

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная
школа-интернат № 2»

_____ С.А.Велиева

« ____ » _____ 20__ г

ОСНОВНОЕ МЕНЮ:

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

"РУБЦОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2"

1. Меню составлено согласно Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений, для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. (2018г.)

2. Салаты из свежих овощей до 01.03.

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 1 : День 1																
	тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)			
									В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	234	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,52	7,45	34,94	213,50	0,07	1,50	44,85	0,23	149,01	147,00	10,30	1,45
			Хлеб пшеничный	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	0,23	0,29	0,00	35,80	0,00	0,00	26,00	0,00	88,00	5,00	0,35	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	462		Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	90,00	0,03	0,70	19,00	0,00	111,30	91,10	18,30	0,06
			Итого за завтрак	510	15,34	18,60	83,97	597,10	0,10	2,21	93,85	0,47	360,55	283,40	37,35	2,56
35%	1	ОБЕД	Салат из капусты белокочаной	60	1,60	6,10	8,70	57,00	0,03	19,70	0,00	2,80	45,60	31,10	17,30	0,60
	116		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,97	5,10	13,35	86,00	0,09	5,30	0,00	2,35	18,17	63,10	25,20	0,91
	327		Гуляш из говядины	110	13,30	18,95	3,50	185,00	0,03	0,50	21,60	0,58	14,08	129,91	19,58	2,22
	207		Каша перловая рассыпчатая	150	5,76	5,75	9,82	175,93	0,13	0,00	24,00	0,42	14,11	134,29	88,71	3,60
	495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	20,10	75,10	0,01	0,18	0,00	0,40	18,09	17,28	12,96	0,69
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	34,20	164,40	0,06	0,00	0,00	0,24	12,00	30,30	8,40	0,80
			Итого за обед	800,00	29,19	37,11	107,27	819,43	0,37	25,68	45,60	6,92	151,25	440,78	176,25	9,42
15%		ПОЛДНИ К	Сдоба	100	1,20	0,90	49,75	272,00	0,08	0,00	0,00	0,70	25,50	10,26	0,90	0,00
	470		Кисломолочная продукция	200	0,00	0,00	20,80	80,00	0,01	0,06	0,00	0,04	3,40	0,20	0,00	0,46
			Итого за полдник	300	1,2	0,9	70,55	352	0,09	0,06	0	0,74	28,9	10,46	0,9	0,46
20%	366	УЖИН	Птица отварная	90	16,90	10,30	1,63	188,00	0,04	0,20	26,70	0,64	24,17	139,60	16,84	0,60
	380		Капуста тушеная	170	3,52	5,78	12,96	109,00	0,05	16,90	8,80	0,51	102,17	74,30	31,50	0,90
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4,40	6,80	16,20	91,69	0,10	13,50	10,30	0,60	234,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,00	76,00	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	69,60	16,00	0,60
			Итого за ужин	500,00	26,82	23,58	47,79	464,69	0,36	30,76	45,80	1,88	389,54	361,50	83,94	2,30
5%	82	второй ужин	Фрукты свежие	190	0,76	0,50	19,50	82,00	0,43	3,00	0,00	0,38	55,30	2,70	0,10	0,60
			Кондитерские изделия	10	0,10	0,08	12,40	35,00	0,15	0,00	0,00	0,00	27,90	0,00	0,00	0,10
			Итого за второй ужин	200	0,86	0,58	31,90	117,00	0,58	3,00	0,00	0,38	83,20	2,70	0,10	0,70
Итого за день				2310,00	73,41	80,77	341,48	2350,22	1,50	58,71	185,25	10,39	1013,44	1098,84	298,54	15,44

