

СОГЛАСОВАНО:

Директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения «Средняя образовательная  
школа №4»



М.А.Заблотский/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального Унитарного предприятия  
«Комбинат школьного питания»



Е.А.Горелкина  
22.11.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 6-10 ЛЕТ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

г.Назарово

**Первый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша мол. пшеничная с масл. сл.	230 6	8.40	10.30	38.80	71.15	0.32	0.17	0.16	0.24	144.15	49.18	184.49	1.31	282.00
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Хлеб 1 сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло слив.	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	54.60
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>23.06</b>	<b>20.06</b>	<b>102.30</b>	<b>169.15</b>	<b>1.87</b>	<b>0.33</b>	<b>0.16</b>	<b>1.57</b>	<b>306.01</b>	<b>90.11</b>	<b>345.83</b>	<b>3.0</b>	<b>691.60</b>
<b>Обед</b>															
613	Маринад овощной без томата	40	0.60	3.60	4.70	0.00	1.92	0.02	0.02	0.88	9.74	11.48	19.84	0.25	53.00
110	Суп картоф. с рисов. крупой на м/б	250	6.50	4.70	19.50	14.50	0.31	0.10	0.10	7.09	19.20	30.20	113.74	1.19	148.00
437	Гуляш с филе куриного	50 50	13.70	13.40	2.80	0.00	0.41	0.03	0.08	0.33	7.60	17.51	128.94	1.91	187.00
297	каша перловая рассыпчатая с маслом сл.	150 5	5.60	5.90	35.90	39.33	1.37	0.07	0.07	1.13	77.68	61.26	221.33	1.75	223.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>36.40</b>	<b>28.60</b>	<b>153.90</b>	<b>53.83</b>	<b>8.30</b>	<b>0.42</b>	<b>0.35</b>	<b>10.23</b>	<b>211.15</b>	<b>201.13</b>	<b>630.36</b>	<b>8.14</b>	<b>1008.00</b>
<b>Полдник</b>															
648	Кисель плодово-ягодный	250	0.00	0.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.25	0.00	0.00	0.40	148.00
пром.	Кондитер. изд. (печенье, пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
гп	Фрукт ( в ассортименте)	120	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.00	55.00
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>4.24</b>	<b>10.12</b>	<b>62.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>14.00</b>	<b>16.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.88</b>	<b>465.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1836</b>	<b>63.70</b>	<b>58.78</b>	<b>319.10</b>	<b>222.98</b>	<b>10.17</b>	<b>0.84</b>	<b>0.55</b>	<b>25.80</b>	<b>533.41</b>	<b>291.24</b>	<b>976.2</b>	<b>28.0</b>	<b>2164.6</b>

**Второй день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
261	Макароны запечен. с сыром	200 8	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	215.00
685	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	13.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	52.00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,вафли)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>568</b>	<b>21.74</b>	<b>27.78</b>	<b>139.10</b>	<b>80.52</b>	<b>2.69</b>	<b>0.28</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>203.54</b>	<b>50.93</b>	<b>216.53</b>	<b>3.0</b>	<b>755.00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Овощи свежие (или соленые)	30	0.30	0.00	1.10	0.02	0.05	0.01	0.00	3.20	8.00	5.60	14.00	0.32	5.00
140	Суп картофельный с вермишелью на м/б	250	6.50	4.70	19.10	14.60	0.35	0.09	0.09	6.69	16.76	26.70	90.88	1.13	146.00
462	Тефтели из гов.с соусом	60 40	8.20	12.30	8.50	3.60	0.00	0.02	0.05	0.32	16.50	13.20	68.20	0.60	165.00
534	Капуста тушеная	150	3.30	4.90	14.10	0.00	2.57	0.05	0.06	24.70	76.95	29.45	59.64	1.13	113.00
631	Компот из с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.93	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	1.52	0.18	9.92	0.00	0.31	0.04	0.00	0.00	5.20	7.00	16.60	0.32	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23.26</b>	<b>22.34</b>	<b>105.68</b>	<b>18.34</b>	<b>6.11</b>	<b>0.28</b>	<b>0.30</b>	<b>35.71</b>	<b>201.30</b>	<b>131.59</b>	<b>343.66</b>	<b>5.26</b>	<b>764.0</b>
<b>Полдник</b>															
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
пром.	Кефир	250	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12.90</b>	<b>13.20</b>	<b>64.20</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>430.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1728</b>	<b>57.90</b>	<b>63.32</b>	<b>308.98</b>	<b>151.58</b>	<b>9.88</b>	<b>0.66</b>	<b>0.73</b>	<b>36.34</b>	<b>640.66</b>	<b>217.22</b>	<b>795.4</b>	<b>9.4</b>	<b>1949.0</b>

