

*при условии участия
нарушений соглашения №81-02/35
от 13.01.2016г.*

Согласовано:

Руководитель Межрегионального управления №81
ФМБА России ЗАТО Северск Томской области

«*В.И. Верёвкин*»



Утверждаю:

Директор МБУ КПШ

И.И. Хуторянский

2015 г.

Примерное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для детей льготных категорий
(сезон: зима-весна)

Муниципальное бюджетное учреждение
«Комбинат школьного питания»

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
83/07	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,85	4,54	11,26	101	0,06	0,04	0,00	7,03	23,80	51,40	23,96	1,07
295/07	Котлеты из птицы	50	7,60	7,20	7,40	125	0,06	0,08	23,00	0,44	10,50	80,30	14,00	0,96
309/07	Макаронные изделия припущенные	150	4,20	5,28	28,61	171	0,06	0,02	0,00	0,00	10,50	87,00	28,00	0,90
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	670	17,65	17,53	89,64	561	0,27	0,18	23,00	7,50	75,70	278,9	86,56	4,59
Полдник														
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	6,10	7,20	33,50	223	0,04	0,02	20,00	0,00	8,00	27,60	5,50	0,32
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,34	46	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,40	0,02	35,0	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Итого	440	11,96	11,37	77,84	462	0,07	0,09	51,60	0,51	194,4	150,4	26,35	2,08
	Всего		29,61	28,90	154,12	1023	0,34	0,43	74,60	8,01	270,10	429,3	112,91	6,67

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецеп туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
102/07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/6	4,05	4,89	13,07	121	0,18	0,06	0,00	4,70	30,46	69,74	28,20	1,62
227/07	Рыба припущенная (филе) с маслом	75/5	12,60	4,50	0,00	91	0,05	0,04	6,00	0,28	11,40	120,0 0	9,00	0,41
312/07	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	20,40	132	0,13	0,11	25,50	18,16	36,90	86,55	27,75	1,00
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,40	0,02	34,0	138	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	686	23,77	15,02	88,16	586	0,45	0,25	31,60	23,54	124,46	349,3 9	90,25	5,66
Полдник														
243/07	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90
303/07	Каша вязка пшеничная с маслом	150/5	4,18	8,44	29,0	209	0,11	0,04	20	0,00	9,15	136	29,0	2,32
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,34	46	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
	Итого	440	11,60	20,55	53,54	445	0,24	0,13	20,0	0,00	38,15	259,0	55,50	4,22
	Всего		35,37	35,57	141,70	1031	0,73	0,38	51,60	23,54	162,61	608,3 9	145,7 5	9,88

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,8	34,60	38,10	17,80	0,63		
278/07	Тефтели мясные с соусом	100/50 *	8,40	12,20	12,50	193	0,06	0,10	39,0	0,10	43,90	106,7	21,60	0,96		
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,01	4,19	27,15	166	0,14	0,08	14,0	0,00	9,88	135,9	90,05	3,04		
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,6	9,4	0,78		
	Итого	670	18,82	20,80	84,72	601	0,34	0,26	53,0	14,93	112,2	340,9	150,0	5,69		
Полдник																
182/07	Каша молочная ячневая крупы с маслом	200/5	7,30	7,31	43,30	268	0,09	0,04	20,0	0,00	117,8	98,21	23,1	0,82		
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11		
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25		
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,34	46	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40		
	Итого	440	13,16	11,48	84,04	496	0,12	0,11	51,5	0,51	304,2	221,0	43,95	2,58		
	Всего		31,98	32,28	168,76	1097	0,46	0,38	104,50	15,44	416,4	561,9	194,0	8,27		

