

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия

Ведущий специалист-эксперт

« 11 » 01 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

ГБОУ СО «Саратовская кадетская
школа-интернат № 2 имени В.В.
Талалихина»

Директор

« 21 » дека



ПРИМЕРНОЕ 14 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ с подсчетом калорийности

1-й день: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

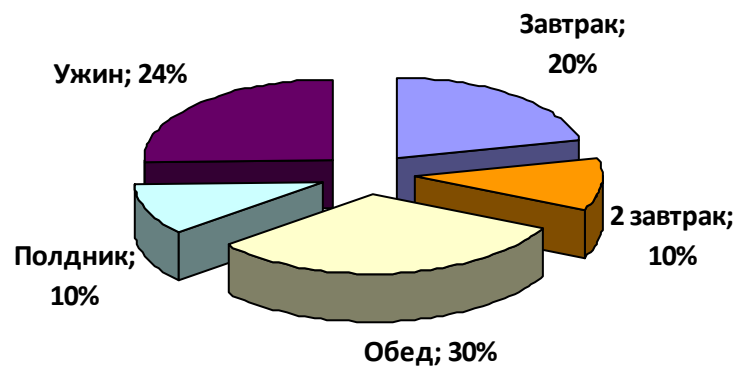
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша пшеничная молочная	300	11.1	17.2	72.4	337.5	1,3	0,6	0,3	0,1	0,8	0,4	1,2	0,3
	Масло сливочное	15	0.1	8.1	0.1	74.2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
379	Кофейный напиток на молоке	200	0.3	0.5	42.3	175.2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			22,2	35,9	157,6	890,7	4,8	6,7	3,1	3,7	2,7	1,6	3,5	1,5
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.6		35.8	161.6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Колбаса в/к	25	6.7	6.8		188.3	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			11,0	11,8	73,9	552,9	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2
ОБЕД														
72	Икра баклажанная	100	1,6	5,1	10,0	92,0	0,3	1,6	1,9	0,6	0,8	0,1	0,5	0,3
108	Суп картофельный с клецками нам/к бульоне с мясом и сметаной	300/15/10	6,5	10,6	35,3	263,8	1,6	0,3	0,6	0,8	0,7	1,5	0,6	0,4
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	0,1	0,3	1,9	2,6	0,9	1,2	1,3	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50/50	18,0	8,6	9,6	188,0	0,9	0,1	1,1	1,6	0,5	0,3	0,5	1,3
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Напиток витаминный	200					0,6	30,0	0,5	3,5	250,0	1,0	12,5	5,0
ИТОГО			38,6	32,7	144,5	663,3	4,1	33,3	7,1	9,5	254,9	4,8	15,8	8,4

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
70	Огурец соленый/конс	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
255	Печень по Строгановски	100/50	27,0	20,4	6,9	72,4	1,3	2,6	1,3	0,6	0,4	0,9	1,1	0,6
299	Макаронные изделия отварные	200	7,0	9,0	48,3	291,2	0,2	1,1	1,3	0,6	0,8	0,1	0,6	0,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
	Итого:		44,9	41,1	152, 5	823,6	4,3	4,3	6,2	4,3	4,4	1,6	3,0	3,3

ЗАВТРАК 890.7 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 349,70ккал.
 ОБЕД 1032,10ккал.
 ПОЛДНИК 332,10 ккал.
 УЖИН 845,90 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 1-й день



2-й день: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

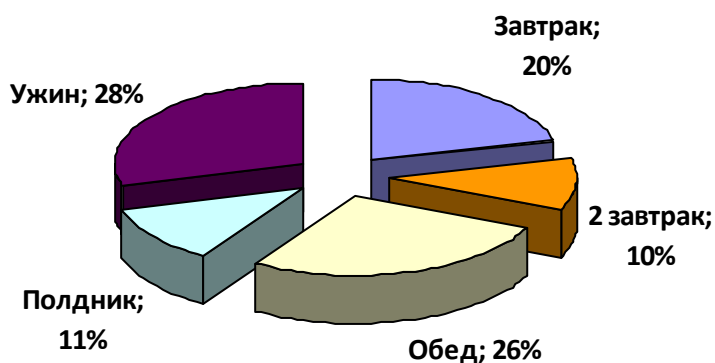
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша молочная ячневая	300	0,6	3,8	1,2	59,3	0,6	1,2	0,7	0,5	0,6	1,6	0,3	0,2
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
382	Какао с молоком	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
	Кондитерское изделие	50	3,7	5,0	38,1	203,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			44,0	30,4	89,9	768,2	3,9	6,8	5,4	2,8	2,1	2,7	2,4	1,5
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Омлет натуральный	106	2,2	3,0	22,9	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			7,0	5,3	77,8	476,6	4,7	3,4	4,47	1,2	1,3	1,0	1,7	3,6
ОБЕД														
71	Помидор свежий/консерв	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
101	Суп картофельный с пшеном на м/б/к	300	2,4	3,3	25,3	140,0	1,3	0,3	0,9	0,1	1,2	0,5	0,6	1,1
	Рыба припущенная	120	20,4	9,6	9,6	208,0	0,6	0,5	1,9	0,7	0,1	0,3	1,4	0,9
312	Картофельное пюре	200	2,9	5,7	15,7	126,0	0,1	1,3	0,1	0,6	0,4	0,6	0,8	0,4
	Витаминный напиток	200					0,6	30,0	0,5	3,5	250, 01,0	12,5	5,0	
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			34,7	20,2	117, 8	785,5	3,3	32,5	4,6	5,5	252, 3	14,7	8,3	3,7

