	11,4	0,03	0,3	31,2	116	35,9	1,4
398	4.Печень говяжья по - строганд	120	19,62	15,04	4,6	232,1	0,3	9,2	8,7	5,8	25	344,4	19,62	7,3
173	5.Картофель отварной	250	4,75	10,25	31,6	236,8	0,2	34,6	0,06	0,2	27,3	132,1	49,8	2
512	6.Компот из кур. черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1310	56,75	56,47	159,93	1374,00	0,99	74,10	8,81	6,90	221,30	1028,39	213,22	18,90
ПОЛДНИК:														
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
54-1в-2020	2.Ватрушка творожная	100	16,48	20,6	30	371,4	0,06	0	90,5	0	110	160	18	0
Пром	3.Мандарин	300	2,4	0,60	22,5	105	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	итого:	600	24,68	26,20	60,50	576,40	0,34	115,40	90,54	0,60	455,00	391,00	79,00	0,50
УЖИН - 1:														
12	1.Салат из кукурузы консервир	100	2,9	14,4	12,2	196,7	0,01	11,4	0	4,8	67,7	61	24,7	0,4
392	2.Фрикадельки из говядины	120	13,80	21,60	12,00	250,80	0,04	0,2	0,02	0,6	44,2	146,4	19,3	1,8
195	3.Рагу из овощей	250	4,9	13,30	21	224,3	0,1	18,8	0,01	4,7	84,7	131	48,5	1,6
518	4.Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	80	5,2	0,3	42	170,65	0,09	0	0	0	0	1,7	0	1,25
	ИТОГО:	770	28,95	49,90	93,95	967,00	0,28	34,40	0,03	10,10	215,82	363,80	99,52	8,35
УЖИН - 2:														
516	1.Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	2.Сушка	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
	ИТОГО:	250	9,6	5,3	32,5	217	0,12	1,4	0,04	0,5	249,9	212,3	34,9	0,7
	ВСЕГО:		144,68	155,37	446,08	3789,10	2,18	226,80	129,39	18,20	1656,02	2475,19	563,64	33,45

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК -1:														
313	1.Запеканка из творога	250	39,8	41,8	39,6	706,6	0,1	1	0,2	1,1	493,7	576,8	63,1	1,6
494	2.Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,2	0,0008	0,04	61,4	43,8	6,8	0,04
105	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
111	4.Масло сливочное порц.	15	0,07	12,3	0,1	117,6	0	0	0,09	0,01	0,2	2,9	0	0,03
	5.Батон обог. йодоказеином	125	9,6	0,8	66,5	310	0,4	0	0	0	0	3,7	0	2,5
	ИТОГО	610	50,97	56,60	132,50	1260,70	0,51	4,00	0,29	1,15	569,50	631,20	71,90	4,57
ОБЕД:														
17	1.Салат св. огурцов	150	1,05	15,15	3	153	0,04	7,5	0	6,75	27	49,5	19,5	0,75
149/169	2.Суп карт. с мясн. фрикадельк	300/35	10,7	9,3	26,8	197,6	0,15	12,9	0	1,5	24,4	149,5	42,1	2,3
367	3.Гуляш из говядины	150	25,7	27,5	5,2	371,2	0,08	1,6	0,05	0,8	21,3	268,8	37,5	4
240	4.Рис отв. рассыпчатый	200	4,9	8,1	49,7	292	0,04	0	0,05	0,4	6,6	106,6	35	0,7
508	5.Компот из с/фруктов с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	7.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1205	55,83	62,13	185,68	1490,20	0,55	26,30	0,10	9,65	146,60	796,29	209,00	14,65
ПОЛДНИК:														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
537	2.Оладьи с джемом	80/20	6,24	6,4	37,6	233,6	0,03	0,78	0,01	2,8	63,5	62,4	13,6	0,6
112	3.Яблоко	300	1,04	1,04	25,48	122,2	0,078	26	0	68,12	41,6	28,6	23,4	5,72
	итого:	600	13,08	12,44	72,68	461,80	0,19	29,38	0,05	70,92	345,10	271,00	65,00	6,52
УЖИН - 1:														
106	1.Помидор св. порц.	150	1,5	0,30	5,7	35,8	0,04	37,3	0	1,05	20,8	38,7	29,8	1,3
404	2.Курица отв. порц.	120	27,7	19,00	0,6	285,6	0,06	5,5	0,02	0,6	42	186,5	26,8	1,8
426	3.Картофельное пюре	250	5,2	10,90	27	228,5	0,2	8,4	0,06	0,2	64,5	141,6	47,2	1,7
518	4.Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	85	6,46	0,5	44,88	209,44	0,2	0	0	0	0	2,4	0	1,6
	ИТОГО:	825	43,01	30,80	84,73	901,89	0,56	59,20	0,08	1,85	172,52	392,90	110,82	7,30
УЖИН - 2:														
517	1.Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	2
588	2.Вафли	40	1,08	1,3	30,8	139,64	0	0	0	0,2	6,3	14,32	3,9	0,6
	ИТОГО:	240	11,08	7,7	47,8	313,64	0,06	1,2	0,04	0,2	244,3	196,32	31,9	2,6
	ВСЕГО:		173,97	169,67	523,39	4428,23	1,87	120,08	0,56	83,77	1478,02	2287,71	488,62	35,64