* Общая масса блюда /масса тефтелей

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,67	4,09	19,38	130	0,09	0,05	0,00	6,60	19,68	53,20	21,60	0,87	
291/07	Плов из птицы (филе)	200/50 *	14,90	16,9	35,86	355	0,06	0,12	48,0	1,01	45,10	199,3	47,5	2,19	
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78	
	Итого	671	22,57	21,50	90,93	649	0,24	0,21	48,0	7,64	88,68	312,7	89,70	4,72	
Полдник															
215/11	Омлет натуральный с маслом	60/5	5,73	11,04	1,10	127	0,04	0,14	150	0,10	46,40	105,1	90,20	1,18	
383/07	Какао с молоком сгущенным	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Итого	295	10,95	15,14	36,68	351	0,14	0,33	172	1,53	190,3	243,2	119,3	2,21	
	Всего		33,52	36,64	127,6	1000	0,38	0,54	220	9,17	278,9	555,9	209,0	6,99	
				1							8				

* Общая масса блюда / масса филе птицы

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецел туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
82/07	Борщ с капустой свежей и картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,65	5,37	10,37	95	0,02	0,03	0,00	8,43	37,74	35,78	18,6	0,85	
295/07	Биточки из птицы	50	7,60	7,20	7,40	125	0,06	0,08	23,00	0,44	10,50	80,30	14,0	0,96	
312/07	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	20,40	132	0,13	0,11	25,50	18,1	36,90	86,55	27,7	1,00	
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78	
	Итого	655	16,37	18,20	90,26	585	0,30	0,26	48,60	27,4	130,8	275,7	85,6	5,44	
Полдник															
219/07	Сырники из творога с молоком сгущённым	100	15,04	8,56	18,56	211	0,05	0,22	46,4	0,20	124,5	181,6	106	0,59	
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,34	46	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,4	
	Итого	335	16,96	8,72	42,90	317	0,08	0,23	46,40	0,23	139,1	201,5	113,9	1,27	
	Всего		33,33	26,92	133,16	902	0,38	0,49	95,0	27,6	269,9	477,2	199,3	6,71	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	2,83	3,87	16,74	109	0,08	0,05	0,00	6,60	18,44	50,00	20,00	0,71	
101/07	Суп картофельный с крупой и птицей	200/6	2,83	3,87	16,74	109	0,08	0,05	0,00	6,60	18,44	50,00	20,00	0,71	
268/07	Шницель из говядины с соусом	80/50 *	7,80	7,80	14,10	157	0,06	0,10	18,0	0,09	26,1	99,7	19,30	0,90	
309/07	Макаронные изделия припущенная	150	4,20	5,28	28,61	171	0,06	0,02	0,00	0,00	10,50	87,00	28,00	0,90	
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78	
	Итого	701	18,83	17,4	95,14	601	0,29	0,21	18,0	6,72	78,90	296,9	87,9	4,17	
Полдник															
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	7,50	7,64	39,40	257	0,11	0,02	10,0	0,00	111,9	92,5	32,90	1,09	
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11	
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (груши)	200	0,40	0,02	31,6	128	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,34	46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,4	
	Итого	440	13,36	11,8	80,34	484	0,11	0,08	41,5	0,51	298,3	215,3	53,75	2,85	
	Всего		32,19	29,2	175,48	1085	0,40	0,29	59,5	7,23	377,2	512,2	141,6	7,02	

* Общая масса блюда / масса шницеля

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ репертуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
99/07	Суп из овощей с птицей	200/6	3,04	3,98	11,42	93	0,06	0,05	0,00	7,50	17,21	42,2	18,4	0,68
260/07	Гуляш из говядины	100/50 *	15,40	6,40	3,8	134	0,04	0,11	16,0	0,50	29,2	124,3	27,2	1,15
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,01	4,19	27,15	166	0,14	0,08	14,00	0,00	9,88	135,9	90,05	3,04
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	706	27,45	15,10	94,46	626	0,33	0,28	30,10	8,40	101,99	375,50	160,95	7,50
Полдник														
401/07	Оладьи с молоком стучённым	100/20	8,50	8,73	50,87	320	0,09	0,08	11,0	0,22	101,2	142,5	39,2	0,85
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Итого	335	8,90	8,73	65,87	380	0,09	0,08	11,00	0,23	111,2	145,0	40,50	1,13
	Всего		36,35	23,83	160,33	1006	0,42	0,36	41,0	8,63	213,19	520,5	201,45	8,63