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 1 :		День 2														
тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	279	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	29,40	9,20	38,9	333,96	0,12	0,6	64,5	0,30	275,2	310	35,2	1,11
	471		Молоко сгущеное	20	1,08	1,27	11,30	25,50	0,00	0,01	6,30	0,03	26,05	32,85	5,10	0,03
			Хлеб пшеничный	80	4,40	3,25	34,20	164,40	0,06	0,00	0,00	0,06	63,17	36,00	8,40	0,80
	464		Кофейный напиток	200	1,60	1,3	11,5	60,00	0,03	0,7	7	0,01	50,6	49,2	22,3	0,20
			Итого за завтрак	500,00	36,48	15,02	95,90	583,86	0,21	1,31	77,80	0,40	415,02	428,05	71,00	2,14
35%	25	ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,10	3,60	3,48	56,20	0,03	1,08	0,00	2,28	13,56	24,10	16,50	0,03
	98		Свекольник	200	1,20	3,80	16,39	75,00	0,05	6,51	0,00	0,23	32,82	52,93	24,04	1,70
	356		Печень говяжья по-строгановски	110	15,3	16,92	10,73	230,50	0,30	11,76	1921	5,28	31,68	347,4	21,24	7,83
	256		Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,55	29,57	184,65	0,12	3,75	10,3	0,18	38,25	77,25	24,6	0,87
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,10	25,25	44,60	0,10	16,70	0,00	1,56	20,00	0,20	22,00	2,80
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	50	3,90	0,03	34,20	160,50	0,03	0,00	0,00	0,39	5,00	20,50	8,40	0,70
			Итого за обед	810,00	29,02	30,70	137,22	827,45	0,68	39,90	1931,30	10,05	170,51	557,18	120,88	14,53
	15%		66	ПОЛДНИК	Бутерброд с сырной пастой	60	3,90	8,40	10,98	196,40	0,03	0,15	19,35	0,37	215,00	88,10
267		Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,10	0,03	0,00	30,40	0,20	22,10	77,30	7,80	1,01
470		Кисломолочная продукция	200		2,64	5,00	10,80	92,50	0,02	1,12	10,30	0,00	234,00	78,00	19,60	0,20
		Итого за полдник	300		11,64	18	22,08	352	0,08	1,27	60,05	0,57	471,1	243,4	36,9	2,71
20%	337	УЖИН	Кнели из говядины	90	10,90	11,04	6,40	195,40	0,07	0,50	5,1	0,3	45,2	180,06	22,7	2,27
	377		Пюре картофельное	150	1,30	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,18	38,25	77,25	24,60	0,87
	408		Соус сметанный	20	0,30	1,86	0,48	30,10	0,00	0,00	11,40	0,04	8,82	5,86	0,93	0,03
	484		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	15,00	67,00	0,00	0,00	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,70
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	75,10	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Итого за ужин	500,00	14,50	19,60	48,63	469,60	0,24	4,35	46,35	0,75	137,87	308,67	56,63	4,47
			Кондитерские изделия	15,00	0,10	0,40	10,10	32,50	0,02	0,00	0,00	0,00	10,00	0,30	0,20	0,10
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	185	0,10	0,80	28,50	85,00	0,20	14,00	0,00	0,10	1,11	2,70	22,00	0,60
	Всего за второй ужин	200,00	0,20	1,20	38,60	117,50	0,22	14,00	0,00	0,10	11,11	3,00	22,20	0,70		

Итого за день	2310,00	91,84	84,52	342,43	2350,41	1,43	60,83	2115,50	11,87	1205,61	1540,30	307,61	24,55
----------------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	----------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 1:		День 3														
%	тех. карты		Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	233	ЗАВТРАК	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,72	6,82	35,96	236,00	0,12	0,6	19,5	0,30	275,2	250	22,2	0,90
			Хлеб пшеничный	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10,00	2,32	2,95	0	35,80	0,00	0,07	26	0,05	88,09	5	0,35	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4	0,01	0,24	0,3	0,00	0,00
	459		Чай с лимоном	200	0,10	0,09	9,50	50,10	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	5,10	3,00	0,08
			Итого за завтрак	510,00	16,43	18,11	80,69	579,70	0,12	1,68	49,50	0,62	383,43	300,40	33,95	2,03
35%	157	ОБЕД	Овощи консервированные отварные	60	1,90	6,10	5,80	51,60	0,06	1,80	0,00	3,80	18,30	45,30	27,60	0,40
	123		Суп с рыбными консервами	200	7,00	9,12	10,78	191,67	0,07	6,30	12,00	0,18	23,10	119,00	25,00	0,91
	350		Тефтели из говядины с рисом-"ёжики"	100	9,40	8,10	9,90	150,00	0,05	1,40	16,00	0,40	39,60	119,80	17,50	1,40
	402		Соус молочный для запекания	20	0,74	1,69	1,38	24,00	0,03	0,19	4,50	0,06	34,18	23,60	4,20	0,06
	384		Пюре из овощей по-московски	150	2,70	6,90	12,45	88,20	0,07	6,30	0,00	3,90	42,75	70,20	51,45	1,63
	494		Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	1,70	4,30	0,90
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	34,20	164,40	0,06	0,00	0,00	0,24	12,00	30,30	8,40	0,80
			Итого за обед	810,00	27,32	33,04	109,61	817,87	0,39	16,19	32,50	8,81	215,53	444,70	142,55	6,70
15%	548	ДНИК	Кекс	100	0,10	1,30	32,40	257,65	0,03	0,04	6,30	0,00	67,30	1,30	1,90	0,23
	470		Кисломолочная продукция	200	4,93	4,25	6,80	85,85	0,06	1,15	10,30	0,00	234,00	78,00	19,60	0,20

