

**Кировское областное государственное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья пгт.Кумены»**

Утверждаю:

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Панкратова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## **Примерное двухнедельное меню**

Примерное двухнедельное меню составлено на основе «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания», издание второе, исправленное и дополненное. ООО Фирма «Партнер», 2010;  
Сборник «Примерное двухнедельное меню для школ-интернатов» г.Киров, 2004

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1</b>	<b>день 1, понедельник</b>															
2 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,4	15,9	120	160	23,66	0,36	0,04	0,12	0,52	108,48	14,40	90,67	0,32
	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	3	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	693	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>16,6</b>	<b>65,1</b>	<b>476</b>		<b>83,06</b>	<b>1,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1,08</b>	<b>372,69</b>	<b>66,25</b>	<b>321,69</b>	<b>2,37</b>
обед	Кукуруза отварная/консервированная	30	1,5	0,06	2,49	16,5	205			0,1	0,05	3,0	7,8			0,21
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	139	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90
	Рагу овощное с мясом	250	21,7	23,6	18,6	373	5	8,43	3,98	0,07	0,15	12,15	51,98	52,82	226,8	3,45
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	С-витаминизация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2	
<b>итого за обед</b>			<b>43,99</b>	<b>29,8</b>	<b>186,3</b>	<b>1165,01</b>		<b>26,13</b>	<b>4,49</b>	<b>0,67</b>	<b>0,49</b>	<b>97,27</b>	<b>168,63</b>	<b>139,1</b>	<b>527,01</b>	<b>14,41</b>
полдник	Печенье	50	3,7	5,9	37,5	208		0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15,0	9,75	51,75	0,75
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
<b>итого за полдник</b>			<b>9,5</b>	<b>12,4</b>	<b>46,5</b>	<b>324</b>		<b>37,98</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>237,82</b>	<b>35,45</b>	<b>216,96</b>	<b>0,93</b>
ужин	Кура отварная	90	21,3	18,0	0,3	247	487	45,49	0,66	0,04	0,12	0,82	17,62	17,97	151,77	1,69
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,7	198	297	29,5	0,98	0,15	0,11	0,85	53,0	131,0	186,05	3,98
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за ужин</b>			<b>41,77</b>	<b>25,34</b>	<b>165,2</b>	<b>1027,6</b>		<b>74,99</b>	<b>4,39</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>	<b>3,48</b>	<b>188,93</b>	<b>234,79</b>	<b>585,74</b>	<b>10,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>111,66</b>	<b>84,14</b>	<b>463,1</b>	<b>2992,61</b>		<b>222,16</b>	<b>10,46</b>	<b>1,36</b>	<b>1,57</b>	<b>102,93</b>	<b>968,07</b>	<b>475,59</b>	<b>1651,4</b>	<b>28,66</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1 день 2, вторник</b>																
1 завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150/4	5,02	7,37	20,28	167,61	311	48,2	0,49	0,1	0,12	0,17	104,41	37,13	129,78	0,87
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106	12,18	78,30	0,13
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,3	0,1	75	22	0,08	0,1				1,0		2,0	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>13,19</b>	<b>19,17</b>	<b>73,15</b>	<b>506,94</b>		<b>66,28</b>	<b>0,69</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,69</b>	<b>224,74</b>	<b>58,64</b>	<b>253,41</b>	<b>1,6</b>
2 завтрак	Йогурт питьевой	200	10,0	6,4	17,0	174,0	536	44,0	0,0	0,06	0,8	1,2	238,0	28	182	0,2
	Булочка «Веснушка»	50	3,7	2,4	24,4	135	773	7,27	0,58	0,03	0,02	0,0	7,11	4,87	28,38	0,39
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,7</b>	<b>8,8</b>	<b>41,4</b>	<b>309</b>		<b>51,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>1,2</b>	<b>245,11</b>	<b>32,87</b>	<b>210,38</b>	<b>0,59</b>
обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71						8,4	12,0	0,54	10,5
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	110	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
	Рыба припущенная	100	23,5	7,0	0,4	158	371	21,90	1,84	0,18	0,16	0,62	22,94	33,11	214,65	0,67
	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	534	0,0	3,43	0,07	0,08	32,96	102,60	39,26	79,53	1,51
	Напиток из апельсинов	200	0,1	0,0	22,5	86	699	0,00	0,02	0,00	0,00	62,33	3,54	1,10	1,94	0,09
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24	
<b>итого за обед</b>			<b>43,15</b>	<b>20,66</b>	<b>171,61</b>	<b>1015,56</b>		<b>48,6</b>	<b>5,55</b>	<b>0,49</b>	<b>0,42</b>	<b>164,87</b>	<b>221,9</b>	<b>146,58</b>	<b>529,17</b>	<b>22,98</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	368	0	10,0	0,02		5,0	19,0	12,0	16,0	2,3
<b>итого за полдник</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>30,58</b>	<b>131,15</b>		<b>0,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>9,01</b>	<b>33,05</b>	<b>20,03</b>	<b>30,05</b>	<b>5,11</b>
ужин	Азу	90/50	26,28	36,18	3,3	453,6	5	0,00	5,45	0,09	0,18	2,09	26,23	39,35	279,72	4,14
	Рагу из овощей	200	3,91	10,0	17,57	175,65	224	12,93	3,77	0,05	0,05	9,53	43,5	30,00	58,38	0,93
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2
<b>итого за ужин</b>			<b>43,48</b>	<b>48,12</b>	<b>160</b>	<b>1228,61</b>		<b>12,93</b>	<b>9,22</b>	<b>0,37</b>	<b>1,1</b>	<b>22,63</b>	<b>133,51</b>	<b>109,49</b>	<b>522,51</b>	<b>11,15</b>
<b>Итого за день</b>			<b>114,92</b>	<b>97,05</b>	<b>476,74</b>	<b>3191,26</b>		<b>179,08</b>	<b>26,24</b>	<b>1,2</b>	<b>2,66</b>	<b>198,4</b>	<b>858,31</b>	<b>367,61</b>	<b>1545,52</b>	<b>41,43</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1 день 3, среда</b>																
1 завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	200	3,52	4,3	14,4	111	161	23,7	0,17	0,03	0,13	0,52	106,68	17,4	94,22	0,2
	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	3	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>15,42</b>	<b>16,3</b>	<b>63,1</b>	<b>462</b>		<b>74,68</b>	<b>1,16</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,71</b>	<b>367,51</b>	<b>68,31</b>	<b>319,35</b>	<b>2,19</b>
2 завтрак	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>10,37</b>	<b>5</b>	<b>48,87</b>	<b>271,33</b>		<b>9,95</b>	<b>0,41</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>89,18</b>	<b>21,6</b>	<b>106,94</b>	<b>1,2</b>
обед	Капуста квашеная	60	1,02	3,0	5,07	51,42	47						31,35	9,61		11,89
	Уря с птицей	250/40	12,0	7,7	17,2	188	16	12,01	0,00	0,08	0,05	0,29	15,24	26,68	114,99	1,31
	Бефстроганов	90/50	24,3	25,9	7,9	363	423	19,44	4,86	0,07	0,18	0,25	45,27	30,67	235,8	3,04
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,2	33,4	196,5	332	17,63	0,84	0,07	0,02	0,00	9,31	7,31	40,57	0,74
