

Согласовано

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор КГОБУ Владивостокская КШИ № 1



А.Е. Смирнов

Циклическое двухнедельное меню для организации питания детей 12-18 лет образовательного учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рец.	Наимен.блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы			B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак																
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4		
2\1	Омлет с сыром и помидором	200/95	12,77	19,79	4,77	247,62	0,13	6,47	0,65	19,68	239,42	44,78	3,65	259,60		
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96		
			27,482	42,504	66,8728	759,2932									20,9	
обед																
7	Рис с овощами	200	4,91	8,64	43,99	273,30	0,21	2,19	0,563	2,401	0,78	7,76	3,25	146,2		
29	Борщ со смет. На кури. Бульоне	300	20,80	12,32	35,03	334,20	0,08	0,403	0,161	19,75	74,96	51,987	4,03	197,07		
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,900	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4		
5	Икра морковная	100	1,20	5,82	12,71	108,01	0,05	2,2	0,31	5,75	3,4	39,9	3	56,1		
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2		
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237		
			43,401	35,246	173,3473	1184,2062									32,6	
полдник																
11	Булочка молочная	100	4,56	8,25	45,2	273,29	0,05	4,7	0,100	0,11	59,02	1	1,06	43,2		
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,100	12	10	24	0,4	30		
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,010	20	32	18	4,4	22		
			5,96	9,05	90,82	468,57									12,9	
ужин																
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8		
14	Рыба духовая	120	23,92	22,45	6,08	322,05	0,2	2,01	0,06	15,2	58,3	37,1	1,9	170,01		
17	Икра свекольная	100	1,20	5,82	13,08	109,50	0,05	2,2	0,31	5	3,4	39,9	3	56,1		
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25		
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6		
			39,308	36,315	136,42	1029,747										
дополнительный ужин																
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184		
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3		
			8,1	7,12	26	185,7										
			124,25	130,24	493,46	3627,52	1,89	33,47	3,48	133,35	1041,45	525,64	42,12	2009,19		
% от калор.			13,701	32,312	54,413											



*С. С. М.*



День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	P	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	20,3
18	Вермишель молочная	250/10	6,36	8,65	31,5	229,29	0,09	0,9	1,032	2,03	254,36	32,12	0,9	231,02	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			21,071	31,364	93,602	740,968									
обед															
21	Щи со свежей капустой на курином бульоне	300	20,34	7,55	19,53	225,33	0,78	0,156	0,845	18,46	71,89	25,87	1,04	50,96	31,4
23	Котлета мясная	100	16,28	21	4,53	272,24	0,09	1	0,04		12,9	23	3	171	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
19	Гарнир овощной сборн.	230	4,13	9,19	39,15	255,80	0,45	4,3	0,25	31,22	190,1	120,5	1,2	245,6	
16	Огурец св.	100	0,624	2,69	3,048	38,898	0,05	1,25	1,012	14,96	14,44	15,65	1,25	24,02	16,5
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			48,269	41,522	145,358	1146,1248									
полдник															
68	Запеканка из творога с изюмом	230	22,12	21,72	35,11	424,40	0,421	4,02	0,561	1,02	310,02	46,43	2,01	389,12	26,3
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	0	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			23,92	22,52	75,91	602									
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	26,3
25	Солянка домашняя с сол. Огурцами	300	16,8	20,01	47,12	435,77	0,1	0,9	0,029	25,08	112,2	45,6	4,13	220,01	
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			29,62	30,065	149,02	957,655									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	26,3
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,37	7,65	25,95	199,23									
			130,25	133,12	489,84	3645,98	2,823	23,09	5,777	125,092	1589,7	584,58	35,445	2232,34	



С. О.