**Третий день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепта	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная овсяная с маслом сл.	230 6	7.70	11.30	31.10	73.91	0.75	0.15	0.19	0.26	160.10	56.94	199.00	1.34	257.00
пром.	Масло сливочное	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр Буковинский	15	3.48	4.43	0.00	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.00	55.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.0	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>22.46</b>	<b>21.06</b>	<b>94.50</b>	<b>171.91</b>	<b>2.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.19</b>	<b>0.47</b>	<b>319.50</b>	<b>97.14</b>	<b>359.00</b>	<b>3.0</b>	<b>666.00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит	30	0.40	2.20	1.80	0.00	1.13	0.01	0.01	0.23	9.20	5.20	9.10	0.32	30.00
593	щи со свежей капусты со сметаной на м/б	250 10	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71	123.00
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.56	3.60	7.08	0.16	34.00
451	Котлета из говядины	75	10.87	9.00	9.60	1.94	2.34	0.05	0.08	0.04	26.07	20.74	105.01	1.07	163.00
297	Каша гречневая с маслом сл.	150 5	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.04	3.97	198.00
705	Напиток из шиповника	200	0.60	0.30	27.00	0.00	0.76	0.01	0.05	80.00	11.09	2.96	2.96	0.57	111.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>32.97</b>	<b>28.10</b>	<b>127.10</b>	<b>72.51</b>	<b>7.02</b>	<b>0.42</b>	<b>0.34</b>	<b>92.24</b>	<b>167.41</b>	<b>217.02</b>	<b>459.65</b>	<b>8.40</b>	<b>885.00</b>
<b>Полдник</b>															
645	Кефир	200	5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
84	Крендель сахарный	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>12.90</b>	<b>13.20</b>	<b>64.20</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>430.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1731</b>	<b>68.33</b>	<b>62.36</b>	<b>285.80</b>	<b>297.14</b>	<b>10.39</b>	<b>0.83</b>	<b>0.86</b>	<b>93.3</b>	<b>722.73</b>	<b>348.86</b>	<b>1053.8</b>	<b>12.4</b>	<b>1981.0</b>

**Четвертый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	ищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углевод ы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
330	Рис отварной с маслом сл.	150 5	18.90	5.10	43.20	23.60	1.43	0.61	0.18	5.76	187.89	149.02	336.15	7.28	297.00
157	Фрикадельки куриные	70 5	9.60	11.00	5.20	29.74	0.46	0.03	0.07	0.18	24.47	11.64	84.21	0.82	158.00
595	Соус молочный	30	0.60	1.60	1.90	8.01	0.05	0.01	0.02	0.08	16.24	2.04	13.12	0.03	24.00
693	Какао на молоке	200	3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.9	135.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>40.30</b>	<b>22.20</b>	<b>122.70</b>	<b>79.35</b>	<b>3.59</b>	<b>0.84</b>	<b>0.40</b>	<b>6.54</b>	<b>365.23</b>	<b>224.67</b>	<b>617.57</b>	<b>10.6</b>	<b>840.00</b>
<b>Обед</b>															
138	Суп картоф.с крупой с рыбными консервами(перловая)	15 250	6.80	6.00	19.30	10.62	0.70	0.09	0.06	7.00	22.56	29.21	122.48	1.10	145.00
394	Голубцы ленивые	100 40	8.30	6.50	7.70	9.8	0.09	0.02	0.06	0.97	25.45	18.88	71.18	0.85	122.00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	150 5	3.50	4.80	14.70	21.75	0.20	0.12	0.10	10.36	35.55	28.35	83.03	1.08	117.00
пром.	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27.20</b>	<b>18.40</b>	<b>111.10</b>	<b>42.1</b>	<b>2.73</b>	<b>0.41</b>	<b>0.22</b>	<b>22.33</b>	<b>123.56</b>	<b>119.44</b>	<b>373.69</b>	<b>7.43</b>	<b>696.00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Фрукт	120	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.00	55.00
84	Булочка Дорожная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	100.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.18	0.86	290.00
685	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7.60</b>	<b>7.60</b>	<b>61.50</b>	<b>28.72</b>	<b>100.08</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>24.76</b>	<b>10.34</b>	<b>69.18</b>	<b>0.9</b>	<b>343.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1840</b>	<b>75.10</b>	<b>48.20</b>	<b>295.30</b>	<b>150.19</b>	<b>106.40</b>	<b>1.31</b>	<b>0.68</b>	<b>28.89</b>	<b>513.6</b>	<b>354.45</b>	<b>1060.4</b>	<b>19.0</b>	<b>1879.0</b>

**Пятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100	15	18.20	13.20	24.10	77.60	0.03	0.55	0.29	0.39	189.00	27.20	220.30	0.55	285.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сливочное	10		3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>		<b>29.48</b>	<b>18.53</b>	<b>87.50</b>	<b>136.60</b>	<b>1.57</b>	<b>0.71</b>	<b>0.29</b>	<b>0.39</b>	<b>216.40</b>	<b>62.20</b>	<b>305.30</b>	<b>2.2</b>	<b>639.00</b>
<b>Обед</b>																
пром.	Икра кабачковая (промышлен)	50		0.70	2.30	3.50	0.00	1.20	0.02	0.02	3.78	27.35	7.50	13.80	0.35	38.00
110	Суп картофельный с крупой(овсянка) на м/б	250		2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	113.00
451	Биточки мясные из говядины	75		10.87	9.00	9.60	1.94	2.34	0.05	0.08	0.04	26.07	20.74	105.01	1.07	163.00
595	Соус молочный	50		1.00	2.70	3.10	13.35	0.09	0.01	0.03	0.13	26.83	3.36	21.96	0.05	40.00
332	Макароньы отвар. с маслом сл.	150	5	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74	196.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>		<b>30.77</b>	<b>21.80</b>	<b>159.80</b>	<b>43.61</b>	<b>9.04</b>	<b>0.43</b>	<b>0.29</b>	<b>11.75</b>	<b>202.29</b>	<b>143.60</b>	<b>406.64</b>	<b>6.17</b>	<b>947.00</b>
<b>Полдник</b>																
645	Кефир	200		5.50	5.60	16.40	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	140.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60		5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>		<b>10.80</b>	<b>14.40</b>	<b>56.50</b>	<b>65.56</b>	<b>0.86</b>	<b>0.11</b>	<b>0.31</b>	<b>0.56</b>	<b>222.99</b>	<b>31.86</b>	<b>210.26</b>	<b>0.83</b>	<b>401.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1565</b>		<b>71.05</b>	<b>54.73</b>	<b>303.80</b>	<b>245.77</b>	<b>11.47</b>	<b>1.25</b>	<b>0.89</b>	<b>12.70</b>	<b>641.68</b>	<b>237.66</b>	<b>922.2</b>	<b>9.2</b>	<b>1987.0</b>

**Шестой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
487	Курица отварная с соусом томатным	70 50	16.60	14.00	0.30	35.39	0.51	0.04	0.09	0.64	13.71	13.98	118.05	1.31	235.00
297	Каша гречневая рассыпчатая	150 5	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.04	3.97	198.00
пром.	Хлеб 1 сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	31.50	20.70	92.20	64.89	3.02	0.35	0.20	1.49	93.11	179.98	387.09	6.9	<b>712.00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	50	0.40	0.00	1.50	0.03	0.10	0.01	0.00	5.00	12.00	7.00	21.00	0.45	8.00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной на м/б	250 10	5.70	7.60	12.20	30.14	0.29	0.05	0.09	8.14	40.70	56.20	83.24	1.27	140.00
436	Жаркое по-домашнему	250	17.10	17.40	18.30	0.00	4.08	0.14	0.15	5.01	25.78	49.83	214.30	3.21	299.00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	0.20	0.00	0.00	0.30	119.00
пром.	Хлеб 1 сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Кондитер. изд. (печенье, пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
	<b>Итого:</b>	<b>920</b>	34.64	35.98	132.70	30.17	6.01	0.42	0.26	22.15	118.48	148.03	401.54	7.31	<b>1054.0</b>
<b>Полдник</b>															
гп	Сок фруктовый	250	1.25	0.25	24.75	0.00	0.25	0.03	0.00	4.50	14.40	10.00	14.40	3.50	107.00
84	Булочка сдобная	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	8.65	7.85	72.55	28.72	1.33	0.09	0.06	4.52	38.76	20.34	84.26	4.36	<b>397.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	74.79	64.53	297.45	123.78	10.36	0.86	0.52	28.16	250.35	348.35	872.9	18.6	<b>2163.0</b>