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639	0,00	2,75	0,04	0,08	60,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	С-витаминизация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2
<b>итого за обед</b>			<b>58,31</b>	<b>42,84</b>	<b>230,4</b>	<b>1516,28</b>		<b>49,08</b>	<b>5,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,48</b>	<b>132,35</b>	<b>235,48</b>	<b>160,09</b>	<b>639,28</b>	<b>24,46</b>
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	251									
	Пряник	50	2,4	1,4	38,86	167,93		0,0	0,0	0,06	0,03	0,0	6,75	0,0	30,75	0,45
<b>итого за полдник</b>			<b>8,2</b>	<b>7,8</b>	<b>46,86</b>	<b>285,93</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>6,75</b>	<b>0,0</b>	<b>30,75</b>	<b>0,45</b>
ужин	Огурец солёный в нарезке	50	2,16	6,08	2,08	53,6	7					14,4	13,8	7,0	12,0	0,42
	Рыба, запеченная с яйцом	90/30	22,1	13,6	4,2	228	382	15,33	0,00	0,12	0,11	0,24	15,75	18,60	151,96	0,52
	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	520	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за ужин</b>			<b>41,73</b>	<b>27,82</b>	<b>169,38</b>	<b>1050,2</b>		<b>45,51</b>	<b>3,02</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>30,37</b>	<b>195,42</b>	<b>149,49</b>	<b>523,32</b>	<b>7,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>134,03</b>	<b>99,76</b>	<b>558,61</b>	<b>3585,74</b>		<b>179,22</b>	<b>10,29</b>	<b>1,29</b>	<b>1,39</b>	<b>163,45</b>	<b>894,34</b>	<b>399,49</b>	<b>1619,64</b>	<b>35,91</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1 день 4, четверг</b>																
1 завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161,1	311	47,3	0,46	0,05	0,10	0,16	94,1	13,72	79,11	0,31
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,3	0,1	75	22	0,08	0,1				1,0		2,0	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106	12,18	78,30	0,13
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,67</b>	<b>17,9</b>	<b>74,87</b>	<b>500,43</b>		<b>65,38</b>	<b>0,66</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>0,68</b>	<b>214,43</b>	<b>35,23</b>	<b>202,74</b>	<b>1,04</b>
2 завтрак	Запеканка из творога	150/25	28,3	21,0	44,4	474	366	123,0	0,075	0,09	0,48	0,73	329,74	45,82	359,94	0,87
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>33,57</b>	<b>21,4</b>	<b>92,97</b>	<b>682,33</b>		<b>123</b>	<b>0,075</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>0,73</b>	<b>343,47</b>	<b>55,15</b>	<b>403,27</b>	<b>1,51</b>
обед	Зелёный горошек консервированный	30	1,5	0,06	2,49	16,5	205			0,1	0,05	3,0	7,8			0,21
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124	26,70	0,20	0,02	0,04	10,03	358,82	12,75	31,27	0,44
	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	492	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	50,74	254,99	2,34
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25,4	99		0,00	0,08	0,01	0,01	61,60	6,27	3,13	3,83	0,83
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за обед</b>			<b>40,29</b>	<b>31,6</b>	<b>191,02</b>	<b>1184,86</b>		<b>69,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>136,41</b>	<b>447,83</b>	<b>106,76</b>	<b>474,5</b>	<b>7,66</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66	368			0,03	0,02	40,00	24,0			0,24
<b>итого за полдник</b>			<b>1,60</b>	<b>0,14</b>	<b>35,28</b>	<b>151,15</b>		<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>44,01</b>	<b>38,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>3,05</b>
ужин	Оладьи с молоком сгущенным	200/30	16,2	14,2	83,6	528	280	42,10	1,94	0,11	0,25	0,23	206,95	34,28	214,89	1,23
	Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за ужин</b>			<b>32,17</b>	<b>25,7</b>	<b>127,77</b>	<b>862,33</b>		<b>90,03</b>	<b>2,56</b>	<b>0,27</b>	<b>0,59</b>	<b>1,35</b>	<b>518,55</b>	<b>81,58</b>	<b>487,04</b>	<b>2,57</b>
<b>Итого за день</b>			<b>120,3</b>	<b>96,74</b>	<b>521,91</b>	<b>3381,1</b>		<b>347,95</b>	<b>3,78</b>	<b>1,05</b>	<b>1,81</b>	<b>183,18</b>	<b>1562,33</b>	<b>286,75</b>	<b>1581,6</b>	<b>15,83</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1</b>	<b>день 5, пятница</b>															
1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	4,6	6,3	24,3	174	311	46,70	0,20	0,07	0,10	0,16	92,23	26,38	106,44	0,58
	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	3	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>13,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,4</b>	<b>448</b>		<b>88,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>246,21</b>	<b>51,26</b>	<b>236,37</b>	<b>1,77</b>
2 завтрак	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	340	81,43	0,69	0,03	0,24	0,03	63,37	10,39	137,56	1,55
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>21,17</b>	<b>21,7</b>	<b>54,97</b>	<b>489,33</b>		<b>99,43</b>	<b>0,79</b>	<b>0,13</b>	<b>0,41</b>	<b>0,55</b>	<b>182,7</b>	<b>31,19</b>	<b>259,19</b>	<b>2,28</b>
обед	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71						8,4	12,0	0,54	10,5
	Уха с крупой	250/30	8,2	4,0	14,0	125	181	10,70	0,00	0,06	0,04	0,48	11,68	8,01	63,57	0,63
	Биточек мясной	100	14,5	12,0	12,8	218	451	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	520	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0,1	25,4	99	197	0,00	0,08	0,01	0,01	61,60	6,27	3,13	3,83	0,83
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
Банан	100	1,50	0,50	21,00	95	368			0,04	0,05	10,00	8,0			0,60	
<b>итого за обед</b>			<b>41,85</b>	<b>24,36</b>	<b>218,01</b>	<b>1238,56</b>		<b>50,82</b>	<b>5,35</b>	<b>0,57</b>	<b>0,48</b>	<b>147,16</b>	<b>170,98</b>	<b>129,64</b>	<b>513,92</b>	<b>18,9</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Йогурт (в баночке)	150	6,45	3,5	9,3	90,0										
<b>итого за полдник</b>			<b>7,45</b>	<b>3,5</b>	<b>29,58</b>	<b>175,15</b>		<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>2,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>83,67</b>	<b>64,46</b>	<b>366,96</b>	<b>2351,04</b>		<b>238,35</b>	<b>7,44</b>	<b>0,87</b>	<b>1,1</b>	<b>151,95</b>	<b>613,94</b>	<b>220,12</b>	<b>1023,53</b>	<b>25,76</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Неделя 1</b>	<b>день 1, понедельник</b>															
2 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,8	151	160	29,58	0,44	0,05	0,15	0,65	135,60	18,00	113,34	0,4
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	3	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	693	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>18,8</b>	<b>19</b>	<b>73,4</b>	<b>542</b>		<b>95,04</b>	<b>1,6</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>1,22</b>	<b>419,54</b>	<b>73,68</b>	<b>362,53</b>	<b>2,64</b>