день: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
26	Каша жидк. из "Геркулеса"	250/10	7,6	13,12	31,3	273,68	0,062	0,31	0,062	0,93	256,06	38,44	0,31	225,68	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			21,311	34,834	92,402	768,358									
обед															
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	19,8
48	Суп с фрикадельками из говяд.	300	14,33	13,44	17,77	324,17	0,07	0,37	0,75	3	43,5	18,75	1,12	88,7	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
30	Котлета рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2	
99	Карт. Запеч. Брусочк.	220	3,01	5,60	23,60	156,84	0,18	3,2	0,1	25,01	23,99	30,01	1,02	146,5	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			57,54	50,063	130,898	1277,2656									32,9
полдник															
39	Булочка домашняя	100	5,55	8,76	42,9	272,64	0,11	1,1	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	9,76	107,3	555,24									14,3
ужин															
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
40	Плов с говяд.	280	24,19	21,06	9,98	330,02	0,06	0,25	0,83	21,98	71,18	23,35	1,11	72,33	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
			38,378	33,468	115,053	968,715									
дополнительный ужин															
	Снежок	200	5,4	5	21,9	154,2	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	162,3	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			6,57	14,18	40,65	316,5									
			133,35	142,30	486,30	3886,08	1,4174	19,31	3,741	102,97	1202,504	524,97	24,868	1723,5	



*Handwritten signature*



День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№№	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	орийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
35	Каша рисов.жидк.	250/10	4,36	11,02	27,93	228,34	0,12	0,56	0,1	2,13	235,01	37,2	1,03	223	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			19,071	33,73	90,032	740,018									
обед															
45	Печень тушёная	100	17,04	18,16	5,76	254,7	0,1	0,7	0,5	8,2	74,1	21,2	7,2	122	19,7
36	Суп куриный с гречками	300	15,33	14,12	52,88	399,94	0,1	1	0,9	9,6	44,8	24,3	3,01	139,6	
37	Кисель из конц.	200	0,62	0,18	26	106,4					0,2		0,04		
38	Капуста туш.	200/10	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8	45,2	123	50,8	2	99	
182	Картофель отварной	150	3,3	5,11	24,9	158,79	0,18	1,34	0,003	30,53	116,76	36,61	1,58	105,85	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			49,625	42,64	185,64	1323,1034									35,3
полдник															
31	Ватрушка с творогом	100	16,3	14,6	42	364,6	0,4	2,5	0,2	0,4	99,9	20,02	2,01	159,3	
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			17,7	15,4	87,62	559,88									14,9
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	
2\2	Омлет с сосиской и сыром	200/100	22,12	35,12	2,01	412,6	0,252	6,41	0,575	0,64	265,2	44,342	4,772	398,6	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
17	Икра свекольная	100	1,20	5,82	13,08	109,50	0,05	2,2	0,31	5	3,4	39,9	3	56,1	
			33,595	42,29	107,04	943,15									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			128,09	141,18	496,33	3751,85	2,073	23,57	3,702	136,612	1512,8	502,772	41,987	2121,16	



*С. И. Жу*



день: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы	калор., Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
<b>завтрак</b>															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
41	Каша ячневая	250/10	7,05	9,13	32,4	239,97	0,87	0,53	0,085	1,95	205,41	36	0,751	227,02	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
13	Сыр	12	2,43	3,6	0	42,12	0,004	0,06	0,034	0,084	10,56	4,2	0,12	6	
			24,191	35,444	94,502	793,768									
<b>обед</b>															
42	Свекольник со смет. На курин. бульоне	300	20,89	13,67	26,79	269,77	0,16	1,16	0,1937	12,78	202,3	35,65	2,32	138,72	20,2
43	Жаркое из говяд.	230	23,53	14,89	43,68	402,81	0,3	1,2	0,06	30,3	59,4	118,8	8,7	191,6	
112	Компот из чернослива	200	0,46	0,14	26,47	108,98	0,003	0,27	0,001	0,6	16,6	20,4	0,66	12,45	
	Салат "Дальневосточный"	100	0,96	9,60	6,72	117,12	0,13	2,74	0,03	14,04	35,52	40,03	2,88	59,04	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			52,744	39,392	162,46	1171,33									
<b>полдник</b>															
44	Булочка "Веснушка"	100	5,56	9,05	51,52	309,77	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	29,8
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	12,4
			7,36	9,85	92,32	487,37									
<b>ужин</b>															
86	Помидор	100	0,9	7,15	6	90,02	0,06	1,4	0,1	16,7	81,5	15,9	1	38	
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
89	Тефтеля рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2	
46	Гречка с овощами	200	5,88	10,35	52,71	290,22	0,24	2,87	0,65	2,67	12,77	3,46	1,29	166,25	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			48,299	48,452	152,9079	1201,715									
<b>дополнительный ужин</b>															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Вафля	30	1,17	9,18	18,75	132,6	0,015	1,41	0,0021		2,4	1,8	0,18	12,6	
			6,54	15,33	34,6	272,83									
			139,13	148,47	536,79	3927,01	2,8304	28,04	2,0164	103,879	1300,99	591,96	50,696	1789,14	
%			14,172	34,026	54,676661										



Handwritten signature or initials.



