

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес" с ягодами, 200/5/5/10	220	7,93	8,66	41,38	276,34	0,22	2,8	45,3	0,69	146,67	224,68	26,44	1,64
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	20,39	25,77	82,17	648,63	0,35	15,81	243	1,84	336,35	435,06	63,98	6,71
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с сельдью	100	5,53	11,08	6,33	147,77	0,05	7,92	213,28	3,47	35,83	92,52	33,75	0,98
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39,5	90,39	25,5	1,08
245/М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	2,05	35,4	190,96	0,27		1,24	0,5	14,24	185,14	124,11	4,17
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 045	40,82	40,88	133,81	1051,88	1,35	39,11	463,43	9,94	189,42	702,98	264,45	15,11
<b>Полдник</b>														
398/М	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		400	14,81	14,59	59,73	430,94	0,17	6,26	47,86	2,76	449,2	366,44	65,51	3,21
<b>Итого за день</b>		2 070	76,02	81,24	275,71	2131,45	1,87	61,18	754,29	14,54	974,97	1504,48	393,94	25,03

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
219/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 200/30	230	29,29+	13,40	23,85	339,6	0,08	4,07	65,82	0,47	249,36	334,05	42,99	1,01
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	39,51	24,48	75,78	690,7	0,24	10,08	129,04	2,02	597,1	578,21	108,56	5,51
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,47	1,45
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанно-томатным, 280/30	310	28,18	19,92	49,96	493,94	0,68	89,38	10296,34	5,12	53,04	549,88	81,34	11,06
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 060	41,30	39,06	144,89	1084,83	1,15	167,61	10686,57	13,89	181,8	830,62	189,89	21,48
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,84	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,38	3,09
<b>Итого за день</b>		2 030	91,65	71,60	265,21	2078,66	1,67	361,63	10863,41	17,23	841,84	1553,55	342,83	30,08

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
234/М/ССЖ	Котлета Морячок (из филе лосося, минтая, птицы) с соусом сметанным, 100/30	130	14,99	10,0	15,20	211,4	0,15	1,31	20,19	3,62	35,88	178,48	37,60	1,23
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,22	37,2	5,58	0,19	20,07	108,18	42,87	1,69
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		660	22,65	18,88	87,27	615,69	0,46	78,61	100,78	4,74	90,63	344,21	107,63	6,88
<b>Обед</b>														
43/М/ССЖ	Салат из овощей с кукурузой (капуста, томаты, огурцы, кукуруза)	100	1,37	8,63	4,52	101,52	0,03	24,87	34,47	3,88	26,9	29,77	15,2	0,58
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 280/5	285	29,93	22,9	58,5	559,42	0,83	2,78	56,41	1,63	45,52	309,36	44,28	4,17
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 050	41,63	44,47	142,78	1122,74	1,3	93,33	319,57	9,76	171,79	570,02	144,84	11,71
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,69	13,03	39,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	388,49	369,52	64,66	1,34
<b>Итого за день</b>		2 085	85,97	76,38	269,55	2112,7	1,91	179,46	510,4	15,24	650,91	1283,75	317,13	19,93

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2		19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213	21,18	0,76
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	38,09	30,88	143,63	994,17	0,62	210,42	509,62	8,35	285,76	541,06	130,64	9,69
<b>Полдник</b>														
592/К/ССЖ	Пита с сыром	75	10,31	9,15	24,19	221,96	0,07	0,23	65,33	1,08	182,56	148,75	15,47	0,65
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	12,81	9,85	65,39	409,96	0,13	14,23	65,33	1,68	204,56	190,75	65,47	4,05
<b>Итого за день</b>		2 030	69,57	63,53	273,69	1948,83	1,17	235,21	938,65	11,61	917,36	1123,62	266,28	22,27

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	9,51	21,71	188,68	0,16	46,7	844,05	4,37	51,99	102,66	49,39	1,66
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	25,88	26,23	75,15	642,73	0,36	58,24	922,77	5,71	216,74	395,42	120,7	6,54
<b>Обед</b>														
64/К/ССЖ	Салат из морской капусты и моркови с яйцом	100	2,05	6,96	6,31	96,7	0,05	3,15	921,93	1,28	36,39	65,27	94,67	7,73
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему (с мясом говядины)	280	29,63	17,94	30,16	401,38	1,12	41,24	354,9	2,4	43,26	375,06	81,26	5,59
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	44,67	32,22	121,74	941,54	1,49	74,84	1468,63	7,15	150,63	688,31	262,79	20,09
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	14,41	16,52	66,04	483,79	0,2	91,95	95,35	3,15	340,74	308,53	60,95	1,34
<b>Итого за день</b>		2 095	84,96	74,97	262,93	2068,06	2,05	225,03	2486,75	16,01	708,11	1392,26	444,44	27,97