обед	Кукуруза отварная/консервированная	40	2	0,08	3,32	22	205			0,13	0,07	4,0	10,4			0,28
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	139	21,24	0,37	0,29	0,13	8,52	37,70	45,73	122,10	2,28
	Рагу овощное с мясом	300	26,7	28,9	22,5	456	5	10,43	4,8	0,09	0,19	14,61	62,83	64,37	278,26	4,24
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2	
<b>итого за обед</b>			<b>54,56</b>	<b>35,69</b>	<b>235,37</b>	<b>1446,87</b>		<b>31,67</b>	<b>5,6</b>	<b>1,53</b>	<b>2,32</b>	<b>101,14</b>	<b>198,38</b>	<b>167,61</b>	<b>641,41</b>	<b>16,67</b>
полдник	Печенье	60	4,48	7,04	44,9	249,6		0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15,0	9,75	51,75	0,75
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
<b>итого за полдник</b>			<b>10,28</b>	<b>13,54</b>	<b>53,9</b>	<b>365,6</b>		<b>37,98</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>1,10</b>	<b>237,82</b>	<b>35,45</b>	<b>216,96</b>	<b>0,93</b>
ужин	<b>Кура отварная</b>	<b>100</b>	23,7	20,0	0,4	275	487	50,55	0,72	0,05	0,13	0,91	19,58	19,97	168,64	1,87
	Каша гречневая рассыпчатая	180/7	8,53	6,97	34,36	237,1		35,4	1,17	0,18	0,13	1,08	63,6	157,2	223,25	4,77
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
<b>итого за ужин</b>			<b>50,67</b>	<b>29,08</b>	<b>215,3</b>	<b>1288,06</b>		<b>0,0</b>	<b>2,98</b>	<b>0,42</b>	<b>2,22</b>	<b>2,79</b>	<b>211,51</b>	<b>272,33</b>	<b>682,4</b>	<b>12,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>134,31</b>	<b>97,31</b>	<b>577,97</b>	<b>3642,53</b>		<b>164,69</b>	<b>10,39</b>	<b>2,23</b>	<b>5,22</b>	<b>106,25</b>	<b>1067,25</b>	<b>549,07</b>	<b>1903,3</b>	<b>33,18</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 1</b>	<b>день 2, вторник</b>															
1 завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	200/7	6,72	9,84	27,04	223,2	311	64,26	0,66	0,13	0,16	0,21	139,22	49,52	173,05	1,17
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	22	0,12	0,15				1,5		3	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>17,47</b>	<b>25,99</b>	<b>97,39</b>	<b>677,7</b>		<b>82,38</b>	<b>0,97</b>	<b>0,2</b>	<b>0,82</b>	<b>0,73</b>	<b>258,72</b>	<b>70,1</b>	<b>293,35</b>	<b>1,84</b>
2 завтрак	Йогурт питьевой	200	10,0	6,4	17,0	174,0	536	44,0	0,0	0,06	0,8	1,2	238,0	28	182	0,2
	Булочка «Веснушка»	50	3,7	2,4	24,4	135	773	7,27	0,58	0,03	0,02	0,0	7,11	4,87	28,38	0,39
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,7</b>	<b>8,8</b>	<b>41,4</b>	<b>309</b>		<b>51,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>1,2</b>	<b>245,11</b>	<b>32,87</b>	<b>210,38</b>	<b>0,59</b>
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71						14,0	20,0	0,9	17,5
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	110	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
	Рыба припущенная	120	28,2	8,4	0,48	189,6	371	26,28	2,21	0,22	0,19	0,74	27,53	39,73	257,58	0,80
	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	173	534	0,00	3,94	0,08	0,09	37,90	117,99	45,15	91,45	1,74
	Напиток из апельсинов	200	0,1	0,0	22,5	86	699	0,00	0,02	0,00	0,00	72,33	3,54	1,10	1,94	0,09
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
<b>итого за обед</b>			<b>53,62</b>	<b>23,63</b>	<b>218,93</b>	<b>1262,52</b>		<b>52,98</b>	<b>6,66</b>	<b>0,49</b>	<b>2,21</b>	<b>178,82</b>	<b>257,5</b>	<b>176,43</b>	<b>626,97</b>	<b>25,96</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	46	368	0	10,0	0,02		5,0	19,0	12,0	16,0	2,3
<b>итого за полдник</b>			<b>1,40</b>	<b>0,30</b>	<b>30,58</b>	<b>131,15</b>		<b>0,0</b>	<b>10,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>9,01</b>	<b>33,05</b>	<b>20,03</b>	<b>30,05</b>	<b>5,11</b>
ужин	Азу	100/50	28,93	34,8	3,3	446,67	5	0,00	6,06	0,09	0,2	1,93	23,99	40,27	302,46	4,43
	Рагу из овощей	230	4,5	11,5	20,2	202	224	14,87	4,34	0,06	0,06	10,96	50,02	34,51	67,14	1,07
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2
<b>итого за ужин</b>			<b>51,79</b>	<b>48,81</b>	<b>206,97</b>	<b>1441,39</b>		<b>14,87</b>	<b>10,63</b>	<b>0,3</b>	<b>2,16</b>	<b>22,89</b>	<b>147,81</b>	<b>124,26</b>	<b>596,6</b>	<b>12,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>137,98</b>	<b>407,53</b>	<b>595,27</b>	<b>3821,76</b>		<b>201,5</b>	<b>29,04</b>	<b>1,13</b>	<b>6,04</b>	<b>212,65</b>	<b>942,19</b>	<b>423,69</b>	<b>1757,35</b>	<b>46,1</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>Неделя 1 день 2, среда</b>																
1 завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	250	4,4	5,4	18,1	139	161	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	133,35	21,75	117,78	0,25
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	3	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>17,6</b>	<b>18,7</b>	<b>71,2</b>	<b>525</b>		<b>86,62</b>	<b>1,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>0,85</b>	<b>413,91</b>	<b>76,49</b>	<b>361,08</b>	<b>2,43</b>
2 завтрак	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,9</b>	<b>5,2</b>	<b>66,3</b>	<b>349</b>		<b>9,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	<b>87,85</b>	<b>20,67</b>	<b>102,61</b>	<b>1,14</b>
обед	Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	85,7	47						31,35	9,61		11,89
	Уря с птицей	250/40	12,0	7,7	17,2	188	16	15,02	0,00	0,10	0,06	0,36	18,61	32,35	140,87	1,61
	Бефстроганов	100/50	26,4	24,4	5,8	349	423	14,4	3,81	0,06	0,18	0,18	37,34	31,4	250,04	3,26
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,57	5,09	40,0	235,57	332	21,24	1,0	0,08	0,02	0,00	11,17	8,77	48,68	0,9
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639	0,00	2,75	0,04	0,08	70,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	С-витаминизация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2
<b>итого за обед</b>			<b>67,23</b>	<b>44,8</b>	<b>282,62</b>	<b>1768,99</b>		<b>50,66</b>	<b>7,79</b>	<b>0,46</b>	<b>2,24</b>	<b>141,34</b>	<b>242,8</b>	<b>177,29</b>	<b>730,1</b>	<b>26,16</b>
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	251									
	Пряник	60	2,8	1,6	46,64	200,8		0,0	0,0	0,06	0,03	0,0	6,75	0,0	30,75	0,45
<b>итого за полдник</b>			<b>8,6</b>	<b>8</b>	<b>54,64</b>	<b>318,8</b>		<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0</b>	<b>6,75</b>	<b>0,0</b>	<b>30,75</b>	<b>0,45</b>
ужин	Огурец солёный в нарезке	50	2,16	6,08	2,08	53,6	7					14,4	13,8	7,0	12,0	0,42
	Рыба, запеченная с яйцом	100/40	24,8	15,3	4,8	256	382	17,04	0,00	0,14	0,12	0,28	17,51	20,68	168,85	0,58
	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	520	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	129,70	1,59
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