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
52	Салат из свеклы	100	1,6	6,0	11,0	104,0	2,3	0,6	1,9	0,4	0,9	1,4	0,4	0,6
	Плов из говядины	200/50	7,8	11,8	47,6	328,9	1,2	0,3	1,4	0,7	0,6	1,1	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
375	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Итого		23,5	27,8	166,6	993,9	6,2	1,2	6,8	4,0	4,3	3,0	2,3	2,3

ЗАВТРАК 768,2 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 476,5ккал.
 ОБЕД 914,19ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 993,9 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 2-й день



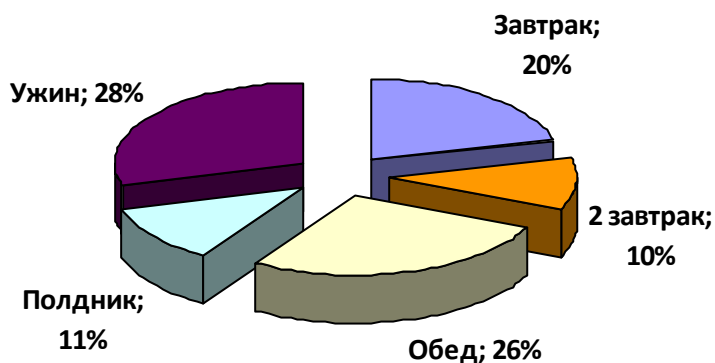
3-й день: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/60	36,7	10,1	19,9	315,2	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
379	Кофейный напиток	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
	Фрукты свежие	100	0,6		17,0	69,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		4,5	12,7	100,1	533,3	5,0	7,2	3,9	3,7	2,1	1,3	2,6	2,3
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
15	Сыр российский	25	6,7	6,8		88,3	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	ИТОГО		4,7	11,8	85,2	410,6	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9
ОБЕД														
76	Сельдь с луком	100	10,2	13,2	4,6	178,0	14,2	13,1	1,2	1,5	1,9	0,2	0,5	0,7
102	суп гороховый на м/к бульоне	300	8,1	8,5	38,1	262,0	2,6	1,9	1,0	0,6	0,1	0,8	1,1	0,6
279	Тефтели мясные	110	8,2	13,5	12,2	203,3	1,1	0,9	0,1	0,5	0,7	0,6	0,5	1,4
142	Картофель тушеный с овощами	200	4,4	10,6	46,6	299,2	2,1	0,2	0,6	0,5	0,8	0,4	1,6	0,5
	Витаминный напиток	200					0,6	30,0	0,5	3,5	25,0	12,5	5,0	1,4
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Итого		39,3	47,4	166,4	1241,0	21,2	46,2	4,5	7,0	28,7	15,2	9,1	5,4

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
75	Икра овощная	100	2,3	6,8	15,4	132,6	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
252	Сарделька тушеная в соусе	105	11,0	12,5	3,6	171,4	1,2	0,3	0,5	0,8	0,4	1,1	0,2	0,1
171	Каша гречневая	230	10,2	16,2	76,3	492,0	0,3	0,4	1,5	1,2	1,0	0,9	1,6	0,9
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Итого		34,5	38,4	216, 8	1,174	4,3	1,3	5,6	5,1	4,6	2,6	3,1	2,9

ЗАВТРАК 533,3 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 392,6ккал.
 ОБЕД 1241,0ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,174 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 3-й день



4-й день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

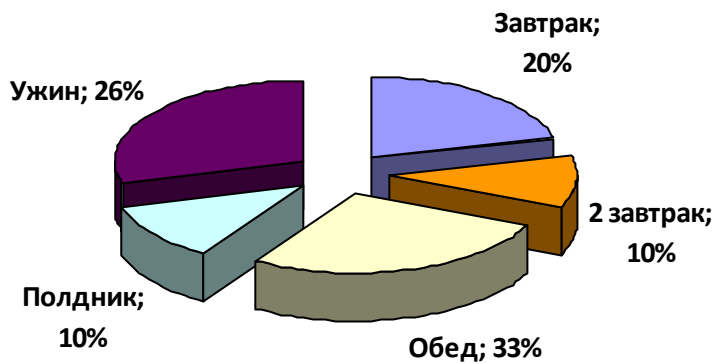
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
120	Суп вермишелевый молочный	350	6,0	6,8	29,2	201,8	3,5	0,5	0,4	0,8	0,7	1,1	0,6	0,8
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
382	Какао с молоком	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
	Кондитерское изделие	80	5,9	8,0	61,0	324,8	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			17,1	27,1	122, 1	776,6	6,8	7,1	5,1	3,1	2,2	2,2	2,7	2,1
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
210	Омлет натуральный	106	2,2	3,0	22,9	121,8	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			9,7	3,5	81,3	474,1	4,7	3,4	4,4	1,2	1,3	1,0	1,7	3,6
ОБЕД														
75	Икра морковная	100	2,3	6,8	15,4	132,6	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
83	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/10	2,6	7,0	23,9	180,2	2,6	0,1	1,9	0,3	0,9	0,4	0,8	1,6
288	Курица тушенная с соусом	110/50	23,5	23,4	2,6	315,6	1,6	1,5	0,3	0,8	0,4	0,6	0,7	0,9
171	Рис отварной	230	5,6	8,7	59,0	333,0	2,6	0,3	0,1	1,4	0,9	0,2	0,4	0,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,7		29,0	116,6	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	100	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			43,1	47,5	199, 3	1388,7	7,6	2,7	3,5	3,1	3,1	2,7	2,9	4,8