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из смеси круп, 200/5/5	210	6,11	6,89	38,84	242,54	0,13	1,3	45,07	0,26	127,78	156,77	36,8	0,8
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,56	23,93	80,49	615,67	0,25	7,56	240,33	1,67	319,41	371,73	76,99	5,95
<b>Обед</b>														
89/М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,17	5,78	9,78	116,35	0,13	12,3	179,68	2,88	24,82	107,87	41,92	0,97
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) с курицей, 250/15	265	7,74	8,8	19,28	188,01	0,45	11,9	210,7	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
268/М/ССЖ	Котлеты домашние из мяса говядины и свинины с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	18,55	17,22	15,72	292,66	0,62	3,41	8	1,52	27,36	205,40	35,02	2,95
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 065	47,47	38,99	153,95	1142,18	1,68	38,25	514,61	9,15	167,15	776,22	306,57	16,2
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,15	13,42	43,32	332,69	0,17	15,26	51,3	1,86	170,98	168,98	32,8	4,1
<b>Итого за день</b>		2 060	76,18	76,34	277,76	2090,54	2,1	61,07	806,24	12,68	657,54	1316,93	416,36	26,25

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
219/М/ССЖ	Сырники из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	32,30	13,10	28,79	366,63	0,09	0,44	60,98	0,77	262,64	358,97	39,67	0,99
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Булочка с изюмом	50	4,77	2,78	30,39	165,15	0,08	0,15	7,08	1,28	23,26	51,14	9,02	0,64
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	39,37	24,95	82,85	720,53	0,22	11,42	130,88	2,41	376,78	482,75	69,98	4,76
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	6,32	4,77	18,03	140,66	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,55	35,11	1,3
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	27,56	11,79	42,94	390,97	0,14	1,48	539,42	1,05	29,34	288,46	62,97	1,73
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	41,62	24,80	140,87	944,65	0,55	178,37	999,05	8,45	138,91	568,31	169,01	9,59
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,81	12,57	60,26	416,92	0,17	182,61	94,36	2,66	381,51	337,69	74,01	1,66
<b>Итого за день</b>		2 030	94,80	62,32	283,98	2082,1	0,94	372,4	1224,29	13,52	897,2	1388,75	313	16,01

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
268/М/ССЖ	Котлета из мяса говядины и печени с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,04	11,06	12,6	207,04	0,13	7,64	1402	2,52	23,58	165,42	25,72	2,27
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		660	26,08	24,81	91,43	698,24	0,49	42,74	1497,79	4,21	76,79	420,5	184	10,64
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	35,08	29,28	132,88	918,65	0,79	106,02	464,04	9,61	272,82	667,65	202,51	11,12
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	11,18	8,13	55,68	347,34	0,3	10,04	34,3	1,61	47,86	130,94	34,14	6,49
<b>Итого за день</b>		2 065	72,34	62,22	279,99	1964,23	1,58	158,8	1996,13	15,43	397,47	1219,09	420,65	28,25



Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	316,25	362,26	71,68	5,63
<b>Обед</b>														
53/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	8,52	8,23	116,58	0,05	9,83	14,42	3,82	29,82	42,47	18,72	1,33
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
266/М/ССЖ	Бифштекс рубленый с соусом сметанно-томатным, 100/30	100	20,29	19,24	3,3	267,63	0,7	3,84	8	0,78	25,03	223,32	31,95	2,94
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 075	40,17	41,60	142,68	1090,97	1,32	42,35	247,71	9,85	169,94	559,1	146,66	12,24
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,29	15,03	35,90	366,27	0,15	7,92	110,05	0,74	376,49	371,52	66,66	1,34
<b>Итого за день</b>		2 065	77,66	80,27	264,81	2093,67	1,67	64,58	599,96	12,05	862,68	1292,88	285	19,21

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 100/5	105	9,4	18,59	0,80	225,79	0,18	0	22,5	0,29	15,28	122,43	15,69	1,05
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	22,27	25,87	90,63	705,72	0,62	60,3	54,72	2,65	198,14	446,53	134,12	7,61
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей, 280	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 030	41,75	37,37	117,48	957,91	1,76	118,99	881,77	8,74	184,54	632,82	173,33	11,64
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		2 010	73,49	74,13	242,43	1940,49	2,48	214,39	1049,15	13,44	526,81	1186,6	338,81	24,89