<b>итого за ужин</b>			<b>50,2</b>	<b>31,09</b>	<b>218,32</b>	<b>1299,56</b>		<b>52,02</b>	<b>3,29</b>	<b>0,51</b>	<b>2,24</b>	<b>31,43</b>	<b>216,89</b>	<b>166,77</b>	<b>601,06</b>	<b>8,89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>156,53</b>	<b>107,79</b>	<b>693,08</b>	<b>4261,35</b>		<b>199,25</b>	<b>12,9</b>	<b>1,24</b>	<b>5,46</b>	<b>173,64</b>	<b>968,2</b>	<b>441,22</b>	<b>1825,6</b>	<b>39,07</b>

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Неделя 1</b>	<b>день 4, четверг</b>																
1 завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/7	4,5	6,1	22	161,1	311	63,06	0,62	0,06	0,14	0,22	125,47	18,29	105,48	0,42	
	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	22	0,12	0,15				1,5		3		
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>15,25</b>	<b>22,25</b>	<b>92,35</b>	<b>615,6</b>		<b>81,18</b>	<b>0,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,8</b>	<b>0,74</b>	<b>244,97</b>	<b>38,87</b>	<b>225,78</b>	<b>1,09</b>	
2 завтрак	Запеканка из творога	200/25	37,1	27,3	54,4	605	366	160,5	0,08	0,11	0,61	0,9	414,08	58,26	461,66	1,13	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>44,9</b>	<b>27,9</b>	<b>120,4</b>	<b>891</b>		<b>160,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>1,15</b>	<b>0,9</b>	<b>426,48</b>	<b>66,66</b>	<b>500,66</b>	<b>1,71</b>	
обед	Зелёный горошек консервированный	40	2	0,08	3,32	22	205			0,13	0,07	4,0	10,4			0,28	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124	30,20	0,24	0,03	0,04	12,00	41,50	15,20	36,50	0,52	
	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	492	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91	33,59	60,96	311,95	2,86	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25,4	99	631	0,00	0,08	0,01	0,01	71,60	6,27	3,13	3,83	0,83	
	С-витаминация	0,06										60,0					
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32	
<b>итого за обед</b>			<b>51,56</b>	<b>37,89</b>	<b>243,29</b>	<b>1485,72</b>		<b>83,75</b>	<b>1,27</b>	<b>0,41</b>	<b>2,18</b>	<b>148,51</b>	<b>149,16</b>	<b>128,77</b>	<b>579,28</b>	<b>9,35</b>	
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81	
	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66	368			0,03	0,02	40,00	24,0			0,24	
<b>итого за полдник</b>			<b>1,60</b>	<b>0,14</b>	<b>35,28</b>	<b>151,15</b>		<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>44,01</b>	<b>38,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>3,05</b>	
ужин	Оладьи с молоком сгущенным	250/40	20,0	17,5	102,6	650	280	51,68	2,42	0,14	0,30	0,28	248,56	41,74	261,47	1,53	
	Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	
	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
<b>итого за ужин</b>			<b>38,5</b>	<b>29,2</b>	<b>164,2</b>	<b>1062</b>		<b>99,61</b>	<b>3,1</b>	<b>0,27</b>	<b>1,13</b>	<b>1,4</b>	<b>558,83</b>	<b>88,11</b>	<b>529,29</b>	<b>2,81</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>151,81</b>	<b>117,38</b>	<b>655,52</b>	<b>4205,47</b>		<b>425,04</b>	<b>5,64</b>	<b>1,02</b>	<b>5,31</b>	<b>195,56</b>	<b>1417,49</b>	<b>330,44</b>	<b>1849,06</b>	<b>18,01</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория:** от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Неделя 1</b>	<b>день 5, пятница</b>															
1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/7	6,1	8,56	32,4	232	311	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	3	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	173,31	28,71	148,1	1,34
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>16</b>	<b>18,46</b>	<b>76,9</b>	<b>541</b>		<b>47,46</b>	<b>1,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>0,05</b>	<b>185,71</b>	<b>37,11</b>	<b>187,1</b>	<b>1,92</b>
2 завтрак	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225	340	97,36	0,85	0,04	0,30	0,04	79,07	12,98	171,75	1,93
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>23,7</b>	<b>21,9</b>	<b>72,4</b>	<b>567</b>		<b>115,36</b>	<b>1,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,96</b>	<b>0,56</b>	<b>197,07</b>	<b>33,56</b>	<b>289,05</b>	<b>2,6</b>
обед	Помидор свежий в нарезке	100					71						14,0	20,0	0,9	17,5
	Уха с крупой	250/30	8,2	4,0	14,0	125	181	13,49	0,00	0,07	0,06	0,58	14,46	9,86	80,03	0,77
	Биточек мясной	120	17,4	14,3	15,4	262	451	11,92	6,00	0,13	0,13	0,18	50,03	33,95	180,15	1,34
	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	520	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	129,70	1,59
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,2	0,1	25,4	99	197	0,00	0,08	0,01	0,01	61,60	6,27	3,13	3,83	0,83
	С-витаминация	0,06										60,0				
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,04	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95	368			0,04	0,05	10,00	8,0			0,60
<b>итого за обед</b>			<b>49,86</b>	<b>28,61</b>	<b>266,67</b>	<b>1395,72</b>		<b>60,39</b>	<b>6,62</b>	<b>0,58</b>	<b>2,29</b>	<b>148,31</b>	<b>207,41</b>	<b>160,35</b>	<b>621,61</b>	<b>27,49</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Йогурт (в баночке)	150	6,45	3,5	9,3	90,0										
<b>итого за полдник</b>			<b>7,45</b>	<b>3,5</b>	<b>29,58</b>	<b>175,15</b>		<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>2,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>97,01</b>	<b>72,47</b>	<b>445,55</b>	<b>2678,87</b>		<b>223,21</b>	<b>8,94</b>	<b>0,84</b>	<b>3,91</b>	<b>152,93</b>	<b>604,24</b>	<b>239,05</b>	<b>1111,81</b>	<b>34,82</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 2 день 1, понедельник</b>																
2 завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150/7	7,8	13,0	26,1	255,7	261	62,6	0,9	0,04	0,06	0,04	125,1	12,1	101,8	0,7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	685	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,1	0,07		20	14	65	0,9
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>14,37</b>	<b>15</b>	<b>76,77</b>	<b>492,03</b>		<b>71,6</b>	<b>0,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>198,3</b>	<b>32,19</b>	<b>205,95</b>	<b>1,68</b>
обед	Кукуруза отварная/консервированная	30	1,5	0,06	2,49	16,5	205			0,1	0,05	3,0	7,8			0,21
	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	134	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01	28,69	12,88	51,33	0,46
	Тефтели из говядины	100/40	16,05	22,76	18,03	340,79		4,71	0,00	0,03	0,07	0,38	24,5	19,52	95,97	0,84
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7,1	5,8	28,7	198	297	29,5	0,98	0,15	0,11	0,85	53,0	131,0	186,05	3,98
