


Согласовано  
Территориальный отдел Управления  
Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия  
человека по Орловской области в  
п.Кромы  
и.о. главного государственного  
санитарного врача  
Э.Л.Иванова   
«28» 02 2019 год

Утверждаю

Директор КОУ ОО «Кромская  
общеобразовательная школа-  
интернат для обучающихся с  
ограниченными возможностями  
здоровья»

  
Л.Н.Алферова  
Приказ № 26 от 15.02.2019 года

**14-дневное перспективное меню  
КОУ ОО «Кромская  
общеобразовательная школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»  
от 11 до 18 лет**

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>1-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Молочная пшеничная каша с сахаром, маслом	250/10	103	7.55	9.08	42.86	283.95	0.05	-	-	1.8	28	112	9.8	1.08
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
<b>2-й завтрак</b>														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Корж молочный	60	287	4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	60	0.1	14.436	55	2	0.48
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
Салат из красной свеклы с соленым огурцом, растительным маслом	90/10	21	1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	48	2.5	23.23	175	12	0.68
Суп картофельный с бобовыми	300	37	9.6	5.31	38.19	242.01	0.24	5.19	175	0.6	36.54	132	14	2.58
Макароны отварные	200	204	7.36	7.06	47.1	281.46	0.084	0.024	-	0.4	19.2	36	4	0.12
Птица отварная	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.1	0.4	112	280	22.5	0.5
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Печенье	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
<b>Ужин</b>														
Винегрет овощной с растительным маслом	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	23	0.1	23.771	150	19.1	0.935
Чай с сахаром	200	271	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	-	-	173.4	5.2	4.6	0.3
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.			0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>Второй ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого:</b>			<b>112.31</b>	<b>132.86</b>	<b>585.6</b>	<b>4008.32</b>	<b>1.87</b>	<b>52.979</b>	<b>987</b>	<b>44.32</b>	<b>1058.607</b>	<b>1936.3</b>	<b>274.7</b>	<b>18.465</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
-------------------	--------------	------------	-----------------------	-------------------------	----------	----------------------

2-й день от 11 до 18 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожно-манная с вареньем	150/40	124	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.3	53	0.7	285	42	6.2	1.1
Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.8	22.9	0.3
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2		0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>2-й завтрак</b>														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Печенье	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Фрукты (апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной с растительным маслом	90/10	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Сельдь	50		3.55	3.25	-	50.5	-	3.25	22.5	1.25	37.5	90	7	0.15
Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	300/10	27	2.28	7.992	12.972	133.332	0.06	14.37	10.1	165	38.91	120	28	0.84
Картофельная запеканка с мясом говядины	200	167	25.53	24.78	18.43	400.75	0.4	13.96	5.6	130	29.94	59	8.6	3.98
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Молоко кипяченое	260	5.59	6.38	9.38	117.31	0.02	2.6	43	-	240	180	28	0.6	
Ватрушка с творогом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	20	0.55	65	60	3	0.4
<b>Ужин</b>														
Плов с мясом птицы	210	191	37.2	45.33	41.05	747.09	0.08	4	5.0	-	105	110	9	1.4
Икра кабачковая	100		0.6	0.3	4.6	24	0.06	15	-	-	15	-	-	0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>147.56</b>	<b>147.762</b>	<b>467.522</b>	<b>3821.342</b>	<b>1.67</b>	<b>87.06</b>	<b>1082</b>	<b>16.4</b>	<b>1385.84</b>	<b>1359.5</b>	<b>278</b>	<b>14.37</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день от 11 до 18 лет	мг													
<b>Завтрак</b>														
Каша гречневая молочная с сахаром,маслом	250/10	95	9.92	10.2	43.9	307.71	0.1	0.5	35.5	0.4	103.0	115	12.2	2.8

Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
<b>2-й завтрак</b>														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный с маслом	50/10		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
сельдь	80		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	22.5	1.25	55	90	7	1.2
Фрукты (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
<b>Обед</b>														
Салат из картофеля с зеленым горошком, растительным маслом	90/10	23	3.04	11.38	10.76	157.00	0.01	6.64	9.2	99.5	16.35	34.2	15.4	0.82
Суп картофельный с рыбой	300	42	15.85	4.93	8.04	139.48	0.18	1.5	7.7	27	17.19	105.2	12.4	0.9
Капуста тушеная	200	210	5.24	6.46	26.9	174.32	0.14	32.96	20.5	230	102.6	134.1	15	1.52
Котлета мясная	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	0.1	30.552	24	4.5	1.08
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб ржаной	100		4.7	0.7	49.8	224	0.06	-	5	2.5	10	135	45	0.6
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Пирожки с капустой	60	304	4.64	3.89	28.90	169.30	0.1	2.5	100.2	1.3	30.5	80	10.2	0.1
<b>Ужин</b>														
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Печень по-строгановски с соусом	70/40	172	23.32	28.95	4.70	370.15	0.12	7.9	492	0.7	144	205	21.2	0.7
Огурец соленый	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10	-	-	14	-	-	0.9
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	5	2.5	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого:</b>			<b>121.09</b>	<b>127.71</b>	<b>480.78</b>	<b>3569.44</b>	<b>1.949</b>	<b>93.36</b>	<b>1848.6</b>	<b>15.93</b>	<b>1008.442</b>	<b>1813.9</b>	<b>267.83</b>	<b>18.26</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>4-й день от 11 до 18 лет</b>	мг														
<b>Завтрак</b>															
Сырники из творога с вареньем	180/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06	100	0.9	304.74	300	30	1.28	
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06		
Кофейный напиток с молоком,	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.	22.9	0.3	

сахаром												8		
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28			352			0.4
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	90/10	7	1.60	10.00	3.58	110.60	0.03	17.84	-	-	32.08	-	-	0.4
Свекольник на курином бульоне со сметаной	300/5	35	2.316	7.6	12.06	124.9	0.12	8.34	100	0.9	37.5	225	26	1.59
Каша гречневая	200	196	11.64	7.24	60	351.74	0.38	-	35	0.2	17.26	32	5	5.6
Кнели куриные с рисом и соусом	70/30	188	12.78	14.51	5.91	205.32	0.144	0.44	115	0.5	22.184	160	24.2	1.256
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50	2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06	
<b>Полдник</b>														
кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Конфеты	50		0.5	5.425	22.75	144.55	0.28	-	-	-	11.2	-	-	0.805
<b>Ужин</b>														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42.	13.47	5.61	205.32	0.275	4.455	46	0.3	23.771	290	38.2	0.935
Омлет натуральный	130	117	11.64	18.04	3.04	221.08	0.264	0.024	330.	0.7	63.624	287.	10.5	1.56
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>итого</b>			<b>129.296</b>	<b>137.073</b>	<b>477.99</b>	<b>3667.222</b>	<b>2.871</b>	<b>64.019</b>	<b>1396.5</b>	<b>12.07</b>	<b>1467.409</b>	<b>2130.1</b>	<b>286</b>	<b>22.026</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>5-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша рисовая молочная с сахаром, маслом	250/10	105	6.4	8.27	47.6	262.66	0.02	-	-	1.8	18.	120	30	0.9
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02