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК -1:														
54-12з-2020	1.Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	6	933,61	0	30	62	38	0	
54-3г-2020	2.Макароны отвар. с сыром	250	12,5	10,8	45,4	329,5	0,08	0	53,4	0	247,8	158,2	16,8	1,4	
пром.	3.Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	108	8,2	0,6	56,7	264,6	0,3	0	0	0	0	3,08	0	2	
	ИТОГО	658	23,80	18,70	132,40	793,90	0,45	10,00	987,01	0,00	291,80	223,28	54,80	6,20	
	ОБЕД:														
25	1.Салат из сырых овощей	150	1,65	9,15	5,55	97,5	0,06	20,25	0	4,35	39	51	28,5	0,9	
134	2.Рассольник с к/м со сметан	300	8,3	11,9	20	222,4	0,1	10,3	0,01	2,9	37,5	120,1	37,9	1,44	
237	3.Гречка отв. рассыпчатая	180	10,30	9,40	40,90	303,70	0,20	0,00	0,04	0,7	17,10	243,10	162,40	5,40	
392	4.Фрикадельки из говядины	120	13,80	21,60	12,00	250,80	0,04	0,2	0,02	0,6	44,2	146,4	19,3	1,8	
456	5.Соус красный основной	30	0,4	0,70	2,7	19,41	0	0,8	0	0,08	2,94	8,04	0,03	0,17	
507	6.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1	
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8	
110	8.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5	
	ИТОГО	1150	47,93	54,83	182,13	1370,21	0,64	35,85	0,07	8,83	208,04	790,53	323,03	16,61	
	ПОЛДНИК:														
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
567	2.Булочка российская	100	7,1	8,3	58,5	336,9	0,08	0	0,06	0,9	23,2	63	9,9	0,8	
112	3.Груша	300	0,9	0,60	26	118,9	0,04	12,6	0	0,9	48	40,4	30,3	5,8	
	ИТОГО:	600	8,70	9,20	107,30	552,80	0,13	82,60	0,06	1,80	83,20	106,40	43,20	8,10	
	УЖИН - 1:														
94	1.Салат "Мозаика"	150	3,9	9,6	13,8	158,8	0,06	4,9	570,3	0	27,4	89,6	32,4	0	
423	2.Капуста тушеная	250	9	8,9	9,6	156	0,08	42	0,05	1,6	151	136,1	59,4	2,3	
411	3.Кнели куриные	120	20,50	20,90	8,80	304,30	0,10	1,2	0,08	0,3	27,2	129,2	23,8	1,7	
496	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	
110	5.Хлеб "Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5	
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	90	6,8	0,4	47,06	219,61	0,2	0	0	0	0	2,5	0	1,33	
	ИТОГО:	830	44,95	43,20	110,81	1015,26	0,50	49,40	570,45	1,90	334,82	491,10	149,62	6,63	
	УЖИН - 2:														
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
590	2.Печенье	50	3,6	4,75	36,1	203,1	0,02	0	0	1,6	14,1	57,8	9,7	1,05	
	ИТОГО:	250	9,4	9,75	45,7	309,1	0,1	2,6	0,04	1,6	254,1	237,8	37,7	1,25	
	ВСЕГО:		134,78	135,68	578,34	4041,27	1,82	180,45	1557,63	14,13	1171,96	1849,11	608,35	38,79	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к р-р 2013 г.	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