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за обед</b>			<b>40,42</b>	<b>36,56</b>	<b>197,12</b>	<b>1252,89</b>		<b>43,21</b>	<b>6,17</b>	<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>12,05</b>	<b>232,3</b>	<b>249,22</b>	<b>581,27</b>	<b>10,77</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Булочка «Веснушка»	50	3,7	2,4	24,4	135	773	7,27	0,58	0,03	0,02	0,00	7,11	4,87	28,38	0,39
<b>итого за полдник</b>			<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>44,68</b>	<b>220,15</b>		<b>7,27</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>4,01</b>	<b>21,16</b>	<b>12,9</b>	<b>42,43</b>	<b>3,2</b>
ужин	Сырники из творога	200/20	29,6	32,8	39,6	576	358	49,37	0,02	0,04	0,21	0,08	134,77	20,29	171,91	0,53
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2
<b>итого за ужин</b>			<b>43,4</b>	<b>40,3</b>	<b>110,70</b>	<b>969</b>		<b>87,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,172</b>	<b>1,02</b>	<b>11,18</b>	<b>385,59</b>	<b>54,39</b>	<b>376,12</b>	<b>3,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>102,89</b>	<b>94,26</b>	<b>429,27</b>	<b>2934,07</b>		<b>209,43</b>	<b>8,19</b>	<b>0,902</b>	<b>1,73</b>	<b>27,54</b>	<b>837,35</b>	<b>348,7</b>	<b>1205,77</b>	<b>19,1</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 2</b>	<b>день 2, вторник</b>															
1 завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	150/4	5,4	6,7	25,3	183,9	311	46,40	0,20	0,11	0,10	0,15	94,01	32,07	120,31	0,85
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,3	0,1	75	22	0,08	0,1				1,0		2,0	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>10,77</b>	<b>15,4</b>	<b>73,97</b>	<b>467,23</b>		<b>46,48</b>	<b>0,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>108,74</b>	<b>41,4</b>	<b>165,64</b>	<b>1,49</b>
2 завтрак	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>13,67</b>	<b>8,4</b>	<b>57,47</b>	<b>348,33</b>		<b>19,53</b>	<b>0,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>196,03</b>	<b>47,63</b>	<b>202,14</b>	<b>2</b>
обед	Капуста квашеная	60	1,02	3,0	5,07	51,42	47						31,35	9,61		11,89
	Рассольник ленинградский	250/10	6,7	4,2	19,5	144	132	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184		14,65	1,65	0,12	0,11	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80
	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	520	30,18	0,27	0,16	0,14	13,92	47,56	38,07	111,44	1,39
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15	374	0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64	368			0,04	0,02	26,60	24,8			0,10
<b>итого за обед</b>			<b>46,27</b>	<b>24,98</b>	<b>207,18</b>	<b>1216,93</b>		<b>62,53</b>	<b>2,43</b>	<b>0,79</b>	<b>0,54</b>	<b>53,67</b>	<b>219,54</b>	<b>165,49</b>	<b>550,64</b>	<b>22,73</b>
полдник	Йогурт питьевой	200	10,0	6,4	17,0	174,0	536	44	0,0	0,06	0,8	1,2	238	28	182	0,2
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208		0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15,0	9,75	51,75	0,75
<b>итого за полдник</b>			<b>13,7</b>	<b>12,3</b>	<b>54,4</b>	<b>382</b>		<b>44</b>	<b>0,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,86</b>	<b>1,2</b>	<b>253</b>	<b>37,75</b>	<b>233,75</b>	<b>0,95</b>
ужин	Котлета «Здоровье»	100	15,0	12,3	7,0	200	163	36,76	0,41	0,07	0,16	0,55	40,13	31,28	163,78	1,67
	Рагу из овощей	200	3,91	10,0	17,57	175,65	224	12,93	3,77	0,05	0,05	9,53	43,5	30,00	58,38	0,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	639	0,00	2,75	0,04	0,08	70,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	40	5,08	0,76	53,83	231,35	299,17	0	0,09	0,05	0,07	0	22,7	20,54	94,05	2,16
<b>итого за ужин</b>			<b>33,99</b>	<b>23,76</b>	<b>172,1</b>	<b>1011</b>		<b>49,69</b>	<b>7,08</b>	<b>0,252</b>	<b>0,9</b>	<b>80,88</b>	<b>189,26</b>	<b>135,9</b>	<b>418,72</b>	<b>6,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>118,4</b>	<b>84,84</b>	<b>565,12</b>	<b>3425,49</b>		<b>222,44</b>	<b>11,03</b>	<b>1,462</b>	<b>2,66</b>	<b>136,07</b>	<b>966,57</b>	<b>428,17</b>	<b>1570,89</b>	<b>33,91</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe	
<b>Неделя 2 день 3, среда</b>																	
1 завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	200	3,52	4,3	14,4	111	161	23,7	0,17	0,03	0,13	0,52	106,68	17,4	94,22	0,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	80	8,4	8,6	26,4	221	3	41,40	0,90	0,07	0,08	0,04	153,58	24,88	129,93	1,15	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	2,2	25,0	125	690	7,06	0,06	0,01	0,09	0,11	75,96	8,28	53,35	0,08	
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>14,42</b>	<b>15,1</b>	<b>65,8</b>	<b>457</b>		<b>72,16</b>	<b>1,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>0,67</b>	<b>336,22</b>	<b>50,56</b>	<b>277,5</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Запеканка из творога	150/25	28,3	21,0	44,4	474	366	123,0	0,075	0,09	0,48	0,73	329,74	45,82	359,94	0,87	
	Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6	
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>39,17</b>	<b>27,9</b>	<b>88,27</b>	<b>745,33</b>		<b>160,98</b>	<b>0,285</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>	<b>1,83</b>	<b>565,89</b>	<b>80,85</b>	<b>568,48</b>	<b>1,65</b>	
обед	Огурец свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71						8,4	12,0	0,54	10,5	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124	30,20	0,24	0,03	0,04	12,00	41,50	15,20	36,50	0,52	
	Фрикадельки из кур	90/6	12,3	14,1	6,7	203,1	157	38,2	0,6	0,04	0,09	0,2	31,5	15,0	108,3	0,64	
	Капуста тушеная	200	4,3	6,5	18,8	151	534	0,0	3,43	0,07	0,08	32,96	102,60	39,26	79,53	1,51	
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6	
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24	
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2		
<b>итого за обед</b>			<b>33,13</b>	<b>28,26</b>	<b>181,08</b>	<b>1081,9</b>		<b>68,4</b>	<b>7,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>56,97</b>	<b>318,31</b>	<b>167,28</b>	<b>472,79</b>	<b>20,65</b>	
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81	
	Пирожки печеные с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	738	20,13	0,79	0,06	0,04	0,03	15,18	8,18	43,13	1,95	
<b>итого за полдник</b>			<b>5,5</b>	<b>3,7</b>	<b>50,48</b>	<b>257,15</b>		<b>20,13</b>	<b>0,99</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>4,04</b>	<b>29,23</b>	<b>16,21</b>	<b>57,18</b>	<b>4,76</b>	
	Рыба отварная с соусом польским	90/35	16,5	11,2	1,4	172	369	37,20	0,00	0,06	0,10	0,06	12,10	5,28	76,29	0,46	
	Картофель отварной с маслом	200/5	4,0	4,2	27,7	167,8	203	25,7	0,26	0,12	0,1	1,7	17,75	39,75	100,97	1,57	
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86	699	0,00	0,02	0,00	0,00	72,33	3,54	1,10	1,94	0,09	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