День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ ре	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				калорийность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки	жиры	углеводы			B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
<b>завтрак</b>																
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,6	20,6	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96		
47	Каша пшеничная	250/10	8,12	9,25	33,68	250,45	0,115	0,1	0,085	1,95	130,01	33,02	0,93	179,2		
			21,831	30,964	94,782	745,128										
<b>обед</b>																
	Зеленый горош.конс.	100	2,38	0,15	4,88	30,00	0,08	0,25	37,50	7,50	15,00	15,75	0,53	37,75	30,6	
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	300	20,47	13,66	12,36	249,54	0,2	2,06	0,84	25,13	63,44	53,86	2	126,2		
113	КомпотКонс. Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2		
49	Чахохбили из кур.	100	11,2	17,2	3,08	211,92	0,06	1,32	0,48	6,36	24,12	23,04	1,8	115,4	30,6	
19	Гарнир овощной сборн.	230	4,13	9,19	39,15	255,80	0,45	4,3	0,25	31,22	190,1	120,5	1,2	245,6		
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237		
			45,203	41,306	139,975	1107,4132										
<b>полдник</b>																
51	Сырники	200	16,4	12,1	33,8	278,7	0,1	1,7	0,2	1,5	331,0	45,5	1,1	270,0	15,5	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36		
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56		
			20,4	13,09	98,204	561,2634										
<b>ужин</b>																
12\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	27,4	
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42		
23	Котлета мясная	100	16,28	21	4,53	272,24	0,09	1	0,04		12,9	23	3	171		
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	27,4	
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6		
			33,913	38,75	133,15	989,512										
<b>дополнительный ужин</b>																
	Снежок	200	5,4	5	21,9	154,2	0,08		0,044	0,6	240	28	0,2	180	27,4	
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2		
			7,4	6,5	32	213,2										
			128,75	130,61	498,11	3616,52	2,2189	26,73	41,825	148,41	1428,83	680,89	27,655	2216		
% от калор.			14,24	32,503	55,092903											





День: воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет

№ре	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
		выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	кюрийность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
<b>завтрак</b>															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	22,2
52	Макароны с сыром	225	10,6	13,2	42,3	330,4	1,06		0,1325	0,322	439	44,9	3,4	286,6	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			25,311	35,914	104,402	842,078									
<b>обед</b>															
56	Свекла туш.	100	1,71	6,99	8,04	99,08	0,028	0,57	0,0518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	35,3
29	Борщ со смет. На курин. Бульоне	300	20,80	12,32	35,03	334,20	0,08	0,403	0,161	19,75	74,96	51,987	4,03	197,07	
22	Компот из с/ф	200	0	0	20,3	81,2	0,006		0,2	0,4	25,2	19,4	0,6	39,6	
53	Оладьи из печени	100	21,84	22,08	0	286,08	0,3	0,5	0,36	7,6	8,7	23	10,1	342,7	13,5
54	Рис	210	5,77	7,10	46,84	269,26	0,06	0,29	0,00	0,00	5,77	36,08	0,72	108,23	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			57,023	49,587	169,01	1342,475									
<b>полдник</b>															
55	Рулет с изюмом	100	5,56	9,05	53,48	317,61	0,22	6,51	0,0097	0,12	22,3	65,12	9,7	2,45	24,2
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			6,96	9,85	99,1	512,89									
<b>ужин</b>															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	24,9
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
57	Азу с говяд.	280	11,60	11,70	29,63	298,50	0,018	5,33	0,0662	15,81	49,02	58,92	5,01	286,03	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			24,845	23,1	133,1432	918,13									
<b>дополнительный ужин</b>															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	24,9
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			122,24	125,57	531,66	3801,27	2,5687	22,83	1,8132	88,714	1216,3	572,34	51,867	2149,5	

% от калор.