* Общая масса блюда / масса говядины

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
			Б		Ж		У			B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	Обед																	
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,80	34,60	38,10	17,80	0,63										
тгк	Котлета «Дружба» с соусом	80/50 *	8,70	11,60	12,30	170	0,06	0,07	12,0	0,03	41,3	132,1	48,9	1,10										
312/07	Пюре картофельное	100	2,08	3,50	13,60	88	0,09	0,07	17,0	12,11	24,60	57,70	18,50	0,70										
321/07	Капуста свежая тушёная	50	1,04	1,33	6,70	43	0,01	0,01	0,00	5,01	24,37	18,0	9,03	0,36										
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,40	0,02	35,0	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25										
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,6	9,40	0,78										
	Итого	685	17,23	20,86	97,67	623	0,30	0,23	29,10	32,35	170,57	319,0	119,53	5,42										
Полдник																								
410/07	Вагрушка с творогом	75	8,80	2,60	30,3	180	0,06	0,04	38,0	0,03	26,0	58,2	25,8	1,28										
383/07	Какао на стужённом молоке	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43										
	Итого	275	12,50	6,54	56,54	335	0,11	0,21	60,0	1,46	163,0	170,2	45,0	1,71										
	Всего		29,73	27,40	154,21	958	0,41	0,44	89,10	33,81	333,57	489,2	164,53	7,13										

* Общая масса блюда / масса котлеты

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
97/07	Суп картофельный с птицей	200/6	2,14	3,24	19,54	116	0,10	0,06	0,00	9,60	20,6	61,4	24,8	0,9
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200/50 *	17,1	11,29	26,68	277	0,11	0,19	14,0	3,26	26,12	23,0	48,40	2,95
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,6	9,40	0,78
	Итого	656	23,24	15,06	98,31	626	0,30	0,29	14,0	13,26	92,42	157,50	98,5	6,48
Полдник														
182/07	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,94	7,68	38,9	253	0,08	0,02	10,0	0,00	115,2	46,0	15,3	0,63
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб	20	1,52	0,16	9,34	46	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	1,24
	Итого	455	12,80	11,83	63,24	412	0,08	0,08	41,5	0,14	279,8	155,9	31,45	2,26
	Всего	1091	33,04	25,11	160,9	1038	0,38	0,37	55,5	13,0	350,4	515,50	129,95	8,74

* Общая масса блюда / масса филе птицы

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
83/07	Борщ с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,85	4,54	11,26	101	0,06	0,04	0,00	7,03	23,80	51,40	23,96	1,07		
295/07	Котлеты из птицы	75	11,40	10,80	11,10	188	0,09	0,12	34,0	0,66	15,75	120,5	21,00	1,44		
309/07	Макаронные изделия припущенные	180	5,04	6,33	34,33	207	0,07	0,02	0,00	0,00	12,6	104,4	33,60	1,08		
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28		
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,8	13,2	0,80		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78		
	Итого	735	23,05	22,27	97,05	683	0,33	0,23	34,0	7,72	78,35	345,2	102,46	4,65		
Полдник																
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,10	11,30	33,50	265	0,04	0,02	20,00	0,00	8,00	27,60	5,50	0,32		
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60		
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,40	0,02	35,0	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25		
	Итого	455	12,72	15,58	82,51	527	0,09	0,08	51,5	0,51	196,7	159,1	29,65	2,28		
	Всего		35,77	37,85	179,56	1210	0,42	0,31	85,5	8,23	275,05	504,3	131,11	6,93		