<b>2-й завтрак</b>														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (Апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
<b>Обед</b>														
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	-	-	36.93	-	-	1.39
Суп картофельный с мясными фрикадельками на м/к бульо	300	40	11.712	8.184	22.812	210.12	0.3	9.8	125	1.6	159	168.	7.2	0.28
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Соленый огурец	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10			14			0.9
Компот из свежих апельсинов и яблок с витамином «С»	200	251/2	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Булочка домашняя	60	282	4.37	7.07	36.80	228.20	0.043	-	11.2	0.9	20.53	60.4	5.6	0.17
<b>Ужин</b>														
Биточки мясные	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	0.1	30.552	24	4.5	1.08
Капуста тушеная	200	210	5.24	6.46	26.9	174.32	0.14	32.96	230	0.9	102.6	134. 1	15	1.52
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
<b>2-й ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>98.552</b>	<b>103.7 54</b>	<b>501.962</b>	<b>3301.6</b>	<b>1.863</b>	<b>97.07 4</b>	<b>114 0.1</b>	<b>14.3 3</b>	<b>1030.88 8</b>	<b>171 9.5</b>	<b>250.2</b>	<b>16.786</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>6-й день от 11 до 18 лет</b>	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая молочная с сахаром, маслом	250/10	100	7.91	11.12	31.86	259.22	0.12	1.2	97.7	1.5	25.7	124	10.1	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28			352			0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Сосиска	56		50	5	6	75	0.2	-	-	-	75	-	-	-
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	19.6	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
1.Салат из свежей моркови с растительным маслом. 2. Салат из красной свеклы с соленым огурцом, растит. маслом	90/10	9 21	1.14	10.8	10.38	136.80	0.08	1.73	9.6	1.8	20.7	50.3	10.3	0.55
	90/10		1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	6.2	4.8	23.23	175	12	0.68
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	300/10	34	2.61	6.39	18.51	144	0.15	8.04	7.7	1.26	18.69	106	6.1	1.02
Гуляш из говядины	120	162	14.13	38.13	12.66	450.63	0.20	21.44	210	0.2	70.02	210	5	2.96
Макароны отварные	200	204	7.36	7.06	47.1	281.46	0.084	0.024	-	0.4	19.2	36	4	0.12
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	255	0.56	-	27.89	113.79	0.02	5.4	20	-	12	4	4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Ватрушка с творогом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	28	1.1	65	100	4	0.4
<b>Ужин</b>														
Тефтеля рыбная	90	156	8.95	5.-+48	9.16	121.07	0.275	4.455	100	2.1	23.771	160	4.7	0.935
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Фасоль в домашней заливке	100		1.9	6	11.9	109	0.18	2.5	-	-	8	-	-	0.6
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Иогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>итого</b>			<b>149.48</b>	<b>159.7</b>	<b>445.39</b>	<b>3623.09</b>	<b>2.363</b>	<b>74.769</b>	<b>656.5</b>	<b>21.13</b>	<b>1305.071</b>	<b>1673.1</b>	<b>203.7</b>	<b>25.9</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
-------------------	--------------	------------	-----------------------	-------------------------	----------	----------------------

7-й день от 11 до 18 лет	мг		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожно-манная с вареньем	150/40	124	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.3	53	0.7	285	42	6.2	1.1
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.	22.9	0.3
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (груша)	220		0.8	0.6	16.5	75.8	-	0.8	2.7	0.7	32.4	24.5	9.5	2
<b>Обед</b>														
Сельдь	50		3.55	3.25	-	50.5	-	3.25	22.5	1.25	37.5	90	7	0.15
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	39	3.396	3.432	26.112	149.07	0.03	0.72	105.	0.6	15.15	148.	30.6	0.54
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	-	-	36.93	-	-	1.39
Рагу овощное	200	83	3.72	14.87	22.57	238.99	0.22	14.56	230	0.9	51.7	134.	15	1.58
Котлета мясная	80	171	10.68	11.72	5.74	176.75	0.184	0.44	2.4	-	30.552	24	45	1.08
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>Полдник</b>														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Пирожок с капустой	60	304	4.64	3.89	28.90	169.30	0.1	2.5			30.5			0.1
<b>Ужин</b>														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Мясо птицы отварное	100	192	4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	107.	0.4	15.25	280	22.5	-
Каша гречневая	200	196	11.64	7.24	60.	351.74	0.38	-	35	0.2	17.26	32	5	5.6
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>113.536</b>	<b>125.207</b>	<b>510.472</b>	<b>3561.125</b>	<b>1.859</b>	<b>44.75</b>	<b>1326.2</b>	<b>13.42</b>	<b>1058.532</b>	<b>1616.5</b>	<b>297.7</b>	<b>21.94</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>8-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с сахаром, маслом	250/10	103	7.55	9.08	42.86	283.95	0.05	-	-	1.8	28.	112	9.8	1.08
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2



Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>2-й завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	274	-	173.4	132.8	22.9	0.3
Корж молочный	60	287	4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	60	0.1	14.436	50	2	0.48
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной с растительным маслом	90/10	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	300/10	55	2.1	6.99	10.08	111.99	0.06	14.37	210	0.9	38.91	220	28	0.84
Макароны	200	204	7.36	7.06	47.1	281.46	0.084	0.024	-	0.4	19.2	36	4	0.12
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Соус томатный	30	238	0.27	1.835	2.62	28.075	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Компот из свежих яблок	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140.	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.08
Конфеты	50		0.5	5.425	22.75	144.55	0.28	-	-	-	11.2	-	-	0.805
<b>Ужин</b>														
Запеканка картофельная с мясом говядины	200	167	25.53	24.78	18.43	400.75	0.4	13.96	132	2	29.94	159	48.7	3.98
Икра кабачковая	100		0.6	0.3	4.6	24	0.06	15	-	-	15	-	-	0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
2-й ужин														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>96.36</b>	<b>110.18</b>	<b>505.18</b>	<b>3414.565</b>	<b>1.893</b>	<b>71.068</b>	<b>1432.9</b>	<b>18.8</b>	<b>733.312</b>	<b>1675.6</b>	<b>280.6</b>	<b>21.941</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>10-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная с сахаром, маслом	250/10	98	7.55	10.06	38.8	277.5	0.1	0.2	18.5	1.3	25.2	52	10.4	0.7
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02

Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28			352			0.4
<b>2-й завтрак</b>														
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Фрукты (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
<b>Обед</b>														
Салат из сельди с гарниром, с растительным маслом	90/10	24	5.10	12.66	11.74	181.42	0.06	5.18			23.23			0.68
Борщ с картофелем, капустой на м/к бульоне со сметаной	250/10	27	15.85	4.93	8.04	139.48	0.18	1.5	165	0.5	17.19	120	28	0.9
Гуляш из говядины	120	162	21.68	24.21	6.74	331.53	0.24	1.644			23.568			5.2
Каша гречневая	200	196	11.64	7.24	60	351.74	0.38	-	35	0.2	17.26	32	5	5.6
Огурец соленый	100		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10			14			0.9
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	254	0.16	-	14.99	64.0	-	1.6	1.6	0.3	13.1	4	4.4	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>Полдник</b>														
Печенье	50		1.1	16	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4		0.4	40	24	18	0.8
<b>Ужин</b>														
Капуста тушеная	150	210	3.72	14.88	22.57	238.99	0.22	14.56	230	0.9	51.7	134.	15	1.58
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Сырники с вареньем из творога	180/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06			304.74			1.28
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>итого</b>			<b>146.13</b>	<b>134.6</b>	<b>576.95</b>	<b>4133.8</b>	<b>2.623</b>	<b>49.92</b>	<b>995.</b>	<b>12.2</b>	<b>1363.7</b>	<b>128</b>	<b>239.3</b>	<b>24. 58</b>
								<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		<b>7.9</b>		

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>11-й день от 11 до 18 лет</b>	мг													
<b>Завтрак</b>														
Молочная гречневая каша с сахаром, маслом	250/10	95	7.55	9.08	42.86	283.95	0.05	-	-	1.8	28	112	9.8	1.08
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Кофейный напиток с молоком	200	258	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Сыр	36		4.09	7.02	40.60	242.10	0.078	0.03	60	0.1	14.436	50	2	0.48

Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
Винегрет овощной с растительным маслом	90/10	1	1.26	10.08	7.76	126.80	0.06	5.18	303	1.63	23.23	45	15	0.68
Суп картофельный с макаронными изделиями на птичьем бульоне	300	39	3.396	3.432	26.112	149.07	0.03	0.72	105.	0.6	15.15	148.	30.6	0.54
Капуста тушеная	200	210	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Птица отварная	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.	0.4	112	280	22.5	0.5
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Булочка домашняя	60	282	3.45	6.8	32.4	215	0.05	-	11.2	0.9	24.3	60.4	5.6	0.2
<b>Ужин</b>														
Тефтеля рыбная со сметанным соусом	120	156	8.95	5.48	9.16	121.07	0.275	4.455	100	2.1	23.771	160	4.7	0.935
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Огурец соленый	60		1.1	0.1	1.6	13	0.07	10			14			0.9
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>102.44</b>	<b>120.825</b>	<b>569.07</b>	<b>3789.045</b>	<b>1.992</b>	<b>78.62</b>	<b>111</b>	<b>16.7</b>	<b>1180.87</b>	<b>188</b>	<b>294.2</b>	<b>18.835</b>
								<b>5</b>	<b>7.1</b>	<b>5</b>		<b>7.2</b>		