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с ягодами, 200/5/5/10	220	5,9	4,53	46,59	251,44	0,16	1,63	25,5	1,01	37,87	150,48	32,24	2,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		625	18,36	21,64	87,38	623,73	0,29	14,64	223,2	2,16	227,55	360,86	69,78	7,53
<b>Обед</b>														
77/М	Сельдь с картофелем	100	5,75	11,22	11,42	169,83	0,08	14	9,6	3,43	25	98,23	33,85	0,98
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной, 250/15/10	275	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
260/М/ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,08	13,76	1,39	193,82	0,56	4,72		2,71	12,83	166,21	22,72	2,45
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 045	40,43	43,60	137,75	1089,83	1,35	44,74	259,18	10,98	164,4	694,35	268,95	15,46
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с молоком сгущенным	100	8,41	9,29	41,03	281,94	0,11	1,26	45,86	2,36	182,2	166,44	25,51	0,71
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		450	15,76	14,59	61,58	448,44	0,21	91,26	57,86	2,66	481,2	384,94	73,01	1,36
<b>Итого за день</b>		2 120	74,55	79,83	286,71	2162	1,85	150,64	540,24	15,8	873,15	1440,15	411,74	24,35

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ягодным, 200/30	230	31,93	17,97	36,23	440,90	0,12	4,72	121,73	0,79	288,92	399,91	51,17	1,42
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с маком	50	4,52	4,93	27,89	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,08	1,14
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		595	42,15	29,05	88,16	792,05	0,28	10,73	184,95	2,34	636,66	644,07	116,74	5,92
<b>Обед</b>														
69/М	Винегрет с морской капустой	100	1,3	7,15	8,17	102,78	0,05	8,65	235,6	2,5	28,27	47,43	50,78	3,9
96/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
293/М/ССЖ	Бедро куриное запеченное с маслом сливочным, 100/5	105	20,1	17,01	0,07	228,81	0,1	0	40,08	1,03	12,07	206,37	22,67	0,9
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	36,81	41,64	123,80	997,9	0,72	74,45	550,11	8,24	182,77	599,35	194,04	15,33
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	10,64	8,26	51,84	328,13	0,31	9,94	37,8	1,42	52,94	132,72	36,38	2,89
<b>Итого за день</b>		2 015	89,60	78,95	263,80	2118,08	1,31	95,12	772,86	12	872,37	1376,14	347,16	24,14

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
294/М/ССЖ	Биточки из курицы	100	14,65	5,57	8	137,5	0,07	0,24	6,6	0,41	11,7	127,76	18,06	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	180	3,72	9,51	21,71	188,68	0,16	46,7	844,05	4,37	51,99	102,66	49,39	1,66
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	22,31	23,19	71,46	587,21	0,32	87,04	925,66	5,71	98,37	287,97	94,61	6,47
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
102/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
392/М/ССЖ	Пельмени рыбные лососевые с маслом, 280/5	285	22,38	25,59	69,43	596,71	0,35	3,37	179,77	3,00	62,93	312,77	46,81	2,33
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 035	34,88	36,05	161,76	1090,85	0,82	85,06	474,96	8,15	163,95	594,38	153,65	10,29
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	21,89	12,83	32,20	349,27	0,12	181,52	100,05	0,64	398,49	381,52	72,66	1,54
<b>Итого за день</b>		2 040	79,08	72,07	265,42	2027,33	1,26	353,62	1500,67	14,5	660,81	1263,87	320,92	18,3

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
210/М	Омлет натуральный	50	4,84	5,8	0,9	75,19	0,03	0,17	102,86	0,24	36,25	79,69	6,09	0,9
172/М	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,45	4,59	22,76	160,02	0,3	2,38	170,14	0,23	220,11	173,54	28,34	3,46
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,67	22,80	64,67	544,7	0,42	10,56	363,7	1,58	427,04	391,81	70,17	8,53
<b>Обед</b>														
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	100	1,49	5,46	8,8	90,46	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
89/М/ССЖ	Щи зеленые с курицей со сметаной, 250/15/10	275	5,1	13,02	10,96	182,94	0,39	38,73	345,3	4,39	58,96	143,65	77,53	2,32
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	280	34,28	19,27	41,27	476,01	1,12	8,2	880	2,21	36,82	408,24	81,4	5,29
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	47,50	39,33	133,67	1075,04	1,75	225	1722,77	10,97	164,17	725,42	227,9	13,87
<b>Полдник</b>														
	Круассан с сыром	75	13,38	22,34	30,59	367,94	0,09	0,11	145	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,78	22,84	61,09	506,94	0,13	9,11	147	6,17	183,59	164,31	33,74	6,03
<b>Итого за день</b>		2 035	80,95	84,97	259,43	2126,68	2,3	244,67	2233,47	18,72	774,8	1281,54	331,81	28,43