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
71	Огурец свежий/консер	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
266	Бифштекс рубленный	100	19,3	29,8	0,4	348,0	1,3	0,5	0,9	0,7	1,2	0,7	0,6	1,1
	Картофель тушеный с овощами	200	4,4	10,6	46,6	299,2	0,6	1,9	1,5	0,4	1,0	0,3	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
Итого			35,5	44,7	141, 4	1,095	4,7	3,0	6,0	4,2	5,4	1,6	2,3	3,6

ЗАВТРАК 776,6ккал.
 2-й ЗАВТРАК 474,1ккал.
 ОБЕД 1388,7ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,095 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 4-й день



5-й день: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

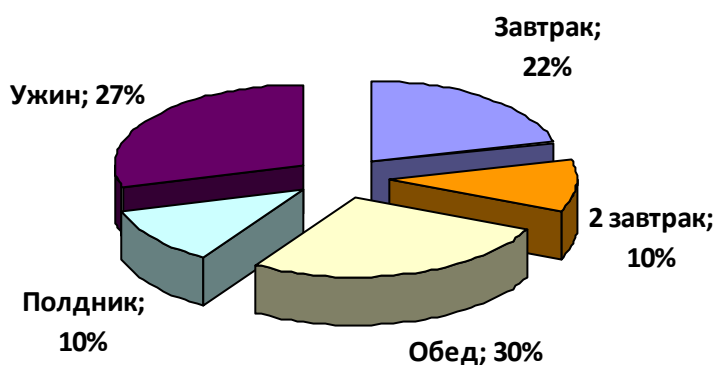
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
181	Каша манная молочная	200	7,0	11,4	48,2	223,8	0,3	2,1	0,6	0,7	1,3	0,2	0,9	0,4
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
338	Фрукты свежие	100	0,6		17,0	69,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		10,8	25,7	129,6	719,2	3,8	8,2	3,4	4,3	3,2	1,4	3,2	1,6
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Колбаса в/к	25	6,7	6,8		188,3	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	ИТОГО		10,9	8,2	6,4	474,9	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2
ОБЕД														
71	Помидор свежий/консерв	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
96	Рассольник «Ленинградский» с крупой перловой на м/к бульоне ,со сметаной	300/15	3,8	10,9	34,2	216,0	1,2	0,6	0,9	0,1	1,1	0,9	0,5	0,3
285	Макаронник с мясом	290	35,4	40,2	3,4	518,0	0,6	0,9	1,6	1,0	1,1	0,1	0,6	0,9
	Напиток витаминный	200					0,6	3,0	0,5	3,5	2,5	1,0	1,5	5,0
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Итого		48,2	52,7	104,8	1,045	3,1	4,9	4,2	5,2	5,3	2,8	3,4	7,5

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
	Зеленый горошек/кукуруза	100	18,6	24,9	52,3	158,4	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8
234	Котлета рыбная	120	17,7	22,5	13,8	328,8	0,6	0,8	1,5	1,6	0,3	0,5	1,0	1,6
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	2,3	0,9	0,5	1,9	0,9	0,4	1,3	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
377	Чай с лимоном	100/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
Итого			42,0	41,1	176, 1	1,215	7,2	3,2	5,8	6,8	4,8	2,1	3,8	4,4

ЗАВТРАК 1,118ккал.
 2-й ЗАВТРАК 474,9ккал.
 ОБЕД 1,045ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,215 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 5-й день



6-й день: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

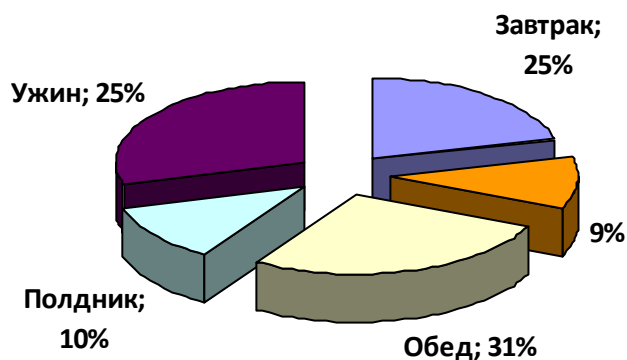
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
223	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/60	36,7	10,1	19,9	315,2	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
382	Какао с молоком	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
	Кондитерское изделие	80	5,9	8,0	61,0	324,8	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукты свежие	100	0,6		17,0	69,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			46,7	33,4	129, 0	959,0	4,8	7,7	5,8	2,4	1,7	1,2	2,4	2,4
2-й ЗАВТРАК														
388	Напиток из шиповника	200	0,7		35,3	143,8	0,3	1,2	0,6	0,5	0,4	0,9	1,2	0,9
15	Сыр Российский	25	6,7	6,8		88,3	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			11,0	8,2	41,7	357,1	3,9	3,2	3,9	1,0	1,7	1,5	2,1	2,6
ОБЕД														
71	Огурец свежий/консерв	100	,04		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
83	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/10	2,6	22,0	24,1	180,2	1,3	0,1	1,6	0,9	0,4	0,9	0,5	1,0
469	Биточки из говядины	100	19,4	23,6	12,2	337,2	0,6	1,2	0,3	0,9	0,4	0,7	0,1	1,0
518	Гороховое пюре	200	13,8	9,2	34,7	268,6	0,6	1,0	0,2	0,6	0,8	0,1	0,6	1,3
389	Компот из с/ф	200	0,7		33,5	129,4	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			45,5	56,4	171, 7	1227,0	3,3	3,1	3,3	3,0	2,5	3,2	2,2	4,9