		ПОЛ	Итого за полдник	300	5,03	5,55	39,2	343,5	0,09	1,19	16,6	0	301,3	79,3	21,5	0,43
25%	375	УЖИН	Плов из отварной птицы	240	24,11	27,19	31,20	351,20	0,06	1,37	28,53	6,39	32,79	132,22	25,60	1,74
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,80	0,40	10,00	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	0,20	0,30	0,50
			Хлеб ржаной	60	2,00	0,70	17,60	86,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Итого за ужин	500,00	26,91	28,29	58,80	483,20	0,12	2,07	28,53	6,56	65,39	167,22	30,00	2,84
	82	второй ужин 5%	Кондитерские изделия	10	0,50	1,20	8,00	40,50	0,03	0,04	1,20	0,00	25,50	4,50	0,90	0,02
			Фрукты свежие	190	0,76	0,50	19,50	86,00	0,43	3,00	0,00	1,05	30,59	2,70	0,10	0,60
			Итого за второй ужин	200	1,26	1,70	27,50	126,50	0,46	3,04	1,20	1,05	56,09	7,20	1,00	0,62
Итого за день				2320,00	76,95	86,69	315,80	2350,77	1,18	24,17	128,33	17,04	1021,74	998,82	229,00	12,62

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 1:		День 4														
тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	232	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7,43	9,33	29,48	215,84	0,16	1,77	14,8	0,52	170	210	52,1	1,21
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	1,74	26	0,20	89	5	0,35	0,15
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,50	13,60	80,00	0,03	0,70	7,00	0,00	103,80	76,50	12,60	0,12
			Итого за завтрак	510	18,73	22,37	78,31	589,44	0,19	4,22	51,80	0,96	375,04	331,80	73,45	2,38
35%	2	ОБЕД	Салат витаминный	60	1,30	6,20	6,10	85,00	0,04	13,30	0,00	2,90	35,50	10,10	20,50	1,02
	100		Рассольник ленинградский	200	1,57	4,50	5,75	70,00	0,05	11,90	0,00	2,35	37,05	20,10	20,25	0,78
	298		Рыба, тушеная в сметанном соусе	90	4,70	1,22	1,12	213,10	0,04	1,48	19,39	0,63	30,42	95,00	19,39	0,41
	377		Пюре картофельное	150	3,30	6,00	9,15	102,00	0,12	3,75	29,85	0,18	38,25	80,00	22,30	1,04
	408		Соус сметанный	20	0,30	1,86	0,48	30,10	0,00	0,00	11,40	0,04	8,82	5,86	0,93	0,03

	496		Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	0,02	0,01	0,00	0,70	10,71	2,88	2,88	0,50
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	1,62	1,50	34,20	164,40	0,02	0,00	0,00	0,24	14,30	30,00	8,40	0,40
			Итого за обед	800	15,42	22,25	90,87	810,8	0,34	30,54	60,64	7,17	204,25	278,74	98,75	4,78
15%	285	ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченый	180	2,80	7,40	26,60	282,00	0,10	0,30	62,80	0,40	234,00	205,30	24,80	1,00
	471		Молоко сгущеное	10	1,08	1,27	8,32	25,30	0,00	0,01	6,30	0,03	46,05	29,30	5,10	0,03
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,25	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	0,20	8,00	1,80
			Итого за полдник	390	3,88	8,67	60,17	367,3	0,1	0,31	69,1	0,43	294,05	234,8	37,9	2,83
20%	372	УЖИН	Котлеты, биточки или шницели из птицы	90	13,80	8,60	7,90	150,40	0,05	0,70	15,90	0,40	28,30	62,40	12,60	0,71
	258		Макароны отварные с овощами	150	5,10	3,53	26,03	137,60	0,06	3,23	7,40	0,78	19,73	46,00	17,93	0,94
	405		Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	20	0,39	1,00	0,84	13,82	0,01	0,06	5,70	0,02	11,75	8,82	1,45	0,03
	470		Кисломолочная продукция	200	6,40	5,00	22,60	90,60	0,06	1,15	10,30	0,00	220,00	75,00	15,00	0,20
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
		Итого за ужин	500	27,69	18,83	74,97	468,42	0,23	5,24	39,3	1,33	308,98	227,02	51,08	2,477	
	82	второй ужин	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	28,50	114,50	0,00	15,50	0,00	0,40	9,50	2,70	0,10	1,50
Итого за день				2400,00	66,52	72,92	332,82	2350,46	0,86	55,81	220,84	10,29	1191,82	1075,06	261,28	13,97