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
256/М/ССЖ	Соус болоньезе	100	14,52	11,32	2,72	171,28	0,51	5,71	133,33	2,08	15,21	152,77	24,16	2,29
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		630	29,95	23,41	98,92	731,19	0,76	17,01	205,45	4,09	183,78	380,79	89,04	7,49
<b>Обед</b>														
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	1,41	5,19	4,75	71,1	0,06	15,1	8	2,39	40,33	67,15	24,72	1,03
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной, 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,4	223	2,96	23,66	99,62	30,5	1
245/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	15,69	15,8	6,03	226,66	0,09	2,54	36,6	2,63	38,4	162,54	20,71	0,87
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,1	5,74	36,61	230,17	0,28		23,78	0,56	15,53	192,53	128,12	4,31
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	35,79	37,20	131,57	980,69	0,82	43,04	294,98	10,37	166,55	657,14	255,52	13,01
<b>Полдник</b>														
421/М/ССЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,66	11,22	32,29	261,29	0,08	0,15	43,35	2,85	47,74	86,03	11,45	0,69
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		375	14,56	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,35	3,25	297,74	302,03	83,45	1,49
<b>Итого за день</b>		2 035	80,30	77,33	305,38	2227,17	1,76	72	583,78	17,71	648,07	1339,96	428,01	21,99

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
174/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 200/5/5	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	126,57	151,88	34,14	0,56
377/М/ССЖ	Чай ягодный, 200/11	200	0,25	0,06	11,62	48,63		1,15	1,06	0,07	7,03	9,36	4,89	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		615	18,19	23,57	87,09	637,27	0,19	7,56	239,76	1,72	318,2	366,84	74,33	5,71
<b>Обед</b>														
37/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и перца сладкого	100	1,12	6,82	3,8	82,73	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
99/М/ССЖ	Суп из овощей с курицей со сметаной, 250/15/10	275	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,4	1,33	39	90,39	25,5	1,08
251/М/ССЖ	Поджарка из говядины	100	22,3	12,73	4,67	223,27	0,78	11,31		1,18	23,76	239,23	36,66	3,61
147/М/ССЖ	Картофель запеченный по-деревенски	180	5,4	3,48	44,02	229,48	0,32	54	8,1	1,33	29,21	157,1	62,23	2,45
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	39,54	33,62	136,10	993,3	1,63	162,07	500,93	9,73	180,82	658,6	203,09	13,57
<b>Полдник</b>														
412/М/ССЖ	Пицца Школьная	80	9,49	12,99	22,26	237,9	0,14	2,36	45,8	1,65	146,9	148,2	18,56	1
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		380	10,55	13,42	41,62	332,69	0,16	185,26	61,3	1,96	194,98	191,98	48,8	2,7
<b>Итого за день</b>		2 040	68,28	70,61	264,81	1963,26	1,98	354,89	801,99	13,41	694	1217,42	326,22	21,98



**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** вторник  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
394/М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,09	1,88	51,5	53,41	21,9	0,92
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		590	30,91	25,24	104,45	775,26	0,3	11,33	142,86	3,39	318,48	402,72	75,93	5,4
<b>Обед</b>														
69/М/ССЖ	Винегрет с кальмаром	100	7,7	5,95	7,5	115,05	0,12	8,8	238,77	3,13	34,93	128,1	49,78	1,1
102/М/ССЖ	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с говядиной, 250/10	250	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,1	221,5	2,44	50,24	169,0	42,01	2,29
459/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 030	47,70	38,10	126,76	1027,51	1,83	170,03	908,9	9,85	189,88	728,88	209,25	12,58
<b>Полдник</b>														
398/М/ССЖ	Блинчики с джемом	100	6,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,36	2,36	105,51	111,69	17,01	0,66
	Варенец	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2
338/М	Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		400	13,61	12,77	67,56	441,92	0,2	8,61	84,36	2,76	371,51	325,69	66,01	1,46
<b>Итого за день</b>		2 020	92,22	76,11	298,77	2244,69	2,33	189,97	1136,12	16	879,87	1457,29	351,19	19,44