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12.6	9.0	50.0	332.1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
71	Помидор свежий /консерв	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
252	Сарделька отварная в соусе	105	11,0	12,5	3,6	171,4	1,6	1,0	0,3	0,9	0,4	0,5	0,7	1,1
230	Капуста тушенная	250	5,1	6,6	33,5	214,7	0,6	0,9	1,1	0,8	0,7	0,3	0,9	0,1
210	Омлет натуральный	106	2,2	3,0	22,9	121,8	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8
375	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
Итого			30,7	27,4	131, 5	1,024	7,3	3,5	6,2	5,3	4,9	2,1	3,6	4,9

ЗАВТРАК 959,0ккал.
 2-й ЗАВТРАК 375,1ккал.
 ОБЕД 122,7ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,024 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 6-й день



7-й день: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

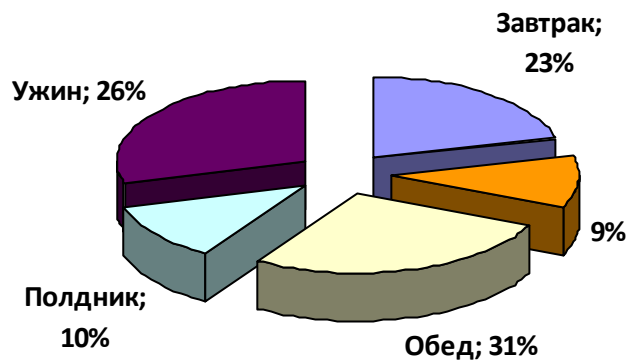
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша геркулесовая молочная	300	10,9	19,9	70,9	505,0	1,3	0,5	0,4	1,1	0,9	0,2	0,4	0,3
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			12,0	28,7	118, 4	780,4	3,8	6,6	3,2	3,7	2,8	1,4	2,7	1,5
2-й ЗАВТРАК														
	Запеканка творожная со сгущенкой	150/50	17,8	17,2	16,4	288,0								
	Кисель фруктовый	200	4,4	7,1	37,9	228,2	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			11,0	11,8	85,2	410,6	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9
ОБЕД														
320	Морковь тушенная с яблоком	100	1,2	4,0	13,4	95,6	1,2	0,1	1,4	0,6	0,2	0,6	1,3	1,2
113	Суп –лапша на курином бульоне	300	3,2	6,7	16,2	137,8	1,9	0,3	1,6	0,4	0,4	0,7	1,2	0,5
288	Курица отварная в соусе	160	23,4	22,8	1,8	306,0	1,3	0,6	0,4	1,6	0,2	0,9	0,4	0,7
218	Картофель отварной	300/20	6,0	9,9	43,3	286,6	1,2	0,3	0,2	0,1	0,5	1,4	0,3	1,0
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		33,5	129,4	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			42,9	45,0	173, 1	1,254	6,3	1,8	3,7	2,1	1,8	4,9	3,4	4,5

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5.6	6.4	8.2	113.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7.0	2.6	41.8	219.1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			13,0	9,0	61,3	378,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
71	Помидор свежий/консерв	100	0,4	-	1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
	Рыба припущенная	130	0,6		27,9	113,8	1,3	0,2	1,9	0,1	0,5	0,8	0,6	1,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
	Кондитерское изделие	50	4,4	6,0	45,7	243,6	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			35,2	23,0	147, 2	1,182	4,1	0,8	5,5	3,2	3,7	1,4	1,9	3,3

ЗАВТРАК 780,4ккал.
 2-й ЗАВТРАК 374,9ккал.
 ОБЕД 1,254ккал.
 ПОЛДНИК 378,1 ккал.
 УЖИН 1,182 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 7-й день



8-й день: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

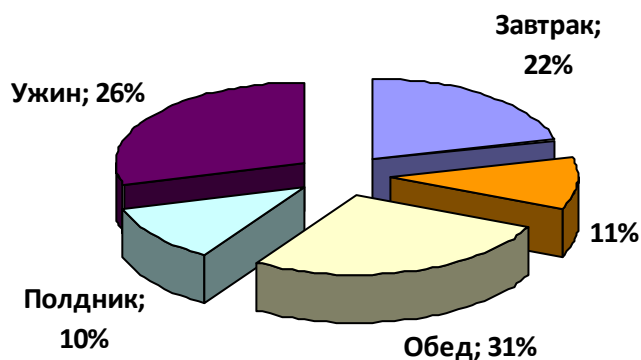
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша манная молочная	200	7,0	11,4	48,2	223,8	0,3	2,1	0,6	0,7	1,3	0,2	0,9	0,4
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	Кофейный напиток на молоке	200	0,3	0,5	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
ИТОГО			8,1	20,2	95,7	498,2	3,8	8,2	3,4	4,3	3,2	1,4	3,2	1,6
2-й ЗАВТРАК														
651	Кисель фруктовый	200	0,1		38,8	121,8	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6
	Колбаса в/к	25	6,7	6,8		188,3	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4
	Батон	50	3,6	1,4	6,4	125,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			10,4	8,2	45,2	435,1	7,9	4,5	2,1	2,1	1,0	1,4	1,9	2,6
ОБЕД														
71	Икра морковная	100	2,4	5,6	15,4	132,6	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
99	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	400	2,8	8,2	22,8	173,2	1,2	1,9	0,3	0,5	1,3	0,4	0,8	1,7
450	Плов из говядины	200/75	30,0	21,1	55,5	528,8	0,6	0,8	0,7	1,9	1,2	3,1	0,9	0,4
439	Компот из сухофруктов	200	0,7		29,0	116,6	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			42,5	31,0	179, 0	1,143	2,6	3,5	2,2	3,0	3,4	5,0	2,7	3,7