267	1.Каша пшенинная мол жидкая	250	9,75	11,8	44,7	354,5	0,2	1,8	0,07	0,2	180,7	241,2	53,7	1,5
54-2гн-2020	2.Чай с молоком	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0	0,3	0	66	7	4	1
105	3.Масло сливочное порц.	20	0,09	16,35	0,13	156,4	0	0	0,11	0,01	0,2	3,8	0	0,03
111	4.Батон обогащ. йодоказеином	105	7,67	0,65	53,17	248,17	0,26	0	0	0	0	2,86	0	1,95
	ИТОГО	575	17,71	28,80	104,40	785,87	0,46	1,80	0,48	0,21	246,90	254,86	57,70	4,48
	ОБЕД:													
22	1.Салат из св. помидор	150	1,35	15,1	5,2	164,2	0,04	24,6	0	7,35	19,3	35,8	26,8	1,2
142	2.Щи из св. капусты с к/м со	300	7,9	11,5	9,8	176,5	0,07	23,3	0,02	3	59,7	101,5	33,1	1,3
366/442	3.Бефстроганов из отв. говядин	150	30,9	32,80	6,4	444,6	0,09	1,36	0,04	1	74,4	339,9	40,9	4,35
291	4.Вермишель отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
512	5.Компот из кур.черн. с vit"с"	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	7.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1170	60,97	62,18	158,10	1439,90	0,49	50,08	0,06	12,41	216,30	736,69	175,50	14,29
	ПОЛДНИК:													
516	1.Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
184	2.Плюшка	100/3	7,33	5,22	46,56	264,44	0,07	0,01	0	0	21,14	0	21,14	0,77
112	3.Банан	300	2,7	0,90	38,6	176,6	0,06	18,4	0	0,7	14,7	51,5	77,3	1,1
	итого:	603	15,83	11,12	93,16	541,04	0,21	19,81	0,04	0,70	275,84	231,50	126,44	2,07
	УЖИН - 1:													
106	1.Огурец св. порц.	150	1,2	0,1	3,75	21	0,04	15	0	0,1	34,5	63	21	0,9
301	2.Омлет натуральный	150	12,56	19,42	3,2	237,9	0,07	0,4	0,2	0,6	118,8	224,5	17,9	2,1
173	3.Картофель отварной	250	4,75	10,25	31,6	236,8	0,2	34,6	0,06	0,2	27,3	132,1	49,8	2
343	4.Рыба туш. в томате с овощим	170	15,8	8,50	7,3	170,5	0,09	5,5	0,01	4,9	41,6	242	46,5	0,8
518	5.Сок мультивитаминовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	6.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	7.Батон обогащ. йодоказеином	105	7,67	0,65	53,17	248,17	0,26	0	0	0	0	2,86	0	1,95
	ИТОГО:	1045	44,13	39,22	105,77	1038,92	0,70	59,50	0,27	5,80	241,42	688,16	142,22	11,05
	УЖИН - 2:													
516	1.Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
589	2.Пряник	50	2,9	4,85	37,05	207,65	0,03	0	0	1,7	14,4	44,8	9,95	1,05
	ИТОГО:	250	8,7	9,85	45,05	307,65	0,11	1,4	0,04	1,7	254,4	224,8	37,95	1,25
	ВСЕГО:		147,34	151,17	506,48	4113,38	1,97	132,59	0,89	20,82	1234,86	2136,01	539,81	33,14