**Седьмой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепта	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная "Дружба"	230 6	7.10	9.80	37.30	71.61	0.32	0.11	0.16	0.25	141.42	40.45	163.21	0.90	267.00
692	Кофейный напиток	200	3.00	3.10	17.90	18.00	0.10	0.03	0.12	0.52	106.00	12.18	78.30	0.13	109.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сливочное	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	54.60
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>24.66</b>	<b>22.66</b>	<b>104.90</b>	<b>187.61</b>	<b>1.96</b>	<b>0.30</b>	<b>0.28</b>	<b>0.98</b>	<b>406.42</b>	<b>92.83</b>	<b>401.51</b>	<b>2.6</b>	<b>731.60</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с растительным маслом	40	0.50	3.40	2.40	0.00	1.51	0.01	0.02	0.30	12.13	12.45	13.25	0.42	38.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной на м/б	250 10	2.40	5.70	15.70	26.70	0.29	0.08	0.07	6.71	23.14	23.19	68.38	0.87	126.00
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.56	3.60	7.08	0.16	34.00
451	Биточки мясные из говядины	75	10.87	9.00	9.60	1.94	2.34	0.05	0.08	0.04	26.07	20.74	105.01	1.07	163.00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200 7	5.60	5.90	35.90	39.33	1.37	0.07	0.07	1.13	77.68	61.26	221.33	1.75	223.00
631	Компот из с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.93	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>932</b>	<b>29.87</b>	<b>27.20</b>	<b>157.60</b>	<b>78.59</b>	<b>9.85</b>	<b>0.42</b>	<b>0.33</b>	<b>9.98</b>	<b>238.51</b>	<b>202.17</b>	<b>561.56</b>	<b>7.31</b>	<b>981.00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.20	0.18	116.00
пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13.60</b>	<b>14.14</b>	<b>66.60</b>	<b>66.70</b>	<b>1.29</b>	<b>0.15</b>	<b>0.33</b>	<b>11.12</b>	<b>249.38</b>	<b>36.04</b>	<b>235.06</b>	<b>17.04</b>	<b>453.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1893.00</b>	<b>68.13</b>	<b>64.00</b>	<b>329.10</b>	<b>332.90</b>	<b>13.10</b>	<b>0.87</b>	<b>0.94</b>	<b>22.08</b>	<b>894.31</b>	<b>331.04</b>	<b>1198.1</b>	<b>27.0</b>	<b>2165.6</b>



**Восьмой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал	
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
366	Макароны с сыром, маслом сл.	200	8	10.30	16.80	34.80	80.52	1.15	0.06	0.08	0.05	163.34	15.93	133.53	0.92	335.00
685	Чай с сахаром	200		0.2	0	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.73	1.34	0.04	53.00	
пром.	Кондит.изд.(печенье,вафли)	40		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	180.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>		<b>25.50</b>	<b>25.30</b>	<b>145.90</b>	<b>109.24</b>	<b>3.77</b>	<b>0.28</b>	<b>0.14</b>	<b>0.07</b>	<b>214.10</b>	<b>62.00</b>	<b>287.73</b>	<b>3.4</b>	<b>794.00</b>
<b>Обед</b>																
пром.	Овощи свежие(или соленые)	30		0.30	0.00	1.10	0.02	0.05	0.01	0.00	3.20	8.00	5.60	14.00	0.32	5.00
124	Щи из свежей капусты со смет.на м/б	250	10	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71	123.00
413	Плов из птицы	250		23.80	24.30	40.20	42.84	0.00	0.08	0.14	0.77	27.56	5.74	254.99	2.34	479.00
пром.	Сок фруктовый	200		1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>		<b>38.60</b>	<b>33.10</b>	<b>118.20</b>	<b>73.31</b>	<b>2.02</b>	<b>0.30</b>	<b>0.22</b>	<b>18.09</b>	<b>115.05</b>	<b>72.86</b>	<b>432.45</b>	<b>7.77</b>	<b>919.00</b>
<b>Полдник</b>																
пром.	Кефир	220		5.70	5.80	17.50	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	160.00
пром.	Кондит.изд.(печенье,пряник)	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.9	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>		<b>13.10</b>	<b>13.40</b>	<b>65.30</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>450.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1708</b>		<b>77.20</b>	<b>71.80</b>	<b>329.40</b>	<b>235.27</b>	<b>6.87</b>	<b>0.68</b>	<b>0.69</b>	<b>18.74</b>	<b>564.97</b>	<b>169.56</b>	<b>955.3</b>	<b>12.3</b>	<b>2163.0</b>