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод.	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12,6	9,0	50,0	332,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
71	Огурец свежий/консерв	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
233	Рыба тушенная в сметанном соусе	300	45,6	25,6	42,5	537,4	3,2	2,1	0,6	1,1	0,5	1,0	0,3	0,6
375	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
	Итого		57,2	29,9	136,3	1,008	6,0	2,7	4,2	4,2	3,7	1,6	1,6	2,5

ЗАВТРАК 585,7ккал.
 2-й ЗАВТРАК 435,1ккал.
 ОБЕД 1,143ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,008 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 8-й день



9-й день: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

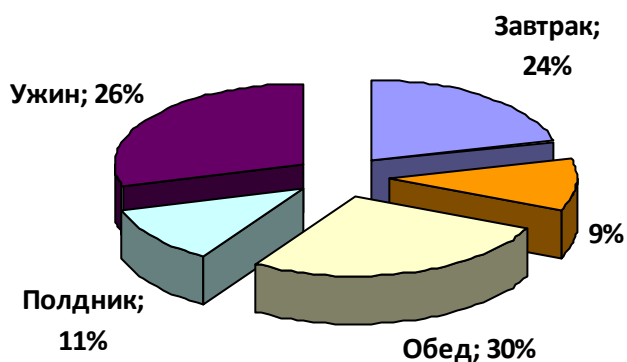
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
304	Макароны запеченные с сыром	255	13,9	19,7	69,1	473,1	1,2	0,3	0,8	0,4	0,1	1,3	1,2	0,5
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	Какао на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
ИТОГО			19,7	30,0	143,9	946,7	4,5	6,9	2,6	2,7	1,6	2,4	3,3	1,8
2-й ЗАВТРАК														
386	Кисло –молочная прод.	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кондитерское изделие	50	3,7	5,0	38,1	203,0	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукты свежие	100	0,4		11,3	46,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			9,7	11,4	57,6	362,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
71	Помидор свежий/консерв	100	0,4	-	1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	350/10	1,8	9,2	16,9	160,9	1,2	0,3	0,5	0,8	0,9	2,3	1,9	0,1
469	Котлета из говядины	120	23,3	28,3	14,6	404,6	1,0	1,3	0,6	0,9	1,6	1,2	0,6	1,5
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	1,6	0,3	0,9	1,5	1,8	0,9	2,4	0,9
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,7		29,0	116,6	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
Итого			38,8	45,9	152,1	1167,9	4,6	2,7	3,2	3,8	5,2	5,9	5,9	4,1

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			8,1	5,6	80,1	425,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
УЖИН														
261	Печень тушенная в соусе	100/50	32,6	13,4	3,8	266,0	3,5	1,6	0,2	0,7	1,1	0,3	0,5	0,4
171	Рис отварной	230	5,6	8,7	59,0	333,0	1,6	0,9	0,5	1,3	1,5	1,7	0,3	0,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
Итого			49,5	26,4	155,9	1,039	7,8	2,8	4,2	4,9	5,4	2,5	1,7	2,2

ЗАВТРАК 946,7ккал.
 2-й ЗАВТРАК 362,0ккал.
 ОБЕД 1,167ккал.
 ПОЛДНИК 425,6 ккал.
 УЖИН 1,039 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 9-й день



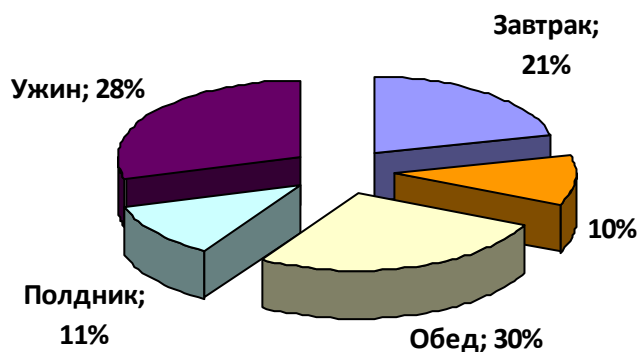
10-й день: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
223	Творожная запеканка со сметанным соусом	200/60	36,7	10,1	19,9	315,2	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	Кофейный напиток на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
209	Яйцо вареное	1ш	5,1	4,6	0,3	63,0	1,2	1,9	0,2	0,5	0,3	0,1	0,7	0,2
ИТОГО			42,9	27,0	67,7	652,6	6,2	9,1	4,1	4,2	2,4	1,4	3,3	2,5
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Сыр Российский	25	6,7	6,8		88,3	2,3	0,9	1,6	0,2	0,9	0,5	0,4	0,1
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			4,7	5,0	85,2	410,6	4,7	3,3	4,8	0,9	1,6	0,2	1,4	2,9
ОБЕД														
71	Свежий помидор/консер	100	0,4	-	1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
	Солянка по-домашнему со сметаной	300/10	18,0	22,3	4,9	586,6	0,4	14,3	0,0	2,4	5,5	8,3	3,2	0,5
257	Капуста тушенная с мясом	325/75	32,7	23,6	39,7	496,3	0,1	3,2	0,0	1,6	1,2	0,1	0,6	0,6
1,3	Витаминный напиток	200	-	-	-	-	0,6	30,0	0,5	3,5	250,0	1,0	12,5	5,0
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
Итого			59,5	47,5	111,1	1,390	1,8	47,9	1,7	8,1	257,3	10,2	17,1	7,4