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>12-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожно-манная с вареньем	150/40	124	29.22	12.11	29.1	342.23	0.1	0.3	53	0.7	285	42	6.2	1.1
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Чай с сахаром	200	271	4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Сельдь	50		1.1	1.6	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02

Фрукт (апельсин)	220		1.5	0.4	14.2	62.3	-	20.4	6.4	0.2	50.2	35	20.1	0.4
<b>Обед</b>														
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	90/10	7	1.60	10.0	3.58	110.60	0.06	5.18	-	-	23.23	-	-	0.68
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	300/10	35	2.316	7.6	12.06	124.9	0.12	8.34	100	0.9	37.5	225	26	1.59
Картофельная запеканка с мясом говядины	200	167	25.53	24.78	18.43	400.75	0.4	13.96	130	2	29.94	59	8.6	3.98
Компот из с/фруктов	200	255	0.56	-	27.8	113.7	0.02	5.4	-	0.4	12	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Пирожок с капустой	60	304	4.64	3.89	28.9	169.3	0.1	2.5	115.2	1.9	30.5	97.2	15.2	0.1
<b>Ужин</b>														
Сосиска отварная	50		50	5.	6	75	0.2	-	-	-	75	-	-	-
Макароны отварные	200	204	7.36	7.06	47.1	281.46	0.084	0.024	-	0.4	19.2	36	4	0.12
Икра кабачковая	100		0.6	0.3	4.6	24	0.06	15			15			0.4
Соус томатный	30	238	0.27	1.84	2.62	28.1	0.06	2			5			0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>160.353</b>	<b>147.776</b>	<b>506.038</b>	<b>3821.343</b>	<b>2.59</b>	<b>87.06</b>	<b>653.6</b>	<b>18.62</b>	<b>1385.6</b>	<b>1493.5</b>	<b>262.3</b>	<b>14.37</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>13-й день от 11 до 18 лет</b>	<b>мг</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная молочная с сахаром, маслом	250/10	103	7.55	9.08	42.86	283.95	0.05	-	-	1.8	28	112	9.8	1.08
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Яйцо вареное	1(40)		5.08	4.6	0.28	62.8	0.03	-	126	0.2	55	192	12	1.2
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>2- завтрак</b>														
Кисель	200	248	0.15	-	38.71	155.43	-	1.5	-	-	14.2	8.6	4	0.1
Печенье	50		1.1	16	36.4	165	0.06	-	6	2.1	18	54	12	0.1
Фрукт (банан)	150		1.6	0.5	21	100	-	12.5	21	-	8.4	20.5	32	0.6
<b>Обед</b>														
Салат из картофеля с зеленым горошком, растительным маслом	90/10	23	3.04	11.38	10.76	157.00	0.01	6.64			16.35			0.82
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	40	11.712	8.184	22.812	210.12	0.3	9.8	105.	0.6	159.	148.	30.6	0.28

									4			1		
Голубцы мясные с рисом, со сметанным соусом	200	161	14.13	38.13	12.66	450.63	0.20	21.44	0.2	5	70.02	191	26.6	2.96
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	100		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
<b>Полдник</b>														
Кофейный напиток с молоком	200	258	4.5	3.7	19.6	127.1	0.1	0.8	23	0.02	173.4	123	3.5	0.3
Ватрушка с повидлом	60	299	7.08	2.63	41.81	219.07	0.1	2.6	28	1.1	65	100	4	0.4
<b>Ужин</b>														
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Рыба тушеная в сметанном соусе	70/70	153	15.42	13.47	5.61	205.32	0.275	4.45	46	0.3	23.771	290	38.2	0.935
Фасоль маринованная	100		1.9	6.0	11.9	109	0.18	2.5			8			0.6
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>2-й ужин</b>														
Кефир	200		4.9	6.38	7.5	110.8	0.2	0.6	32	-	194	150	12	0.1
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>112.292</b>	<b>151.524</b>	<b>536.422</b>	<b>3851.96</b>	<b>2.075</b>	<b>73.27</b>	<b>541.1</b>	<b>18.17</b>	<b>906.341</b>	<b>1854.3</b>	<b>299.4</b>	<b>14.965</b>