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 1 : День 5																
тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,23	19,38	4,30	261,50	0,11	0,57	123,00	0,85	505,00	240,00	30,00	0,20
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,50
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	460		Чай с молоком	200	1,60	1,3	11,5	61,30	0,03	0,7	7	0,01	111,3	79,3	22,3	0,65
			Итого за завтрак	500	25,01	28,93	51,03	580,6	0,14	1,28	134	1,1	628,54	359,6	60,7	1,35
	80		Рыба соленая (порциями)	60	2,40	3,35	0,00	120,00	0,09	0,00	18,12	1,50	21,00	65,00	30,00	0,00

35%	95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,00	0,03	5,98	0,00	1,92	34,00	32,00	19,50	0,60
	328		Жаркое по домашнему	240	24,43	25,52	29,76	357,00	0,15	4,25	0,00	4,04	26,00	185,00	50,10	1,50
	486		Компот из свежих плодов и ягод	180	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,40	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	5,64	5,10	34,20	164,40	0,04	0,00	0,00	0,24	11,20	30,00	8,40	0,40
			Итого за обед	780	36,01	38,01	98,38	823,4	0,37	10,93	18,12	7,87	124,8	348,9	113,8	3,56
15%	469	ПОЛДН ИК	Сдоба	100	0,90	0,90	49,20	241,00	0,08	0,00	0,00	0,70	25,50	1,80	0,90	0,10
			Молоко кипяченое	200	5,60	5,00	9,40	115,50	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,02
			Итого за полдник	300	6,5	5,9	58,6	356,5	0,11	0,7	19	0,71	136,8	92,9	23,2	0,12
20%	299	УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,40	1,20	6,17	84,00	0,07	2,60	7,20	1,50	35,00	125,00	25,00	0,30
	206		Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,90	6,25	35,05	230,70	0,17	0,00	24,00	0,24	18,00	140,00	32,00	1,20
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,86	82,00	0,00	0,70	0,00	0,00	14,00	0,20	8,00	1,80
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Итого за ужин	510	19,30	8,15	84,68	472,70	0,29	3,40	31,20	1,87	96,20	300,00	69,10	3,90
		второй ужин	Кондитерские изделия	10,00	0,20	0,90	12,37	35,00	0,12	0,60	1,20	0,37	30,00	2,30	15,00	0,04
	82		Фрукты свежие	190	0,80	0,80	19,60	82,00	0,00	15,50	0,00	0,40	4,00	1,40	0,00	0,20
		Итого за второй ужин 5%	200,00	1,00	1,70	31,97	117,00	0,12	16,10	1,20	0,77	34,00	3,70	15,00	0,24	
Итого за день				2290	87,82	82,69	324,66	2350,20	1,03	32,41	203,52	12,32	1020,34	1105,10	281,80	9,17

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1: День 6																
тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	227	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	7,72	6,82	35,96	223,00	0,12	0,6	19,5	0,30	260	195	15	0,30
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	3,28	26	0,20	89	5	0,35	0,15
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,60
	462		Какао с молоком	200	3,3	2,90	13,8	80,30	0,03	0,70	7,00	0,01	111,30	60,00	22,30	0,65
			Итого за завтрак	510	19,52	20,26	84,99	596,9	0,15	4,59	56,5	0,75	472,54	300,3	46,05	1,7