	Хлеб ржаной	40	5,08	0,76	53,83	231,35	299,17	0	0,09	0,05	0,07	0	22,7	20,54	94,05	2,16	
<b>итого за ужин</b>			<b>33,29</b>	<b>16,94</b>	<b>167,23</b>	<b>928,16</b>		<b>62,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,272</b>	<b>0,81</b>	<b>74,09</b>	<b>68,09</b>	<b>75,07</b>	<b>312,25</b>	<b>4,82</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>125,51</b>	<b>91,9</b>	<b>552,86</b>	<b>3469,54</b>		<b>384,57</b>	<b>9,855</b>	<b>1,102</b>	<b>2,4</b>	<b>137,6</b>	<b>1317,74</b>	<b>389,97</b>	<b>1688,2</b>	<b>33,31</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 2</b>	<b>день 4, четверг</b>															
1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/4	4,6	6,3	24,3	174	311	46,70	0,20	0,07	0,10	0,16	92,23	26,38	106,44	0,58
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,3	0,1	75	22	0,08	0,1				1,0		2,0	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>9,97</b>	<b>15</b>	<b>72,97</b>	<b>457,33</b>		<b>46,78</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>106,96</b>	<b>35,71</b>	<b>151,77</b>	<b>1,22</b>
2 завтрак	Бутерброд с сыром	75	8,4	4,3	26,4	181	3	20,16	0,84	0,07	0,08	0,04	152,94	24,88	128,93	1,14
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>16,47</b>	<b>7,8</b>	<b>79,17</b>	<b>445,33</b>		<b>38,16</b>	<b>0,94</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,56</b>	<b>272,27</b>	<b>46,39</b>	<b>250,56</b>	<b>1,87</b>
обед	Зеленый горошек консервированный	30	1,5	0,06	2,49	16,5	205			0,1	0,05	3,0	7,8			0,21
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	110	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	250/7	22,6	28,6	35,3	492,5	430	22,13	5,89	0,19	0,23	4,71	35,29	67,13	290,08	4,45
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66	368			0,03	0,02	40,0	24,0			0,24
<b>итого за обед</b>			<b>39,49</b>	<b>35,84</b>	<b>194,12</b>	<b>1235,36</b>		<b>48,83</b>	<b>6,15</b>	<b>0,56</b>	<b>0,48</b>	<b>56,67</b>	<b>151,91</b>	<b>128,24</b>	<b>522,59</b>	<b>9,75</b>
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	251	22	0,0	0,02	0,13	0,0	124	14	0,0	0,1
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	602	0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15	9,75	51,75	0,75
<b>итого за полдник</b>			<b>7,2</b>	<b>8,06</b>	<b>46,55</b>	<b>295</b>		<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,0</b>	<b>139</b>	<b>23,75</b>	<b>51,75</b>	<b>0,85</b>
ужин	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	492	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	50,74	254,99	2,34
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	2,2	25,0	125	690	7,06	0,06	0,01	0,09	0,11	75,96	8,28	53,35	0,08
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	40	5,08	0,76	53,83	231,35	299.17	0	0,09	0,05	0,07	0	22,7	20,54	94,05	2,16
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
<b>итого за ужин</b>			<b>39,98</b>	<b>27,86</b>	<b>191,61</b>	<b>1153,5</b>		<b>49,9</b>	<b>0,41</b>	<b>0,212</b>	<b>0,87</b>	<b>4,89</b>	<b>152,27</b>	<b>95,99</b>	<b>455,44</b>	<b>7,93</b>
<b>Итого за день</b>			<b>113,11</b>	<b>94,56</b>	<b>584,42</b>	<b>3586,52</b>		<b>205,67</b>	<b>7,71</b>	<b>1,162</b>	<b>1,94</b>	<b>62,28</b>	<b>822,41</b>	<b>330,08</b>	<b>1432,11</b>	<b>21,62</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Неделя 2</b>	<b>день 5, пятница</b>															
1 завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	4,5	6,1	22	161,1	311	47,3	0,46	0,05	0,10	0,16	94,1	13,72	79,11	0,31
	Масло сливочное (порционное)	10	0,1	8,3	0,1	75	22	0,08	0,1				1,0		2,0	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>13,17</b>	<b>18,2</b>	<b>79,27</b>	<b>521,43</b>		<b>56,96</b>	<b>0,65</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>215,68</b>	<b>49,08</b>	<b>219,64</b>	<b>1,75</b>
2 завтрак	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299.15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>10,37</b>	<b>5</b>	<b>48,87</b>	<b>271,33</b>		<b>9,95</b>	<b>0,41</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>89,18</b>	<b>21,6</b>	<b>106,94</b>	<b>1,2</b>
обед	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71						8,4	12,0	0,54	10,5
	Суп картофельный с клёцками	250	2,1	2,8	14,4	93	38	1,46	1,29	0,08	0,05	6,60	12,79	20,02	51,20	0,77
	Котлеты или биточки рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	388	9,94	5,00	0,10	0,11	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
	Бобовые отварные (горох)	150/5	14,2	3,8	32,3	204,8	330	17,70	1,07	0,46	0,13	4,31	140,63	111,51	251,37	5,45
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25,4	99	631	0,00	0,08	0,01	0,01	71,60	6,27	3,13	3,83	0,83
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0		0,1	0,07		20	14	65	0,9
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299.17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95	368			0,04	0,05	10,00	8,0			0,60
<b>итого за обед</b>			<b>48,78</b>	<b>20,46</b>	<b>241,34</b>	<b>1300,03</b>		<b>29,1</b>	<b>7,44</b>	<b>0,92</b>	<b>0,5</b>	<b>93,67</b>	<b>271,83</b>	<b>219,76</b>	<b>663,15</b>	<b>23,4</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Йогурт (в баночке)	150	6,45	3,5	9,3	90,0										
	Батончик шоколадный	50	1,76	15,3	32,14	270,7										
<b>итого за полдник</b>			<b>9,21</b>	<b>18,8</b>	<b>61,72</b>	<b>445,85</b>		<b>0,00</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>2,81</b>
<b>Итого за день</b>			<b>81,53</b>	<b>62,46</b>	<b>431,2</b>	<b>2538,64</b>		<b>96,01</b>	<b>8,7</b>	<b>1,46</b>	<b>0,89</b>	<b>98,01</b>	<b>590,74</b>	<b>298,47</b>	<b>1003,78</b>	<b>29,16</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>Неделя 2</b>	<b>день 1, понедельник</b>																
2 завтрак	Макароны, запеченные с сыром	180/6	9,4	15,2	31,3	303,1	261	73,15	1,04	0,05	0,07	0,04	151,8	14,59	123,0	0,83	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	685	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0		0,1	0,07		20	14	65	0,9	
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>18,5</b>	<b>17,4</b>	<b>99,4</b>	<b>617,1</b>		<b>82,15</b>	<b>1,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>225</b>	<b>34,68</b>	<b>227,15</b>	<b>1,81</b>	
обед	Кукуруза отварная/консервированная	40	2	0,08	3,32	22	205			0,13	0,07	4,0	10,4			0,28	
	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,4	6,4	11,7	115	134	9,00	2,44	0,03	0,03	6,01	28,69	12,88	51,33	0,46	
	Тефтели из говядины	120/40	14,64	20,76	16,44	310,8	461	6,0	0,00	0,04	0,09	0,47	32,5	25,74	127,45	1,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	8,53	6,97	34,36	237,1	297	35,4	1,17	0,18	0,13	1,08	63,6	157,2	223,25	4,77	