Наименование блюд	Масса порций	№ рецептур	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>14-й день от 11 до 18 лет</b>	мг													
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая молочная с сахаром, маслом	250/10	100	7.91	11.12	31.86	259.22	0.12	1.2	97.7	1.5	25.7	124	10.1	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Сыр	40		9.28	11.8	-	145.6	0.068	0.28	-	-	352	-	-	0.4
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
<b>2-й завтрак</b>														
Сок	200		0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Колбаса отварная	50		4.95	6.53	1.15	97.5	0.05	-	-	-	15.25	60	2.2	-
Фрукты (яблоко)	200		0.65	0.65	16.9	82	-	12.5	8.8	0.9	29.5	18.5	13.2	2.4
<b>Обед</b>														
Свекла тушеная в сметанном соусе	75/25	224	2.92	4.82	12.43	101.62	0.05	3.5	-	-	36.93	-	-	1.39
Щи из свежей капусты на птичьем бульоне со сметаной	300/5	55	2.1	6.99	10.08	111.99	0.06	14.37	210	0.9	38.91	220	28	0.84
Картофельное пюре	200	216	4.26	8.08	31.06	213.94	0.28	6.92	48	0.3	48.54	65	21.7	1.42
Котлета рыбная	90	143	10.36	1.93	6.79	85.93	0.156	0.304	260	1.6	39.736	180	10.5	1.136
Компот из с/фруктов	200	255	0.6	0.4	32.6	140	0.04	4	-	0.4	40	24	18	0.8

Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12	32	0.6	0.6
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>Полдник</b>														
Какао с молоком	200	242	3.1	3.9	25.1	154	0.045	1.3	23	0.02	127	123	3.5	1.2
Сырники из творога с вареньем	180/20	136	27.12	5.24	44.67	334.32	0.64	1.06	39	1.8	304.74	43	20.5	1.28
<b>Ужин</b>														
Винегрет овощной	100	1	1.26	10.14	8.32	129.26	0.06	5.18	230	1.3	23.23	30	10	0.68
Мясо птицы отварное	100	192	18.22	18.22	0.97	242.68	0.1	2.2	107.	0.4	112	280	22.5	0.5
Рис отварной	200		7.36	7.06	47.1	281.46	0.084	0.024	20	0.1	19.2	32	5	0.12
Соус томатный	30	238	0.27	1.84	2.62	28.1	0.06	2	-	-	5	-	-	0.3
Чай с сахаром	200	271	0.1	0.02	9.9	35	-	-	-	-	0.26	5.2	4.6	0.02
Хлеб пшеничный йодированный	50		3.85	1.2	26.7	133	0.06	-	-	0.6	12.	32	0.6	0.6
Масло	10		0.05	8.25	0.08	74.8	0.015	-	44	0.1	1.2	0.2	-	0.02
Хлеб ржаной	50		2.35	0.35	24.9	112	0.06	-	2.5	1.25	10	67.5	22.5	0.06
<b>Второй ужин</b>														
Йогурт	200		11.5	7	16.8	190	0.06	0.12	45	-	120	190	12.5	0.25
Печенье	25		0.55	0.8	18.2	82.5	0.03	-	3	1.55	9	27	6	0.55
<b>Итого</b>			<b>125.4</b>	<b>126.0</b>	<b>523.1</b>	<b>3759.13</b>	<b>2.473</b>	<b>52.51</b>	<b>112</b>	<b>17.2</b>	<b>1494.31</b>	<b>167</b>	<b>277.8</b>	<b>17.041</b>
				<b>35</b>				<b>8</b>	<b>6.1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6.8</b>	<b>7</b>	
<b>Всего за 14 дней</b>			<b>1729.658</b>	<b>1880.291</b>	<b>7103.482</b>	<b>52071.156</b>	<b>29.662</b>	<b>999.38</b>	<b>150</b>	<b>224.46</b>	<b>16038.4</b>	<b>239</b>	<b>3749</b>	<b>265.904</b>