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		12,6	9,0	50,0	332,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
76	Сельдь с луком	50	5,1	6,6	3,3	89,0	7,1	7,5	0,7	0,6	0,9	0,1	0,2	0,4
246	Говядина(язык отварной) тушенная в сметане	100	28,2	29,3	2,6	354,0	18,2	3,5	0,5	0,3	0,5	0,2	0,8	0,5
	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	24,7	176,8	4,3	0,5	0,9	0,7	0,5	0,8	0,2	1,3
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Итого		48,6	47,0	122,7	1,054	32,3	11,8	5,6	4,4	4,7	1,6	2,1	3,6

ЗАВТРАК 652,6ккал.
 2-й ЗАВТРАК 410,6ккал.
 ОБЕД 1,390ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,054 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 10-й день



11-й день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

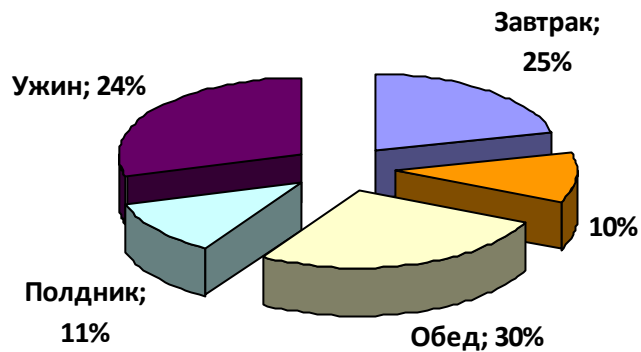
Возрастная категория: 9-11 класс

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша рисовая молочная	300	10,0	13,2	64,7	413,7	2,6	0,3	0,5	1,0	0,9	0,5	0,2	0,1
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	Какао на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
	Кондитерское изделие	50	3,7	5,0	38,1	203,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО		14,8	30,5	150, 3	1891,1	5,9	6,9	5,2	3,3	2,4	1,6	2,3	1,4
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Омлет натуральный	106	2,2	3,0	22,9	121,8	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	ИТОГО		6,5	8,0	96,8	486,4	4,7	3,4	4,4	1,2	1,3	1,0	1,7	4,6
ОБЕД														
70	Огурец свежий/конс	100	0,4		1,6	9,0	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
101	Суп картофельный на м/б с пшеном	300	3,0	4,0	29,2	164,7	1,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,1	0,2	0,8
252	Сосиска отварная в соусе	105	11,0	12,5	3,6	171,4	1,2	0,3	0,5	0,8	0,4	1,1	0,2	0,1
299	Макаронные изделия отварные	200	7,0	9,0	48,3	291,2	0,6	0,2	0,1	0,6	0,5	0,8	0,1	0,1
	Витаминный напиток	200	-	-	-	-	0,6	30,0	0,5	3,5	250, 0	1,0	12,5	5,0
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	Итого		29,8	27,1	147, 6	934,8	4,2	31,0	2,8	5,8	251, 6	3,8	13,8	7,3

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	332,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
75	Овощная икра	150	3,5	10,2	23,1	198,0	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8
284	Запеканка картофельная с мясом	255	24,3	23,5	26,5	415,5	2,3	1,5	0,1	0,5	0,3	0,1	0,4	0,9
377	Чай с лимоном	200	0,2	-	16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
	Итого		39,1	38,0	142, 7	1,053	6,6	3,0	3,9	3,8	3,9	1,3	1,9	3,1

ЗАВТРАК 1891,1ккал.
2-й ЗАВТРАК 486,4ккал.
ОБЕД 984,4ккал.
ПОЛДНИК 332,1 ккал.
УЖИН 1,053 ккал.

Распределение
в процентном соотношении потребления
пищевых веществ
по приемам пищи
11-й день