12,863 29,73 55,9449637



*Handwritten signature*



День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ре	Наименование блюда	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
20	Кофейный напиток	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
58	Каша манная	250/10	5,16	9,1	31,84	229,9	0,125	0,11	0,085	1,95	150,6	33,02	0,93	179,21	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,15	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			19,871	31,814	93,942	741,578									21,6
обед															
59	Суп рыбный	300	26,84	29,13	46,82	385,71	0,11	1,72	0,0345	4,2	40,095	21	0,78	156	
43	Жаркое из говяд.	230	23,53	14,89	43,68	402,81	0,3	1,2	0,06	30,3	59,4	118,8	8,7	191,6	
111	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0		49,5	85,5	6,75	237	
			59,373	45,433	177,924	1185,1733									34,5
полдник															
60	Ленивые вареники	225	16,1	17,2	39,9	378,8	0,184	5,54	0,462	1,15	367,01	59,59	2,07	362,25	
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2		4	14	8	2,8	14	
219	Груша	195	0,8	0,6	20,6	91	0,04	0,8	0,004	10	38	24	4,6	32	
			17,9	18	80,7	556,4									16,2
ужин															
12\1	Чай с лимоном	200/5	0,445	0,105	19,65	81,325				2,2	11,9	9,4	1,67	15,2	
33	Сосиска	120	13,4	21,02	0	227,12	0,30	0,90	0,00	0,00	59,60	31,02	3,20	172,15	
38	Капуста туш.	200	6,43	3,97	17,3	130,65	0,1	0,2	0,8		35	20	1,8	99	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
			30,15	26,345	109,4	779,645									
дополнительный ужин															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Сушка	30	0,8	0,36	6,15	37,12	0,012	0,98	0,001		1,2	0,98	0,12	8,11	
			6,17	6,51	22	177,35									
			133,46	128,10	483,97	3440,15	1,9178	19,213	1,74575	66,162	1320,215	537,96	38,525	2032,68	
% от калор.			15,518	33,514	56,2727231										





День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ре	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность, Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	
66	Каша пшённная жидк.	250/10	5,99	9,52	31,72	236,52	0,063	0,38	0,085	1,95	255,31	39,01	0,33	255,63	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			20,701	32,234	93,822	748,198									
обед															
67	Суп куриный с клёцками	300	16,49	14,98	42,92	372,43	0,073	0,73	0,73	10,08	41,7	28,17	2,54	106,2	
4	Гуляш из говяд.	100	9,55	7,36	2,71	115,28	0,1	0,9		1,05	22,6	38,3	3,3	101,2	
114	Компот конс. Из ананас.	200	0,045	0,015	20,11	80,755	0,018	0,06	0,9	1,65	3,15	2,01	0,045	2,4	
7	Рис с овощами	200	4,91	8,64	43,99	273,30	0,21	2,19	0,563	2,401	0,78	7,76	3,25	146,2	
5	Икра морковная	100	1,20	5,82	12,71	108,01	0,05	2,2	0,31	5,75	3,4	39,9	3	56,1	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			39,0932	37,9016	181,2364	1222,4328									
полдник															
24	Запеканка из творога	220	20,97	20,01	33,52	398,05	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,1	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,01	20	32	18	4,4	22	
			22,37	20,81	79,14	593,33									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	
16	Огурец	100	1,06	0,27	3,46	18,62	0,0248	0,083	0,0083	8,25	18,98	11,55	0,49	34,65	
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
30	Котлета рыбная	120	31,2	29,6	2,1	399,6	0,08	2,24	0,64	5,12	96,5	29,6	3,3	127,2	
			46,452	37,911	122,818	1016,417									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	
	Пряник с начинкой	30	2,3	2,12	17,6	83,9	0,024				2,7		0,18	12,3	
			8,1	7,12	26	185,7									
			136,72	135,98	503,02	3766,08	1,7248	24,06	4,0853	99,643	1285,12	501,41	36,611	2158,2	
% от калор.			14,5208	32,4951	53,42602322										