ДЕНЬ: СУББОТА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг.. ценнос.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
ЗАВТРАК -1:														
481	1. Сгущеное молоко	25	1,8	2,1	13,8	82	0,01	0,2	0	0,05	76,7	54,8	8,5	0,05
319	2. Пудинг твор. запечен	250	34,1	32,3	52,2	638,5	0,1	0,5	0,1	1,1	377,8	463,6	54,5	2,2
496	3. Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
100	4. Сыр сычужный тв. порц.	25	6,4	6,5	0	85,7	0,007	0,2	0,05	0,1	225	147,5	12,5	0,2
111	5. Батон обогащ. йодоказеином	94	6,56	0,48	45,36	211,68	0,24	0	0	0	0	2,46	0	1,6
ИТОГО		594	52,46	44,68	136,36	1161,88	0,40	2,20	0,17	1,25	803,50	778,36	102,50	4,85
ОБЕД:														
58	1. Салат из свеклы с зеленым гор	150	2,55	9,45	10,95	139,5	0,06	8,55	0	4,2	42	63	27	1,8
353	2. Сельдь с луком	100	9,6	20,3	3,8	236	0,03	3,1	0,02	0,5	48	161	23	0,9
146	3. Суп картоф. с клецками с к/м	280/20	1,44	3,12	10,44	75,8	0,07	6,9	0	1,44	12,8	48,3	20,04	0,72
360	4. Мясо духовое	325	30,1	30,7	23,7	491	0,22	4,8	0,07	1,2	57	380	83	5
508	5. Компот из с/ф с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6. Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	7. Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
ИТОГО		1245	57,17	65,65	149,87	1418,70	0,62	27,65	0,09	7,54	227,10	874,19	227,94	15,32
ПОЛДНИК:														
515	1. Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
543	2. Пирожок с картошкой	100	6,54	7,78	38,24	249,1	0,09	1,51	0,04	1,6	16,22	506,6	10,52	0,44
112	3. Апельсин	300	1,76	0,30	16,2	107,2	0,07	124	0	0,3	70,2	47,56	26,8	0,5
итого:		600	14,10	13,08	64,04	462,30	0,24	128,11	0,08	1,90	326,42	734,16	65,32	1,14
УЖИН - 1:														
76	2. Винегрет овощной	100	1,3	8,6	6,6	129,5	0,03	8,3	0	4,6	22,9	39,8	17,9	0,8
412	3. Котлета куриная	120	29,4	35,9	7,2	471,2	0,04	1,4	0,2	0,9	75,8	203,2	29,8	2,6
423	4. Капуста тушеная	230	8,4	8,30	8,9	144,5	0,08	38,9	0,05	1,5	139,9	126,1	55	2,2
518	5. Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
110	6. Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	5. Батон обогащ. йодоказеином	94	6,56	0,48	45,36	211,68	0,24	0	0	0	0	2,46	0	1,6
ИТОГО:		764	47,81	53,38	74,61	1099,43	0,45	56,60	0,25	7,00	283,82	395,26	109,72	8,10
УЖИН - 2:														
516	1. Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
108	2. Сушка	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
ИТОГО:		250	9,6	5,3	32,5	217	0,12	1,4	0,04	0,5	249,9	212,3	34,9	0,7
ВСЕГО:			181,14	182,09	457,38	4359,31	1,83	215,96	0,63	18,19	1890,74	2994,27	540,38	30,11