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
102/07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	200/6	4,05	4,89	13,07	121	0,18	0,06	0,00	4,70	30,46	69,74	28,20	1,62
227/07	Рыба припущенная (филе) с маслом	100/5	16,80	4,50	0,00	110	0,07	0,05	8,00	0,34	15,20	160,00	12,0	0,55
312/07	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	24,48	158	0,16	0,13	30,60	21,79	44,3	103,86	33,3	1,20
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,40	0,02	34,0	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	31,6	9,40	0,78
	Итого	751	29,35	16,13	96,91	656	0,52	0,29	38,70	27,23	137,96	415,4	102,1	6,20
Полдник														
243/07	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130	0,10	0,08	0,00	0,00	17,50	79,50	10,00	0,90
303/07	Каша вязка пшеничная с маслом	180/5	5,01	10,13	34,8	251	0,13	0,05	20	0,00	11	163	35	2,78
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	480	13,19	22,35	64,01	510	0,28	0,15	20,0	0,03	45,40	271,1	56,20	4,56
	Всего		42,54	38,48	160,92	1166	0,80	0,72	58,7	27,26	183,36	686,5	158,3	10,76

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	Б										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,8	34,60	38,10	17,80	0,63
278/07	Тефтели мясные с соусом	110/60*	10,08	14,64	15,0	212	0,06	0,11	39,00	0,10	48,29	128,0	21,60	1,15
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,8	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	710	23,77	25,43	105,47	726	0,43	0,32	60,00	15,2	123,9	443,4	198,4	8,20
Полдник														
182/07	Каша молочная ячневая крупы с маслом	200/10	7,30	11,41	43,30	305	0,09	0,04	20,00	0,00	117,8	98,21	23,1	0,82
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,50	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	455	13,92	15,69	88,71	556	0,14	0,12	51,60	0,51	306,5	229,7	47,25	2,78
	Всего		34,69	38,44	185,00	1282	0,53	0,42	111,6	15,7	423,4	641,5	236,2	10,2
									1	1	1	5	5	0

* Общая масса блюда / масса тефтелей

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Ж	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
103/07	Суп картофельный с лапшой и птицей	200/6	3,67	4,09	19,38	130	0,09	0,05	0,00	6,60	19,68	53,20	21,60	0,87
291/07	Плов из птицы (филе)	200/50 *	14,90	16,90	47,84	403	0,06	0,12	48,0	1,01	45,10	199,3	47,5	2,19
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	661	23,33	21,59	107,58	720	0,26	0,22	48,0	7,64	90,98	3,21,4	92,8	4,92
Полдник														
215/11	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,05	0,31	191	0,15	62,80	138,6	10,40	1,54
383/07	Какао с молоком сгущённым	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	315	13,50	17,67	41,76	381	0,15	0,50	213,5	16,43	206,7	276,7	39,50	2,57
	Всего	976	36,83	39,26	149,34	1101	0,41	0,72	261,5	24,07	297,68	598,1	132,3	7,49

* Общая масса блюда / масса филе птицы

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		У		B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
101/07	Суп картофельный с крупой и птицей	200/6	2,83	3,87	16,74	109	0,08	0,05	0,00	6,60	18,44	50,00	20,00	0,71
268/07	Шницель из говядины с соусом	105/75*	11,70	11,80	16,80	220	0,09	0,15	27,0	0,14	39,15	149,6	29,0	1,35
309/07	Макаронные изделия припущенная	180	5,04	6,33	34,33	207	0,07	0,02	0,00	0,00	12,60	104,4	33,60	1,08
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	766	24,33	22,60	108,23	723	0,35	0,27	27,0	6,77	96,39	372,9	77,79	5,00
Полдник														
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	7,50	11,74	39,40	293	0,11	0,02	20,0	0,00	111,9	92,50	32,90	1,09
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,00	8,25	0,11
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (груши)	200	0,40	0,02	31,6	128	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	455	14,12	16,02	85,01	543	0,16	0,10	51,5	0,51	200,6	224,0	57,05	3,05
	Всего		38,45	38,62	193,24	1266	0,51	0,37	78,5	7,28	296,99	596,9	134,84	8,05