День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	клетчатка, К	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P	
<b>завтрак</b>															
115	Коф.нап.из цикория	200	3,35	3,8	18,02	119,68	0,03	0,3	0,01	1,85	170,02	23,8	0,89	172,56	
18	Вермишель молочная	250/10	6,36	8,65	31,5	229,29	0,09	0,9	1,032	2,03	254,36	32,12	0,9	231,02	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,1500	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	
			20,071	30,364	92,602	723,968									
<b>обед</b>															
8	Рассольник со смет. На мясн. Бульоне	300	20,47	13,66	12,36	249,54	0,2	2,06	0,84	25,13	63,44	53,86	2	126,16	
85	Зразы мясн.с яйцом	120	20,61	27,6	4,22	347,72	0,18	1,2	0,136		32,2	28,02	4	249	
113	КомпотКонс.Из персика	200	0,13	0,015	21,71	87,495	0,012	0,45	0,025	1,5	3,6	2,46	0,09	5,2	
54	Рис	210	5,77	7,10	46,84	269,26	0,06	0,29	0,00	0,00	5,77	36,08	0,72	108,23	
86	Помидор	95	0,57	0,19	2,76	14,38	0,04	0,38	0,071	19,04	7,62	19,04	0,48	33,32	
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			54,45	49,664	146,6908	1241,0452									
<b>полдник</b>															
90	Булочка с крошкой	100	5,55	12,3	42,9	304,5	0,11	1,65	0,061		47	34	2,3	121	
	Сок абрикосовый	200	1	0	22,4	93,6	0,04	1,6	0,434	8	40	20	0,4	36	
32	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,8	0,04	20	16	84	1,2	56	
			9,55	13,3	107,3	587,1									
<b>ужин</b>															
2\2	Чай с молоком	200	1,345	1,105	21,06	99,565				2,38	48,2	13,6	1,7	17,6	
19	Гарнир овощной сборн.	230	3,56	7,92	29,44	203,28	0,3	3	0,18	29,4	167,1	111	1,14	196,5	
88	Курица отварная	100	18,2	18,4	0	238	0,07	0,5	0,072	1,8	16	18	1,6	165	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	
	Икра кабачковая	100	2,5	8,7	9,8	100,01	0,05	1,8	1,6	12,41	35,02	26,01	1,1	42	
			35,48	37,375	132,75	981,405									
<b>дополнительный ужин</b>															
	Йогурт	200	5,37	6,15	15,85	140,23	0,08		0,044	1,2	244	30	0,2	192	
	Пряник	30	1,6	1,6	10	58	0,024				2,7		0,18	12,3	
			6,97	7,75	25,85	198,23									
			126,52	138,45	505,19	3731,75	1,9088	21,18	4,6954	124,892	1228,66	656,79	28,423	2140,1	
% от калор.			13,562	33,391	54,1507918										





День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет

№ п/п	Пищевые в-ва, г						Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				% от калор.
	Наименование блюда	выход, г	белки	жиры	углеводы	кислотность, К	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
завтрак															
3	Какао	200	4,35	4,8	19,02	136,68	0,06	0,4	0,01	1,96	172,2	24,8	1	178,4	24,5
24	Запеканка из творога	220	20,97	20,01	33,52	398,05	0,105	2,94	0,42	0,63	266,28	42,21	1,47	351,33	
1	Хлеб с маслом	100/20	10,36	17,91	43,08	375,00	0,11	1,43	0,150	0,152	1,13	21,8	1,4	67,96	33,4
			35,681	42,724	95,622	909,728									
обед															
22	Сельдь	150	18,2	15,63		213,47	0,05	2	0,05		80	76,3	3	226	12,2
21	Щи с кваш.капустой на курин. Бульоне	300	18,34	8,55	18,23	215,33	0,69	0,156	0,845	18,46	71,89	25,87	1,04	45,96	
11	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,015	0,825	0,087	0,8	32,6	21	0,64	21,9	25,6
45	Печень тушёная	100	17,04	18,16	5,76	254,7	0,1	0,7	0,5	8,2	74,1	21,2	7,2	122	
15	Пюре карт.	230	3,91	6,70	25,31	177,15	0,23	3,68	0,115	27,85	25,99	34,5	1,541	159,6	4,3
	Хлеб ржаной	150	6,90	1,10	58,80	272,66	0,3	3,45	0,0000		49,5	85,5	6,75	237	
			65,433	50,193	133,27	1238,6508									
полдник															
87	Рогалик с повидлом	100	4,89	5,54	46,6	255,82	0,03	0,7	0,100	2,8	15,1	5,9	1,3	34,1	25,6
	Сок персиковый	200	0,6	0	26,02	106,48	0,04	1,6	0,100	12	10	24	0,4	30	
10	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,4	0,010	20	32	18	4,4	22	12,2
			6,29	6,34	92,22	451,1									
ужин															
12	Чай	200	0,4	0,1	19,5	80,5				0,2	9,9	8,8	1,64	14,8	25,6
92	Зап. кап. с мясом	250	15,20	20,43	21,91	332,31	0,41	0,56	0,140	74,48	306,60	77,42	6,44	131,00	
	Хлеб пшеничный	150	9,88	1,25	72,45	340,55	0,137	1,375			25	17,5	1,375	71,25	4,3
28	Туш. Морковь	100	2,97	10,05	11,56	198,58	0,028	0,57	0,518	4,9	20,448	22,27	0,48	34,56	
			28,445	31,83	125,4232	951,94									
дополнительный ужин															
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04		0,044	0,6	248	28	0,2	184	25,6
	Печенье	30	2	1,5	10,1	59	0,039	1,11			7,8	9	0,42	25,2	
			7,8	6,5	18,5	160,8									
			143,65	137,59	465,04	3712,22	2,44	21,9	3,089	173,032	1448,54	564,07	40,696	1957,1	
% от калор.			15,479	33,357	50,1086										