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299.15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299.17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32	
<b>итого за обед</b>			<b>46,01</b>	<b>36,32</b>	<b>246,36</b>	<b>1460,86</b>		<b>50,4</b>	<b>6,59</b>	<b>0,572</b>	<b>2,28</b>	<b>12,36</b>	<b>263,52</b>	<b>290,98</b>	<b>692,54</b>	<b>12,91</b>	
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81	
	Булочка «Веснушка»	50	3,7	2,4	24,4	135	773	7,27	0,58	0,03	0,02	0,00	7,11	4,87	28,38	0,39	
<b>итого за полдник</b>			<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>44,68</b>	<b>220,15</b>		<b>7,27</b>	<b>0,78</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>4,01</b>	<b>21,16</b>	<b>12,9</b>	<b>42,43</b>	<b>3,2</b>	
ужин	Сырники из творога	240/20	34,88	38,88	43,52	660,8	358	72,80	0,03	0,05	0,29	0,10	188,65	28,95	248,34	0,79	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	
	Хлеб пшеничный	80	10,13	0,8	69,73	310,67	299.15	0		0,13	0,09		26,67	18,66	86,67	1,2	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2	
<b>итого за ужин</b>			<b>48,68</b>	<b>46,38</b>	<b>114,62</b>	<b>1053,8</b>		<b>110,78</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>11,2</b>	<b>454,14</b>	<b>73,31</b>	<b>500,22</b>	<b>4,37</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>117,89</b>	<b>102,5</b>	<b>505,06</b>	<b>3351,91</b>		<b>250,6</b>	<b>8,7</b>	<b>1,062</b>	<b>3,18</b>	<b>27,87</b>	<b>963,82</b>	<b>411,87</b>	<b>1462,34</b>	<b>22,29</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 2 день 2, вторник</b>																
1 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/7	7,28	8,96	33,68	245,6	311	61,86	0,27	0,15	0,14	0,20	125,34	42,76	160,43	1,13
	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	22	0,12	0,15				1,5		3	
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>12,7</b>	<b>21,81</b>	<b>82,4</b>	<b>566,43</b>		<b>61,98</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>140,57</b>	<b>52,09</b>	<b>206,76</b>	<b>1,77</b>
2 завтрак	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>16,2</b>	<b>8,6</b>	<b>74,9</b>	<b>426</b>		<b>19,53</b>	<b>1,37</b>	<b>0,092</b>	<b>0,7</b>	<b>0,17</b>	<b>194,7</b>	<b>46,7</b>	<b>197,81</b>	<b>1,94</b>
обед	Капуста квашеная	100	1,7	5	8,45	85,7	47						31,35	9,61		11,89
	Рассольник ленинградский	250/10	6,7	4,2	19,5	144	132	21,24	0,37	0,29	0,13	8,52	37,70	45,73	122,10	2,28
	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	374	16,25	1,85	0,13	0,12	1,19	26,21	35,93	155,82	0,92
	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	520	34,98	0,31	0,18	0,16	15,95	57,25	43,93	129,70	1,59
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
	Мандарин	100	0,56	0,14	15,20	64	368			0,04	0,02	26,60	24,8			0,10
<b>итого за обед</b>			<b>55,02</b>	<b>29,95</b>	<b>259,8</b>	<b>1497,57</b>		<b>72,47</b>	<b>2,96</b>	<b>0,822</b>	<b>2,34</b>	<b>56,27</b>	<b>248,76</b>	<b>192,71</b>	<b>648,67</b>	<b>24,45</b>
полдник	Йогурт питьевой	200	10,0	6,4	17,0	174,0	536	44	0,0	0,06	0,8	1,2	238	28	182	0,2
	Печенье	60	4,48	7,04	44,9	249,6		0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15,0	9,75	51,75	0,75
<b>итого за полдник</b>			<b>14,48</b>	<b>13,44</b>	<b>61,9</b>	<b>423,6</b>		<b>44</b>	<b>0,0</b>	<b>0,12</b>	<b>0,86</b>	<b>1,2</b>	<b>253</b>	<b>37,75</b>	<b>233,75</b>	<b>0,95</b>
ужин	Котлета «Здоровье»	120	18,0	14,8	8,4	240	163	42,91	0,49	0,08	0,20	0,65	48,01	37,28	196,24	1,99
	Рагу из овощей	230	4,5	11,5	20,2	202	224	14,87	4,34	0,06	0,06	10,96	50,02	34,51	67,14	1,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171		0,00	2,75	0,04	0,08	70,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	80	10,13	0,8	69,73	310,67	299,15	0	0,13	0,09	1,2	0	26,67	18,66	86,67	1,2
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за ужин</b>			<b>42,65</b>	<b>28,34</b>	<b>220,49</b>	<b>1270,7</b>		<b>57,78</b>	<b>7,71</b>	<b>0,4</b>	<b>1,62</b>	<b>83,42</b>	<b>229,68</b>	<b>166,94</b>	<b>554,64</b>	<b>8,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>141,05</b>	<b>102,14</b>	<b>699,49</b>	<b>4184,3</b>		<b>255,76</b>	<b>12,46</b>	<b>1,654</b>	<b>5,71</b>	<b>141,26</b>	<b>1066,71</b>	<b>496,19</b>	<b>1841,63</b>	<b>38,05</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
<b>Неделя 2 день 3, среда</b>																
1 завтрак	Суп молочный с крупой (геркулесовый)	250	4,4	5,4	18,1	139	161	29,58	0,21	0,04	0,16	0,65	133,35	21,75	117,78	0,25
	Бутерброд с маслом и сыром	95	9,7	9,9	30,8	256	3	47,46	1,05	0,08	0,09	0,05	173,31	28,71	148,10	1,34
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	2,2	25,0	125	690	7,06	0,06	0,01	0,09	0,11	75,96	8,28	53,35	0,08
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>16,6</b>	<b>17,5</b>	<b>73,9</b>	<b>520</b>		<b>84,1</b>	<b>1,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,34</b>	<b>0,81</b>	<b>382,62</b>	<b>58,74</b>	<b>319,23</b>	<b>1,67</b>
2 завтрак	Запеканка из творога	200/25	37,1	27,3	54,4	605	366	160,5	0,08	0,11	0,61	0,9	414,08	58,26	461,66	1,13
	Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	644	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18
	Хлеб пшеничный	40	5,07	0,4	34,87	155,33	299,15	0		0,07	0,05		13,33	9,33	43,33	0,6
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>47,97</b>	<b>34,2</b>	<b>98,27</b>	<b>876,33</b>		<b>198,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,91</b>	<b>2</b>	<b>650,23</b>	<b>93,29</b>	<b>670,2</b>	<b>1,91</b>
обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71						14,0	20,0	0,9	17,5
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	124	30,20	0,24	0,03	0,04	12,00	41,50	15,20	36,50	0,52
	Фрикадельки из кур	100/7	13,6	16,6	7,4	226,3	157	42,5	0,66	0,05	0,1	0,26	35,0	16,6	120,3	1,16
	Капуста тушеная	230	5,0	7,5	21,7	173	534	0,00	3,94	0,08	0,09	37,90	117,99	45,15	91,45	1,74
	Компот из кураги	200	0,68	0,0	20,57	80,24	250	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	368			0,03	0,02	10,00	16,0			2,2	
<b>итого за обед</b>			<b>40,2</b>	<b>32,33</b>	<b>229,02</b>	<b>1320,46</b>		<b>72,7</b>	<b>7,82</b>	<b>0,382</b>	<b>2,21</b>	<b>60,96</b>	<b>352,82</b>	<b>192,11</b>	<b>539,66</b>	<b>29,42</b>
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
	Пирожки печеные с яблоком	75	4,5	3,7	30,2	172	738	26,83	1,05	0,08	0,15	1,37	20,25	10,90	57,50	1,40
<b>итого за полдник</b>			<b>5,5</b>	<b>3,7</b>	<b>50,48</b>	<b>257,15</b>		<b>26,83</b>	<b>1,25</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>5,38</b>	<b>34,3</b>	<b>18,93</b>	<b>71,55</b>	<b>4,21</b>
ужин	Рыба отварная с соусом польским	100/40	18,4	12,6	1,6	193	369	42,20	0,00	0,07	0,10	0,06	13,53	5,88	84,99	0,51