* Общая масса блюда / масса шницеля

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж			В1	В2	А	С	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
99/07	Суп из овощей с птицей	200/6	3,04	3,98	11,42	93	0,06	0,05	0,00	7,50	17,21	42,20	18,4	0,68	
260/07	Гуляш из говядины	100/50*	15,40	6,40	3,8	134	0,04	0,11	16,0	0,50	29,20	124,3	27,2	1,15	
302/07	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,52	6,29	40,73	249	0,21	0,12	21,00	0,00	14,82	208,4	135,1	4,56	
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	128	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78	
	Итого	696	30,72	17,29	112,71	731	0,42	0,33	37,0	8,40	109,23	456,7	209,3	9,22	
Полдник															
401/07	Оладьи с молоком сгущённым	150/20	12,75	13,09	76,30	480	0,13	0,12	17,0	0,33	151,80	213,75	58,80	1,27	
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28	
	Итого	385	13,15	13,09	91,30	540	0,13	0,12	17,0	0,36	161,8	216,25	60,10	1,55	
	Всего		43,87	30,38	204,01	1271	0,55	0,45	54,0	8,76	271,03	697,70	269,4	10,77	

* Общая масса блюда /масса говядины

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88/07	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200/5	1,41	3,90	9,38	78	0,05	0,04	0,00	14,80	34,60	38,10	17,80	0,63
ттк	Котлета «Дружба» с соусом	105/75*	13,05	17,40	18,45	255	0,09	0,10	18,0	0,05	61,95	198,15	73,35	1,65
312/07	Пюре картофельное	130	2,70	4,55	17,68	114	0,09	0,07	17,0	12,11	24,60	57,70	18,50	0,70
321/07	Капуста свежая тушёная	50	1,04	1,33	6,70	43	0,01	0,01	0,00	5,01	24,37	18,0	9,03	0,36
348/07	Компот из плодов или ягод сушённых (изюм)	200	0,40	0,02	35,00	140	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	730	22,96	27,80	112,57	757	0,31	0,27	35,10	32,37	193,52	399,75	147,28	6,17
Полдник														
410/07	Вагрушка с творогом	75	8,80	2,60	30,3	180	0,06	0,04	38,0	0,03	26,0	58,2	25,8	1,28
383,/07	Какао на сгущённом молоке	200	3,70	3,94	26,24	155	0,05	0,17	22,0	1,43	137,0	112,0	19,20	0,43
	Итого	275	12,50	6,54	56,54	335	0,11	0,21	60,0	1,46	163,0	170,2	45,0	1,71
	Всего		35,46	34,34	169,11	1092	0,46	0,48	95,10	33,83	356,52	584,8	192,28	7,88

* Общая масса блюда / масса котлеты

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рецептуры	Присм пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			вещества (г)				B1	B2	A	C	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
97/07	Суп картофельный с птицей	200/6	2,14	3,24	19,54	116	0,10	0,06	0,00	9,60	20,6	61,40	24,80	0,9
259/07	Жаркое из птицы (филе)	200/50 *	17,1	11,29	26,68	277	0,11	0,19	14,0	3,26	26,12	23,0	48,40	2,95
348/07	Компот из плодов или ягод сушёных (яблоки)	200	0,40	0,02	31,4	129	0,00	0,00	0,10	0,40	31,80	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,36	18,68	92	0,07	0,03	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04	0,02	0,00	0,00	7,0	31,6	9,4	0,78
	Итого	646	24,00	15,15	102,9	649	0,32	0,30	14,1	13,26	94,72	381,2	101,8	6,68
Полдник														
182/07	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6,94	11,78	38,90	291	0,08	0,02	10,0	0,00	115,2	46,0	15,3	0,63
	Сыр	15	3,94	3,99	0,00	53	0,00	0,06	31,5	0,11	150,0	90,0	8,25	0,11
376/07	Чай с сахаром	200/15	0,40	0,00	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,03	10,00	2,50	1,30	0,28
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,60
	Итого	470	13,56	16,04	67,91	473	0,13	0,10	41,5	0,14	282,1	164,60	34,75	1,62
	Всего		37,56	31,19	170,8	1122	0,45	0,40	55,6	13,40	376,8	545,8	136,55	8,30
				9					2					

* Общая масса блюда / масса филе птицы