12-й день: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

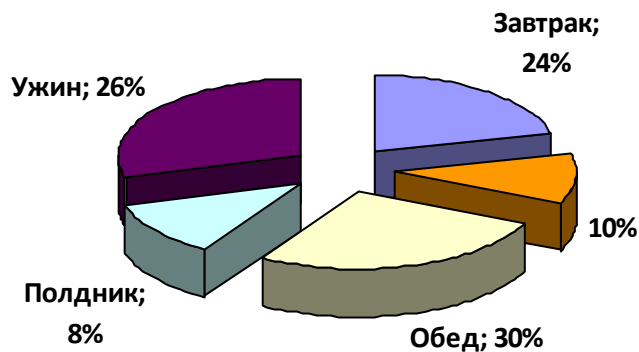
Возрастная категория: 9-11 класс

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
182	Каша геркулесовая молочная	300	10,9	19,9	70,9	505,0	0,2	0,1	1,1	0,7	0,4	0,3	0,2	0,4
	Масло сливочное	15	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	100	0,7	0,2	5,1	25,0	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	Кофейный напиток на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
	Кондитерское изделие	50	3,7	5,0	38,1	203,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			19,1	37,2	140,9	958	3,5	6,2	3,9	4,3	2,3	1,5	2,5	1,6
2-й ЗАВТРАК														
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,6		35,8	161,6	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Колбаса в/к	25	6,7	6,8		188,3	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
ИТОГО			11,0	11,8	73,9	552,9	5,2	3,8	3,3	1,8	0,8	1,0	1,2	3,2
ОБЕД														
75	Икра овощная	150	3,5	10,2	23,1	198,0	1,6	1,2	0,3	0,4	0,8	0,7	0,6	0,8
102	Суп фасолевый на м/к бульоне	300	6,1	6,4	28,9	197,8	1,3	1,6	0,1	0,7	0,3	0,9	0,1	0,7
	Рыба припущенная	130	0,6		27,9	113,8	1,6	1,0	0,0	0,1	0,7	0,3	0,2	0,7
142	Картофель и овощи, тушеные	200	4,4	10,6	46,6	299,2	1,8	0,3	0,7	0,6	0,7	0,5	0,7	0,2
	Хлеб ржаной	150	8,4	1,6	64,9	298,5	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
338	Фрукты свежие	100	0,4		11,3	46,0	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	0,7		33,5	129,4	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
Итого			24,1	28,8	236,2	1282,7	7,0	4,6	2,2	2,2	3,0	3,8	2,2	3,5

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Кисло-молочная прод	200	5,6	6,4	8,2	113,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			12,6	9,0	50,0	332,1	-	-	-	-	-	-	-	-
УЖИН														
71	Огурец свежий /консерв	100	0,8		3,4	71,0	1,6	0,9	0,4	0,6	0,3	1,0	0,9	1,7
260	Гуляш из говядины /язык отварной	100/25	34,2	19,9	11,3	356,2	2,3	0,3	0,9	0,1	0,4	0,6	0,5	0,7
171	Каша гречневая	200	7,7	12,3	63,7	372,0	3,2	0,1	0,6	0,8	0,3	0,2	0,7	0,3
	Хлеб пшеничный	150	11,1	4,3	77,1	375,0	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
Итого			53,9	36,5	170,5	1,234	9,8	1,6	5,4	4,4	3,8	2,3	3,0	4,1

ЗАВТРАК 958,0ккал.
 2-й ЗАВТРАК 55,9ккал.
 ОБЕД 1,282ккал.
 ПОЛДНИК 332,1 ккал.
 УЖИН 1,234ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 12-й день



13-й день: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

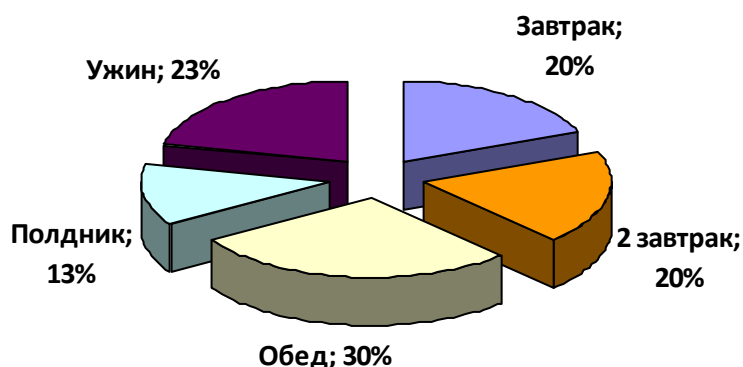
Возрастная категория: 9-11 класс

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (калл.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша овсяная молочная	200	11,1	17,1	48,2	288,9	0,2	0,5	0,1	0,2	0,5	0,6	1,1	0,9
	Масло сливочное	10	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Конд. изделие	50	3,7	5,0	38,1	203,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Какао на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,3	2,3	2,4	0,2	0,5	0,4	0,7	0,6
	Хлеб пшеничный	75	5,5	2,1	38,5	187,5	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	ИТОГО		19,3	35,5	129, 1	809,6	3,5	7,1	4,8	2,5	2,0	1,7	3,2	2,2
2-й ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый натуральный	200	1,0		38,8	121,8	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Омлет натуральный	60	2,2	3,0	22,9	121,8	2,3	1,0	1,2	0,5	0,6	0,7	0,7	1,8
	Батон	50	3,7	5,0	38,1	203,0	1,3	1,1	1,7	0,3	0,4	0,1	0,5	1,6
	ИТОГО		4,7	3,0	61,7	364,6	4,7	4,2	4,4	1,2	1,3	1,0	1,7	4,6
ОБЕД														
54	Салат из свеклы с яблоком	100	2,3	6,8	15,4	132,6	3,1	1,9	1,7	0,3	0,4	0,1	0,2	1,5
113	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	1,5	2,75	21,1	67,8	4,0	1,16	1,0	0,16	0,5	0,25	0,33	1,41
257	Плов из кур	350	23,2	15,3	15,6	198,0	3,7	1,6	1,3	0,8	0,6	0,4	0,6	1,4
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		33,5	129,4	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	120	6,7	1,3	51,9	238,8	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	ИТОГО		46,7	33,6	179, 8	766,6	11,5	5,16	5,1	1,66	1,4	2,15	1,74	5,41