| |

**Девятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная рисовая с маслом сл.	230 6	5.80	9.40	34.10	72.53	0.32	0.06	0.16	0.25	140.31	31.22	141.13	0.48	247.00
693	Какао на молоке	200	3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.9	135.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сл.	10	3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
гт	Сыр	15	3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	54.60
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>23.96</b>	<b>22.76</b>	<b>106.60</b>	<b>188.53</b>	<b>1.97</b>	<b>0.25</b>	<b>0.29</b>	<b>0.98</b>	<b>409.94</b>	<b>98.39</b>	<b>402.22</b>	<b>2.99</b>	<b>737.60</b>
<b>Обед</b>															
64	Морковь отварная с маслом растит.	40	0.50	3.00	2.40	0.00	1.51	0.01	0.02	0.30	12.12	6.45	13.28	0.42	38.00
134	Суп Крестьянский с (пшено), со сметаной	250 10	6.20	8.50	11.90	12.75	2.47	0.04	0.07	6.04	32.65	18.68	86.42	#####	150.00
388	Биточки рыбные из горбуши	75	11.20	8.50	9.70	7.45	3.75	0.08	0.08	0.11	31.27	21.22	112.59	0.84	161.00
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.55	3.60	7.08	0.16	34.00
332	Макаронны отварные с маслом сл.	150 5	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74	196.00
631	Напиток Лимонный	200	0.10	0.00	22.50	0.00	0.02	0.00	0.00	2.33	3.54	1.10	1.94	0.09	86.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>31.64</b>	<b>36.93</b>	<b>148.70</b>	<b>48.52</b>	<b>9.41</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>9.78</b>	<b>118.24</b>	<b>75.86</b>	<b>303.37</b>	<b>#####</b>	<b>1040.00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Кондитерск.изд.(вафли)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8.40</b>	<b>7.80</b>	<b>67.60</b>	<b>28.72</b>	<b>1.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>4.02</b>	<b>38.36</b>	<b>18.34</b>	<b>83.86</b>	<b>3.66</b>	<b>376.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1691</b>	<b>64.00</b>	<b>67.49</b>	<b>322.90</b>	<b>265.77</b>	<b>12.66</b>	<b>0.67</b>	<b>0.57</b>	<b>14.78</b>	<b>566.54</b>	<b>#####</b>	<b>789.5</b>	<b>110.4</b>	<b>2153.6</b>

**Десятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	150	5	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	#####	186.04	3.97	198.00
471	Фрикадельки из говядины с соусом молочным	75	30	9.80	7.10	7.70	12.94	0.19	0.03	0.07	0.02	19.49	15.36	80.57	0.71	134.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>		<b>24.70</b>	<b>13.80</b>	<b>99.60</b>	<b>42.44</b>	<b>2.70</b>	<b>0.34</b>	<b>0.18</b>	<b>0.87</b>	<b>98.89</b>	<b>#####</b>	<b>349.61</b>	<b>6.3</b>	<b>611.00</b>
<b>Обед</b>																
139	Суп картофельный с горохом на м/б	250		10.20	6.30	19.70	21.14	0.40	0.25	0.15	7.19	35.20	43.80	137.20	2.12	179.00
487	Котлеты из говядины с соусом	75	50	10.87	9.00	9.60	1.94	2.34	0.05	0.08	0.04	26.07	20.74	105.01	1.07	190.00
224	Овощное рагу	150		2.90	7.50	13.10	9.56	2.88	0.08	0.07	10.60	37.49	33.70	72.10	1.14	131.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30		1.39	0.22	15.42	0.16	0.10	0.04	0.03	0.00	9.28	4.94	42.11	0.43	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>		<b>35.36</b>	<b>24.02</b>	<b>148.82</b>	<b>32.80</b>	<b>10.01</b>	<b>0.62</b>	<b>0.41</b>	<b>18.63</b>	<b>204.97</b>	<b>#####</b>	<b>502.93</b>	<b>7.80</b>	<b>948.00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком	200		1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка Домашняя	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>		<b>9.30</b>	<b>9.24</b>	<b>73.40</b>	<b>37.72</b>	<b>1.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.14</b>	<b>10.28</b>	<b>79.76</b>	<b>16.43</b>	<b>109.01</b>	<b>16.9</b>	<b>418.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1815</b>		<b>69.36</b>	<b>47.06</b>	<b>321.82</b>	<b>112.96</b>	<b>13.84</b>	<b>1.06</b>	<b>0.73</b>	<b>29.78</b>	<b>383.62</b>	<b>#####</b>	<b>961.6</b>	<b>31.1</b>	<b>1977.0</b>

**Одиннадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепта	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
311	Каша овсяная молочная с маслом сл.	230	6	7.70	11.30	31.10	73.91	0.75	0.15	0.19	0.26	160.10	56.94	199.00	1.34	257.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Хлеб 1 сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
пром.	Масло сл.	10		3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
гт	Сыр	15		3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	54.60
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>		<b>22.46</b>	<b>21.06</b>	<b>94.50</b>	<b>171.91</b>	<b>2.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.19</b>	<b>0.47</b>	<b>319.50</b>	<b>97.14</b>	<b>359.00</b>	<b>2.99</b>	<b>665.60</b>
<b>Обед</b>																
110	Борщ из свежей капусты, со сметаной на м/б	250	10	5.70	7.60	12.20	30.14	0.29	0.05	0.09	8.14	40.70	56.20	83.24	1.27	140.00
534	Капуста тушеная	150		3.30	4.90	14.10	0.00	2.57	0.05	0.06	24.70	76.95	29.45	59.64	1.13	113.00
205	котлета куриная с соусом томатным	75	50	15.10	18.61	9.60	48.69	0.83	0.06	0.11	0.58	19.92	21.25	140.56	1.79	305.00
639	Сок фруктовый	200		1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	86.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1 сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>835</b>		<b>32.70</b>	<b>32.21</b>	<b>105.30</b>	<b>78.83</b>	<b>5.43</b>	<b>0.34</b>	<b>0.26</b>	<b>33.42</b>	<b>177.57</b>	<b>#####</b>	<b>380.44</b>	<b>8.59</b>	<b>870.00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Кефир	200		5.70	5.80	17.50	24.00	0.00	0.04	0.27	0.56	211.46	24.36	165.30	0.20	160.00
84	Булочка сдобная	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>		<b>13.10</b>	<b>13.40</b>	<b>65.30</b>	<b>52.72</b>	<b>1.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>235.82</b>	<b>34.70</b>	<b>235.16</b>	<b>1.06</b>	<b>450.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1696</b>		<b>68.26</b>	<b>66.67</b>	<b>265.10</b>	<b>303.46</b>	<b>8.80</b>	<b>0.75</b>	<b>0.78</b>	<b>34.47</b>	<b>732.89</b>	<b>#####</b>	<b>974.6</b>	<b>12.6</b>	<b>1985.6</b>

**Двенадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150 5	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74	196.00
487	Биточки из говядины	75	10.90	9.00	9.30	1.94	2.34	0.05	0.09	0.04	33.20	25.60	138.20	1.2	163.00
595	Соус молочный	50	1.00	2.70	3.10	13.35	0.09	0.01	0.03	0.13	26.83	3.36	21.96	0.1	40.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
693	Какао на молоке	200	3.60	3.60	22.80	18.00	0.11	0.03	0.13	0.52	110.63	26.97	101.09	0.90	135.00
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>28.60</b>	<b>20.40</b>	<b>118.10</b>	<b>50.99</b>	<b>4.92</b>	<b>0.31</b>	<b>0.27</b>	<b>0.69</b>	<b>205.97</b>	<b>98.24</b>	<b>384.81</b>	<b>4.52</b>	<b>760.00</b>
<b>Обед</b>															
134	Суп картофельный с макарон.изд.на кур/бул.	250	5.50	4.70	19.10	14.37	0.35	0.09	0.09	6.63	17.35	26.75	91.20	0.11	146.00
487	Курица отварная	70	16.60	14.00	0.30	35.39	0.51	0.04	0.09	0.64	13.71	13.98	118.05	1.31	193.00
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.55	3.60	7.08	0.16	34.00
297	Рис отварной с маслом сл.	150 5	4.60	5.90	42.70	39.33	0.92	0.06	0.06	1.13	61.81	68.69	133.98	1.36	246.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	30	1.04	0.16	11.56	0.12	0.08	0.03	0.02	0.00	6.96	3.71	30.83	0.32	51.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>805</b>	<b>34.44</b>	<b>27.51</b>	<b>142.86</b>	<b>99.83</b>	<b>5.43</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>10.20</b>	<b>186.31</b>	<b>#####</b>	<b>486.15</b>	<b>5.50</b>	<b>954.00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Чай с молоком	200	1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100	0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник )	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9.30</b>	<b>9.24</b>	<b>73.40</b>	<b>37.72</b>	<b>1.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.14</b>	<b>10.28</b>	<b>79.76</b>	<b>16.43</b>	<b>109.01</b>	<b>16.94</b>	<b>418.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1785</b>	<b>72.34</b>	<b>57.15</b>	<b>334.36</b>	<b>188.54</b>	<b>11.48</b>	<b>0.76</b>	<b>0.76</b>	<b>21.17</b>	<b>472.04</b>	<b>#####</b>	<b>980.0</b>	<b>27.0</b>	<b>2132.0</b>

**Тринадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	А, мкг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са	Mg	Р	Fe	
			г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.50	5.50	19.90	29.58	0.45	0.06	0.16	0.65	135.61	18.01	113.34	0.40	151.00
685	Чай с сахаром, лимоном	200	0.10	0.00	13.80	0.00	0.01	0.00	0.00	1.12	2.86	0.73	1.34	0.08	54.00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3.84	10.08	41.10	0.00	0.00	0.06	0.02	0.00	13.80	0.00	0.00	0.48	262.00
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>17.04</b>	<b>16.48</b>	<b>124.40</b>	<b>29.58</b>	<b>2.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.18</b>	<b>1.77</b>	<b>178.27</b>	<b>53.74</b>	<b>197.68</b>	<b>2.6</b>	<b>693.00</b>
<b>Обед</b>															
613	Маринад овощной без томата	40	0.60	3.60	4.70	0.00	1.92	0.02	0.02	0.88	9.74	11.48	19.84	0.25	53.00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной на м/б	250 10	2.40	5.70	15.70	26.70	0.29	0.08	0.07	6.71	23.14	23.19	68.38	0.87	126.00
160	Голубцы ленивые	100 40	8.30	6.50	7.70	9.8	0.09	0.02	0.06	0.97	25.45	18.88	71.18	0.85	122.00
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	150 5	7.10	5.80	28.60	29.50	0.97	0.15	0.11	0.85	53.00	131.00	186.04	3.97	198.00
639	Компот с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>28.40</b>	<b>22.60</b>	<b>147.70</b>	<b>65.95</b>	<b>7.56</b>	<b>0.47</b>	<b>0.34</b>	<b>10.21</b>	<b>208.26</b>	<b>265.23</b>	<b>491.95</b>	<b>8.98</b>	<b>896.00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5.80	6.50	9.00	37.98	0.21	0.06	0.25	1.10	222.82	25.70	165.21	0.18	116.00
84	Булочка Домашняя	100	5.30	8.80	40.10	41.56	0.86	0.07	0.04	0.00	11.53	7.50	44.96	0.63	261.00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11.10</b>	<b>15.30</b>	<b>49.10</b>	<b>79.54</b>	<b>1.07</b>	<b>0.13</b>	<b>0.29</b>	<b>1.10</b>	<b>234.35</b>	<b>33.20</b>	<b>210.17</b>	<b>0.81</b>	<b>377.0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1805</b>	<b>56.54</b>	<b>54.38</b>	<b>321.20</b>	<b>175.07</b>	<b>10.63</b>	<b>0.88</b>	<b>0.81</b>	<b>13.08</b>	<b>620.88</b>	<b>352.17</b>	<b>899.8</b>	<b>12.4</b>	<b>1966.0</b>

**Четырнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг			
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Ca	Mg	P	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>														
394	Плов из мяса птицы	250	23.80	24.30	40.20	42.84	0.00	0.08	0.14	0.77	27.56	5.74	254.99	2.34
692	Кофейный напиток	200	3.00	3.10	17.90	18.00	0.10	0.03	0.12	0.52	106.00	12.18	78.30	0.13
пром.	Хлеб 1сорт	100	7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>34.40</b>	<b>28.30</b>	<b>107.70</b>	<b>60.84</b>	<b>1.64</b>	<b>0.27</b>	<b>0.26</b>	<b>1.29</b>	<b>159.56</b>	<b>52.92</b>	<b>416.29</b>	<b>4.07</b>
<b>Обед</b>														
38	Зеленый горошек отварной	10	1.13	0.05	2.20	0.00	0.00	0.07	0.04	2.30	6.30	0.00	0.00	0.17
124	Щи из свежей капусты, со сметаной на кур/бул.	250 10	5.90	7.70	7.50	30.45	0.23	0.03	0.08	10.12	39.49	18.52	66.46	0.71
394	Тефтели рыбные.	100	13.66	11.60	15.10	13.34	0.00	0.07	0.08	0.28	27.71	20.86	87.64	0.73
593	Соус томатный	50	0.50	2.20	3.00	10.62	0.05	0.01	0.01	1.00	2.55	3.60	7.08	0.16
520	Картофельное пюре с маслом сл.	150 5	3.50	4.80	14.70	21.75	0.20	0.12	0.10	10.36	35.55	28.35	83.03	1.08
639	Компот из с/ф	200	2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44
пром.	Хлеб ржаной	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80
пром.	Хлеб 1сорт	50	3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>34.69</b>	<b>27.35</b>	<b>133.50</b>	<b>76.16</b>	<b>4.77</b>	<b>0.50</b>	<b>0.39</b>	<b>24.86</b>	<b>208.53</b>	<b>#####</b>	<b>390.72</b>	<b>5.89</b>
<b>Полдник</b>														
685	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	19.80	0.00	0.20	0.02	0.00	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	100	7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8.40</b>	<b>7.80</b>	<b>67.60</b>	<b>28.72</b>	<b>1.28</b>	<b>0.08</b>	<b>0.06</b>	<b>4.02</b>	<b>38.36</b>	<b>18.34</b>	<b>83.86</b>	<b>3.66</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1725</b>	<b>77.49</b>	<b>63.45</b>	<b>308.80</b>	<b>165.72</b>	<b>7.69</b>	<b>0.85</b>	<b>0.71</b>	<b>30.17</b>	<b>406.45</b>	<b>#####</b>	<b>890.9</b>	<b>13.6</b>