	Картофель отварной с маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	193	203	29,50	0,30	0,14	0,11	1,96	20,41	45,71	116,11	1,80
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	22,5	86	699	0,00	0,02	0,00	0,00	72,33	3,54	1,10	1,94	0,09
	Хлеб пшеничный	80	10,13	0,8	69,73	310,67	299,15	0	0,13	0,09	1,2	0	26,67	18,66	86,67	1,2
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
<b>итого за ужин</b>			<b>40,75</b>	<b>19,34</b>	<b>206,49</b>	<b>1129,7</b>		<b>71,7</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>1,49</b>	<b>75,36</b>	<b>98,2</b>	<b>102,16</b>	<b>430,79</b>	<b>6,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>151,02</b>	<b>107,07</b>	<b>658,16</b>	<b>4103,64</b>		<b>453,81</b>	<b>11,13</b>	<b>1,292</b>	<b>5,13</b>	<b>144,51</b>	<b>1518,17</b>	<b>465,23</b>	<b>2031,43</b>	<b>44,05</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
<b>Неделя 2      день 4,    четверг</b>																
1 завтрак	Каша молочная «Дружба»	200/7	6,1	8,56	32,4	232	311	62,26	0,28	0,09	0,14	0,21	122,97	35,17	141,92	0,78
	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	22	0,12	0,15				1,5		3	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>14,05</b>	<b>21,61</b>	<b>98,55</b>	<b>630,5</b>		<b>62,38</b>	<b>0,49</b>	<b>0,132</b>	<b>0,68</b>	<b>0,21</b>	<b>136,87</b>	<b>43,57</b>	<b>183,92</b>	<b>1,36</b>
2 завтрак	Бутерброд с сыром	90	9,7	4,8	30,8	210	3	22,68	0,98	0,08	0,09	0,05	172,57	28,71	146,94	1,13
	Хлеб пшеничный	60	10,13	0,8	69,73	310,67	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	692	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>22,83</b>	<b>8,7</b>	<b>118,43</b>	<b>629,67</b>		<b>40,68</b>	<b>1,14</b>	<b>0,152</b>	<b>0,75</b>	<b>0,57</b>	<b>290,57</b>	<b>49,29</b>	<b>264,24</b>	<b>1,8</b>
обед	Зеленый горошек консервированный	40	2	0,08	3,32	22	205			0,13	0,07	4,0	10,4			0,28
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	110	26,70	0,26	0,04	0,05	7,95	37,04	20,97	48,10	0,97
	Запеканка или рулет картофельный с мясом	300/8	27,7	34,9	42,7	600	430	26,55	7,15	0,23	0,27	5,84	42,83	81,55	353,90	5,43
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32
	Апельсин	100	0,60	0,14	15,00	66	368			0,03	0,02	40,00	24,0			0,24
<b>итого за обед</b>			<b>50,15</b>	<b>42,56</b>	<b>237,21</b>	<b>1503,7</b>		<b>53,25</b>	<b>7,64</b>	<b>0,582</b>	<b>2,29</b>	<b>57,79</b>	<b>172,07</b>	<b>152</b>	<b>629</b>	<b>11,82</b>
полдник	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	6,4	8,0	118,0	251	22	0,0	0,02	0,13	0,0	124	14	0,0	0,1
	Вафли	60	1,68	2,0	46,4	212,4	602	0,0	0,0	0,06	0,06	0,0	15	9,75	51,75	0,75
<b>итого за полдник</b>			<b>7,48</b>	<b>8,4</b>	<b>54,4</b>	<b>330,4</b>		<b>22</b>	<b>0,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,0</b>	<b>139</b>	<b>23,75</b>	<b>51,75</b>	<b>0,85</b>
ужин	Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	492	53,55	0,00	0,10	0,18	0,91	33,59	60,96	311,95	2,86
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,5	2,2	25,0	125	690	7,06	0,06	0,01	0,09	0,11	75,96	8,28	53,35	0,08
	Хлеб пшеничный	80	10,13	0,8	69,73	310,67	299,15	0	0,13	0,09	1,2	0	26,67	18,66	86,67	1,2
	Хлеб ржаной	60	7,62	1,14	80,76	347,03	299,17	0		0,13	0,08	1,01	34,05	30,81	141,08	3,24
	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81
<b>итого за ужин</b>			<b>50,75</b>	<b>34,14</b>	<b>243,07</b>	<b>1448,85</b>		<b>60,61</b>	<b>0,39</b>	<b>0,42</b>	<b>1,64</b>	<b>6,04</b>	<b>199,32</b>	<b>136,49</b>	<b>658,85</b>	<b>10,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>145,26</b>	<b>115,41</b>	<b>751,66</b>	<b>4543,12</b>		<b>238,92</b>	<b>9,66</b>	<b>1,366</b>	<b>5,55</b>	<b>64,61</b>	<b>937,83</b>	<b>405,1</b>	<b>1787,76</b>	<b>26,77</b>

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы			А	Е	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe	
<b>Неделя 2      день 5,    пятница</b>																	
1 завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/7	6	8,2	29,4	214,4	311	63,06	0,62	0,06	0,14	0,22	125,47	18,29	105,48	0,42	
	Масло сливочное (порционное)	15	0,15	12,45	0,15	112,5	22	0,12	0,15				1,5		3		
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
	Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	643	9,58	0,09	0,02	0,12	0,15	107,25	26,03	95,20	0,84	
<b>итого за 1 завтрак</b>			<b>17,25</b>	<b>24,65</b>	<b>104,15</b>	<b>689,9</b>		<b>72,76</b>	<b>0,92</b>	<b>0,122</b>	<b>0,8</b>	<b>0,37</b>	<b>246,47</b>	<b>52,72</b>	<b>242,68</b>	<b>1,8</b>	
2 завтрак	Яйцо отварное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209	9,95	0,41	0,03	0,04	0,02	75,45	12,27	63,61	0,56	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	685	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,6	52,3	233	299,15	0	0,06	0,042	0,54	0	12	8,4	39	0,54	
<b>итого за 2 завтрак</b>			<b>12,9</b>	<b>5,2</b>	<b>66,3</b>	<b>349</b>		<b>9,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,45</b>	<b>0,58</b>	<b>0,02</b>	<b>87,85</b>	<b>20,67</b>	<b>102,61</b>	<b>1,14</b>	
обед	Помидор свежий в нарезке	100	0,66	0,12	2,28	13,2	71						14,0	20,0	0,9	17,5	
	Суп картофельный с клёцками	250	2,1	2,8	14,4	93	38	1,46	1,29	0,08	0,05	6,60	12,79	20,02	51,20	0,77	
	Котлеты или биточки рыбные	120	17,9	13,6	15,5	258	388	11,92	6,00	0,13	0,13	0,18	50,03	33,95	180,15	1,34	
	Бобовые отварные (горох)	180/5	17,1	0,9	39,0	272,9	330	25,49	1,30	0,55	0,16	5,18	169,19	134,12	302,66	6,55	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25,4	99	631	0,00	0,08	0,01	0,01	71,60	6,27	3,13	3,83	0,83	
	Хлеб пшеничный	80	10,13	0,8	69,73	310,67	299,15	0	0,13	0,09	1,2	0	26,67	18,66	86,67	1,2	
	Хлеб ржаной	80	10,16	1,51	107,67	462,72	299,17	0	0,17	0,11	1,34	0	45,40	41,08	188,0	4,32	
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95	368			0,04	0,05	10,00	8,0			0,60	
<b>итого за обед</b>			<b>60,75</b>	<b>20,33</b>	<b>294,98</b>	<b>1604,49</b>		<b>38,87</b>	<b>8,97</b>	<b>1,01</b>	<b>2,94</b>	<b>93,56</b>	<b>332,35</b>	<b>270,96</b>	<b>813,41</b>	<b>33,11</b>	
полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,00	20,28	85,15		0,00	0,2	0,03	0,03	4,01	14,05	8,03	14,05	2,81	
	Йогурт (в баночке)	150	6,45	3,5	9,3	90,0											
	Батончик шоколадный	50	1,76	15,3	32,14	270,7											
<b>итого за полдник</b>			<b>9,21</b>	<b>18,8</b>	<b>61,72</b>	<b>445,85</b>		<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>4,01</b>	<b>14,05</b>	<b>8,03</b>	<b>14,05</b>	<b>2,81</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>100,11</b>	<b>68,98</b>	<b>527,15</b>	<b>3089,24</b>		<b>121,58</b>	<b>10,56</b>	<b>1,612</b>	<b>4,35</b>	<b>97,96</b>	<b>680,72</b>	<b>352,38</b>	<b>1172,75</b>	<b>38,86</b>	