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель фруктовый	200	4,4	7,1	37,9	228,2	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6
ИТОГО			11,4	9,7	79,7	447,3	3,8	2,0	0,3	0,7	0,5	0,6	1,2	0,6
УЖИН														
71	Огурец свежий /консерв	100	3,0	0,2	4,6	23,0	1,6	0,9	0,4	0,6	0,3	1,0	0,9	1,7
252	Колбаса отварная	100	44,7	17,0	0,7	113,8	2,8	1,4	0,1	1,1	0,1	0,7	0,2	0,4
143	Овощное рагу	200	2,4	0,6	24,3	120,0	1,9	1,7	0,7	0,2	0,6	0,4	0,7	0,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2		16,0	65,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	75	5,5	2,1	38,5	187,5	1,6	0,2	1,8	1,8	1,3	0,1	0,5	0,8
ИТОГО			55,8	19,9	84,1	509,3	9,0	4,3	4,7	4,7	3,8	2,6	2,7	3,5

ЗАВТРАК 788,6 ккал.
13-й ЗАВТРАК 364,6 ккал.
ОБЕД 766,6 ккал.
ПОЛДНИК 447,3 ккал.
УЖИН 509,3 ккал.

Распределение
в процентном соотношении потребления
пищевых веществ
по приемам пищи
13-й день



14-й день: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 9-11класс

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
	Каша пшеничная молочная	200	11,1	17,1	48,2	288,9	0,3	4,5	1,3	0,6	0,3	0,5	0,8	0,2
	Масло сливочное	10	0,1	8,1	0,1	74,2	1,2	3,1	2,1	0,5	0,8	0,3	0,8	0,4
	Сыр Российский	25	2,2	3,0	22,9	121,8	1,3	2,0	1,1	1,3	0,5	0,5	0,5	0,6
	Кофейный напиток на молоке	200	0,3	4,0	42,3	175,2	1,5	1,8	0,5	1,5	0,9	0,5	0,9	0,5
	Хлеб пшеничный	75	5,5	2,1	38,5	187,5	0,8	1,2	0,2	1,6	0,2	0,4	0,6	0,3
	ИТОГО		19,3	35,5	129, 1	809,6	12,3	12,6	5,2	5,5	2,7	2,2	3,6	2,5
2-й ЗАВТРАК														
	Сок фруктовый натуральный	200	1,0		38,8	121,8	1,1	1,3	1,5	0,4	0,3	0,2	0,5	1,2
	Пудинг творожный со сгущенкой	180/30	5,6	6,4	8,2	113,0	1,5	1,1	1,1	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1
	ИТОГО		10,3	11,4	85,1	437,8	4,1	3,5	4,3	0,8	0,9	0,4	1,3	3,8
ОБЕД														
71	Огурец свежий /консерв.	100	2,3	6,8	15,4	132,6	0,1	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,4	0,5
116	Суп с рисовой крупой	250	1,6	19,6	9,6	2,65	0,16	0,41	0,41	0,25	0,58	0,33	0,5	0,5
288	Курица тушенная в соусе	110/50	23,5	23,4	2,6	315,6	0,3	0,8	1,1	1,5	0,4	0,3	0,5	0,7
518	Гороховое пюре	200	13,8	9,2	34,7	268,6	0,2	0,4	1,4	0,2	0,9	0,2	0,4	0,1
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7		33,5	129,4	0,1	0,4	-	-	0,3	0,7	0,2	0,3
	Хлеб ржаной	120	6,7	1,3	51,9	238,8	0,6	0,1	1,1	0,4	0,2	0,7	0,4	0,8
	ИТОГО		48,6	60,3	147, 7	1350	1,46	2,41	4,14	2,55	2,88	2,33	2,4	2,9

Ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ПОЛДНИК														
	Витаминный напиток	200	-	-	-	-	0,6	30,0	0,5	3,5	250	1,0	12,5	1,3
	Выпечка	100	7,0	2,6	41,8	219,1	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ИТОГО			7,8	2,6	64,4	311,1	0,6	30,0	0,5	3,5	250	1,0	12,5	1,3
УЖИН														
72	Икра баклажанная	100	1,6	5,1	10,0	92,0	0,3	1,6	1,9	0,6	0,8	0,1	0,5	0,3
259	Жаркое по домашнему	300	25,6	11,7	31,5	334,5	1,6	0,2	1,1	1,6	1,2	0,5	0,3	0,9
375	Чай с сахаром	200	0,1		15,0	60,0	1,1	0,1	1,7	1,1	1,5	0,4	0,4	0,6
	Хлеб пшеничный	125	9,25	3,58	6,4	312,0	1,3	0,16	1,5	1,5	1,08	0,08	0,41	0,66
ИТОГО			47,0	28,2	128,2	947,5	18,5	13,6	5,8	6,0	5,9	1,2	1,7	3,0

ЗАВТРАК 809,6 ккал.
 2-й ЗАВТРАК 437,8 ккал.
 ОБЕД 1,350 ккал.
 ПОЛДНИК 311,1 ккал.
 УЖИН 884,5 ккал.

Распределение
 в процентном соотношении потребления
 пищевых веществ
 по приемам пищи
 14-й день