энергетическая ценность, ккал
15

479.00
109.00
226.00
<b>814.00</b>

13.00
123.00
219.00
34.00
117.00
171.00
113.00
113.00
<b>903.00</b>

86.00
290.00
<b>376.00</b>
<b>2093.0</b>

**Пятнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.	230	6	7.10	9.80	37.30	71.61	0.32	0.11	0.16	0.25	141.42	40.45	163.21	0.90	267.00
685	Чай с сахаром	200		0.20	0.00	13.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04	53.00
пром.	Масло сливочное	10		3.48	4.43	0.10	59.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	75.00
пром.	Сыр	15		3.48	4.43	0.000	39.00	0.00	0.00	0.00	0.21	132.00	5.20	75.00	0.0	54.60
пром.	Хлеб 1сорт	100		7.60	0.90	49.60	0.00	1.54	0.16	0.00	0.00	26.00	35.00	83.00	1.60	226.00
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>		<b>21.86</b>	<b>19.56</b>	<b>100.70</b>	<b>169.61</b>	<b>1.86</b>	<b>0.27</b>	<b>0.16</b>	<b>0.46</b>	<b>300.82</b>	<b>80.65</b>	<b>323.21</b>	<b>2.6</b>	<b>675.60</b>
<b>Обед</b>																
71	Морковь отварная с маслом растит.	50		0.55	2.30	7.30	0.00	1.26	0.02	0.03	0.86	10.35	14.21	20.12	0.26	50.00
110	Суп картофельный с бобовыми на м/б	250		2.70	2.60	19.30	10.62	0.28	0.09	0.06	7.00	15.80	24.01	78.80	0.92	113.00
451	Котлеты из гов.с соусом томат.	75	30	10.87	9.00	9.60	1.94	2.34	0.05	0.08	0.04	26.07	20.74	105.01	1.07	163.00
332	сл.	150	5	5.50	4.20	33.30	17.70	0.84	0.06	0.02	0.00	9.31	7.31	40.56	0.74	196.00
639	Компот с/ф	200		2.40	0.10	41.40	0.00	2.75	0.04	0.08	0.80	70.93	45.68	63.51	1.44	171.00
пром.	Хлеб ржаной	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3.80	0.45	24.80	0.00	0.77	0.08	0.00	0.00	13.00	17.50	41.50	0.80	113.00
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>		<b>29.62</b>	<b>19.10</b>	<b>160.50</b>	<b>30.26</b>	<b>9.01</b>	<b>0.42</b>	<b>0.27</b>	<b>8.70</b>	<b>158.46</b>	<b>#####</b>	<b>391.00</b>	<b>6.03</b>	<b>919.00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком	200		1.50	1.60	15.80	9.00	0.05	0.01	0.06	0.26	53.20	6.09	39.15	0.08	81.00
84	Булочка сдобная	100		7.40	7.60	47.80	28.72	1.08	0.06	0.06	0.02	24.36	10.34	69.86	0.86	290.00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0.40	0.04	9.80	0.00	0.00	0.03	0.02	10.00	2.20	0.00	0.00	16.0	47.00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>		<b>9.30</b>	<b>9.24</b>	<b>73.40</b>	<b>37.72</b>	<b>1.13</b>	<b>0.10</b>	<b>0.14</b>	<b>10.28</b>	<b>79.76</b>	<b>16.43</b>	<b>109.01</b>	<b>16.9</b>	<b>418.00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1821</b>		<b>60.78</b>	<b>47.90</b>	<b>334.60</b>	<b>237.59</b>	<b>12.00</b>	<b>0.79</b>	<b>0.57</b>	<b>19.44</b>	<b>539.04</b>	<b>#####</b>	<b>823.2</b>	<b>25.5</b>	<b>2012.6</b>