Накопительная ведомость; дети 12-18лет. (Брутто)

Наименование пищевого продукта	Норма в г, мл, брутто(По становл.П рав. РФ от 7 ноября 2005 г. N 659)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого	Среднее за 14 дней	Отклонен ия в %
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	100,00%
Хлеб пшеничный	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	3500	250	100,00%
Мука пшеничная	42	62	12	52	42	42	22	42	42	42	42	52	42	52	42	588	42	100,00%
Крупы, бобовые	50	50		90	30	95	30	70	30	45	70	30	70		90	700	50	100,00%
Макарон. изделия	25		50					60				85	50		105	350	25	100,00%
Картофель	400	422	492	441	403	368	531	294	360	328	456	459	219	496	331	5600	400	100,00%
Овощи, зелень	475	529,0	683,0	378,0	540,0	297,0	520,0	382,0	562,0	688,0	394,0	344,0	470,0	547,0	316,0	6650	475	100,00%
Фрукты свеж.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	4200	300	100,00%
Соки фруктовые	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	100,00%
Фрукты сухие	20		27	27		47		47	27	27	24	27		27		280	20	100,00%
Сахар	70	68	70	70	70	70	70	61,5	70	70	70	76,5	70	74	70	980	70	100,00%
Кондит. изделия	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30	100,00%
Коф. напиток, Какао	2	5,6	3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,1	3,1		3,2	28	2	100,00%
Чай	2	2	2	2	2	2	2	5,6			5,6			5,6		28	2	100,00%
Мясо 1-й кат.	110	70	110	100	70	70	140	150	70	180	70	210	140	120	40	1540	110	100,00%
Куры 1-й кат.	50	48	48		48	48	108	48		48	48		160	48	48	700		0,00%
Рыба-филе, сельдь	110	264		300		300			163		300			48	48	1540		0,00%
Колбасные изд.	25		150		100				100							350	25	100,00%
Молоко	300	325	310	300	407,5	305	320	160	300	300	320	362,5	310	180	300	4200	300	100,00%
Кисломол. прод.	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	100,00%
Творог 9 %	70		173		66		150		122,5		173			173	122,5	980	70	100,00%
Сметана	11	11	22			11	22	11	5,5	11	11	11	11	11	16,5	154	11	100,00%
Сыр	12	24		24		12	22	11	5,5	11	11	11	11	11	16,5	154	11	100,00%
Масло слив.	51	54	51	51	51	49	51	55	51	49	55	53,5	57	38,5	48	714	51	100,00%
Масло раст.	19	16	21	21	23	18	19	20,5	14,5	23	15	23	15	23	14	266	19	100,00%
Яйцо	40	60	20	20	90	20	20	20	40	20	60	30	40	60	60	560	40	100,00%
Дрожжи	2	2		4	4	2		2		4		2	4	4		28	2	100,00%
Соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	112	8	100,00%