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** среда  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,13	20,49	47,47	493,57	0,2	3,73	907,08	4,04	34,29	358,82	74,47	2,07
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		635	38,47	25,68	89,59	743,1	0,29	38,94	977,29	5,15	201,57	493,37	109,83	6,26
<b>Обед</b>														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22	0,97
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
234/М/ССЖ	Котлета рыбная лососевая с маслом, 100/5	105	16,87	18,31	20,66	315,17	0,2	0,59	42,17	6,01	25,54	170,66	34,02	1,35
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,37	0,02	21,01	86,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 045	35,30	34,51	144,86	1018,87	0,79	84,13	341,2	11,25	188,9	587,7	183,06	11,37
<b>Полдник</b>														
406/М/ССЖ	Пирожок с мясом и рисом	75	9,78	7,63	25,18	208,34	0,26	1,04	32,3	1,01	14,86	100,94	14,14	1,39
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
338/М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	90	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45
<b>Итого за Полдник</b>		425	12,13	8,13	57,53	364,84	0,34	95,04	44,3	1,51	79,86	149,44	41,64	4,64
<b>Итого за день</b>		2 105	85,90	68,32	291,98	2126,81	1,42	218,11	1362,79	17,91	470,33	1230,51	334,53	22,27

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 200/5/5	210	8,61	7,61	41,54	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,37	225,98	104,14	3,17
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,9	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		615	21,07	24,72	82,33	641,83	0,36	14,31	243,1	1,66	322,05	436,36	141,68	8,24
<b>Обед</b>														
32/М/ССЖ	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,67	8,47	3,67	99,22	0,05	46,83	162,23	4,18	50,8	40,02	22,98	1,03
84/М/ССЖ	Борщ с фасолью и картофелем с говядиной со сметаной, 250/10/10	270	6,25	10,36	16,44	180,73	0,23	15,89	231,55	2,95	54,09	136,98	40,18	2,22
322/К/ССЖ	Куриное филе в сырном соусе	100	17,93	14,92	0,8	207,46	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213	21,18	0,76
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Обед</b>		1 040	40,06	35,99	139,20	1021,36	0,66	70,91	470,49	10,53	326,37	591,12	151,27	10,55
<b>Полдник</b>														
222/М/ССЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		375	19,49	14,83	28,60	341,27	0,12	181,92	120,05	0,64	386,49	383,52	74,66	1,54
<b>Итого за день</b>		2 030	80,62	75,54	250,13	2004,46	1,14	267,14	833,64	12,83	1034,91	1411	367,61	20,33

**Возрастная группа** 12-18 лет  
**Сезон** осенне-зимне-весенний  
**День:** пятница  
**Неделя:** 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
243/М	Сардельки отварные с маслом сливочным, 90/5	105	9,44	18,59	0,80	225,79	0,18	0,00	22,50	0,29	15,28	122,43	15,69	1,05
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Завтрак</b>		625	24,79	23,33	97,37	719,6	0,42	6,3	46,62	2,4	184,45	352,45	83,52	6,33
<b>Обед</b>														
49/М/ССЖ	Салат витаминный (капуста, лук, морковь, зеленый горошек) /2 вариант/	100	2,1	5,18	7,77	86,35	0,06	34,35	276,5	2,38	39,42	46,16	20,44	0,69
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (из лосося), 250/20	270	6,32	4,77	18,03	140,66	0,17	22,13	211,19	1,78	30,34	112,55	35,11	1,3
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	28,88	18,55	21,37	369,87	1,05	59,8	330,8	2,96	44,56	346,85	69,93	5,44
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	118,8	0,1			0,84	17,4	90	28,2	2,34
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за Обед</b>		1 040	43,57	29,96	113,72	886,27	1,46	129,28	825,09	8,75	159,95	635,86	173,98	12,68
<b>Полдник</b>														
3/М	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	55	8,77	10,53	11,52	175,93	0,08		85,65	1,54	118,05	82,5	14,45	2,4
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
338/М	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3
<b>Итого за Полдник</b>		355	9,47	10,89	34,32	276,86	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,25	31,36	5,64
<b>Итого за день</b>		2 020	77,83	64,18	245,41	1882,73	1,98	170,68	984,37	13,2	488,53	1095,56	288,86	24,65