ДЕНЬ: ВОСКРЕСЕНЬЕ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12-18 лет

с 1 сентября до 1 марта.

№ п/п Сбр-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энерг. ценн.	Витамины				Мин. вещ-ва			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
р-р 2013 г.														
	ЗАВТРАК -1:													
300	1. Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
54-20к-2020	2.Каша жидкая мол. гречневая	250	8,8	7,2	33,3	234,1	0,2	0	29,9	0	165	220	97,5	2,5
54-23гн-2020	3.Кофейный нап. с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	0	149	106	30	1
357	4. Отварная говядина порц.	40	10,7	7,7	0	112,9	0,01	0	0	0,2	5,2	85,4	10,7	1,33
111	5.Батон обогащ. йодоказеином	80	5,2	0,3	42	170,65	0,09	0	0	0	0	1,7	0	1,25
	ИТОГО	610	33,67	22,66	86,79	666,65	0,36	1,00	43,29	0,40	341,20	490,10	143,20	7,08
	ОБЕД:													
106	1.Огурец св. порц.	150	1,2	0,1	3,75	21	0,04	15	0	0,1	34,5	63	21	0,9
145	2.Суп картоф. с фасол. с к/м.	300	5,9	6,5	24,2	177,9	0,1	6,9	0	3	49,8	165,2	45,8	2,1
343	3.Рыба туш. в томате с овощами	170	15,8	8,50	7,3	170,5	0,09	5,5	0,01	4,9	41,6	242	46,5	0,8
291	4.Макароны отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,07	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
507	5.Компот из св. яблок с vit"с"	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,2	22	16	14	1,1
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	40	3,08	0,28	21,28	99,2	0,12	0	0	0	0	1,19	0	0,8
110	7.Хлеб "Окский"	130	9,9	1,6	56,6	281,2	0,1	0	0	0	45,3	204,7	60,9	5
	ИТОГО	1190	43,92	18,08	174,95	1039,00	0,54	31,72	0,01	9,26	200,80	739,69	199,00	11,74
	ПОЛДНИК:													
519	1.Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
320	2.Сырник творожный	150	23,4	21,6	29,7	408,3	0,07	0,1	0,1	0,7	200,6	303	30,7	1
112	3.Груша	300	0,9	0,60	26	118,9	0,04	12,6	0	0,9	48	40,4	30,3	5,8
	итого:	650	25,00	22,50	78,50	624,20	0,12	82,70	0,10	1,60	260,60	346,40	64,00	8,30
	УЖИН - 1:													
106	1.Помидор св. порц.	150	1,5	0,3	5,7	35,8	0,04	37,4	0	1,05	20,85	38,7	29,85	1,4
240	2.Рис отв. рассыпчатый	200	4,9	8,1	49,7	292	0,04	0	0,05	0,4	6,6	106,6	35	0,7
362	3.Говядина туш. в смет. соусе	120/30	35,9	36,90	22,8	566,9	0,1	2,5	0,05	1,2	34,4	381,4	58,3	5,9
518	4.Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
110	5.Хлеб " Окский"	20	1,15	0,10	6,55	32,55	0,02	0	0	0	5,22	23,7	7,02	0,5
111	6.Батон обогащ. йодоказеином	80	5,2	0,3	42	170,65	0,09	0	0	0	0	1,7	0	1,25
	ИТОГО:	800	49,65	45,90	126,95	1189,90	0,31	43,90	0,10	2,65	81,07	552,10	130,17	12,55
515	1.Молоко кип.	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
108	2.Сухари	50	3,8	0,3	24,5	117	0,04	0	0	0,5	9,9	32,3	6,9	0,5
	ИТОГО:	250	9,6	5,3	34,1	223	0,12	2,6	0,04	0,5	249,9	212,3	34,9	0,7
	ВСЕГО:		161,84	114,44	501,29	3742,75	1,45	161,92	43,54	14,41	1133,57	2340,59	571,27	40,37
	ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ:		2171,76	2141,06	7082,56	57631,69	24,83	2273,42	3588,09	432,98	19629,36	31359,52	7580,85	489,01
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		155,12	152,93	505,89	4116,54	1,77	163,38	256,29	30,92	1402,09	2239,96	541,48	34,92

Меню, разработано в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», методическими рекомендациями Роспотребнадзора МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»; ГОСТ 30390-2013 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».

Использована литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродинформ, 2004 г.;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев -3 - е изд, перераб. И доп.- М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012;

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я. Перевалова, Пермь 2013;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под редакцией С.В. Маслова, Москва 2015;

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.;

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.;

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».ООО «Уральский региональный центр питания»ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вангера Пермь 2013год Издание пятое, переработанное и дополненное. Под общей редакцией профессора А. Я. Перевалова