35%	150	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,20	70,00	0,01	7,00	0,00	3,10	39,00	1,80	10,00	0,10
	115		Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,18	10,74	83,30	0,11	6,20	0,00	1,20	18,48	51,10	23,20	0,20
	334		Запеканка картофельная с мясом	240	32,50	20,08	30,48	361,20	0,24	13,92	10,00	0,84	35,00	243,00	45,00	0,60
	408		Соус сметанный	20	0,50	2,30	0,48	20,10	0,00	0,00	11,40	0,04	8,82	5,86	0,93	0,03
	464		Кофейный напиток	180	1,40	1,20	11,40	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	30,20	6,30	0,07
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	0,09	1,90	34,20	164,40	0,00	0,00	0,00	3,00	11,20	30,00	8,40	0,40
			Итого за обед	800	38,87	32,56	109,1	839	0,43	27,52	30,9	8,31	196	396,76	97,93	2
	15%		523	ПОЛДНИК	Блинчики	80	0,83	0,70	29,78	215,00	0,08	0,00	0,00	0,70	15,00	0,90
		Кондитерские изделия	20		0,30	0,50	15,60	67,70	0,02	0,00	0,00	0,00	49,00	0,10	0,20	0,02
470		Кисломолочная продукция	200		1,10	0,20	20,20	60,00	0,60	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20	0,00	0,60
		Итого за полдник	300		2,23	1,4	65,58	342,7	0,7	4	0	0,9	78	1,2	0,6	0,65
20%	357	УЖИН	Оладьи из печени по - кунцевски	100	15,21	4,77	12,78	169,09	0,20	5,00	1756,00	0,99	18,72	175,00	12,00	0,20
	380		Капуста тушеная	160	3,52	5,44	12,96	130,00	0,04	22,72	20,30	0,48	96,16	70,00	30,00	0,90
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4,93	4,25	6,80	80,00	0,06	1,15	10,30	0,00	234,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Итого за ужин	500	25,66	15,16	50,14	455,09	0,35	28,97	1786,6	1,6	378,08	357,8	65,7	1,9
	82	второй ужин	Фрукты свежие	200,00	0,80	2,00	28,50	117,00	0,00	26,40	0,00	0,40	32,20	2,70	0,10	0,60
Итого за день				2310,00	87,08	71,38	338,31	2350,69	1,63	91,48	1874,00	11,96	1156,82	1058,76	210,38	6,85

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1 :		День 7														
тех. карты		Наименование блюда	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	234	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	7,30	32,60	211,30	0,06	1,54	12,90	0,18	145,00	120,00	10,00	0,10
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	0,00	126,6	0,20	89	5	0,35	0,15
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,50	13,60	80,00	0,03	0,70	5,70	0,00	103,80	76,50	10,60	0,12

			Итого за завтрак	510	16,84	20,34	81,43	584,9	0,094	2,25	149,2	0,62	350,04	241,8	29,35	1,27
35%	29	ОБЕД	Салат из свеклы с сухофруктами	60	0,90	4,70	3,20	63,20	0,04	3,12	0,00	2,22	16,10	25,00	7,20	0,10
	114		Суп картофельный с бобовыми	200	2,20	3,42	16,59	80,50	0,10	8,00	7,20	0,23	24,00	40,00	14,00	0,40
	336		Зразы из говядины с рисом(паровые)	90	11,20	12,50	12,01	171,00	0,04	0,00	3,42	0,36	8,37	75,00	13,00	0,60
	256		Макаронные изделия отварные	150	6,6	6,55	20,57	190,65	0,12	3,75	10,3	0,18	140	60	19	0,20
	408		Соус сметанный	20	0,50	1,86	0,48	15,60	0,00	0,00	11,40	0,04	8,82	5,86	0,93	0,03
	495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	20,10	65,20	0,01	0,18	0,00	0,40	18,09	17,28	12,96	0,62
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	0,79	1,92	34,20	164,40	0,03	0,00	0,00	0,08	11,20	30,00	8,40	0,40
			Итого за обед	800	24,73	31,74	124,75	826,55	0,39	15,15	32,32	3,64	255,78	287,94	79,59	2,95
15%		ПОЛДНИК	Кекс	100	0,10	1,30	32,40	290,00	0,03	0,04	6,30	0,00	67,30	9,10	0,80	0,10
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,10	0,20	20,20	60,00	0,28	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20	0,40	0,40
			Итого за полдник	300	1,2	1,5	52,6	350	0,31	4,04	6,3	0,2	81,3	9,3	1,2	0,5
20%	301	УЖИН	Рыба, запеченная с яйцом	110	5,23	2,66	15,48	122,00	0,06	0,54	17,10	1,62	43,11	81,00	12,00	0,20
	152		Картофель отварной с маслом	150	2,85	7,74	23,80	151,30	0,10	20,71	0,00	3,28	17,08	52,00	22,90	0,10
	470		Кисломолочная продукция	200	4,93	8,00	6,80	127,00	0,06	1,15	9,20	0,00	234,00	120,00	12,00	0,20
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,40
		Итого за ужин	500	15,01	19,1	63,68	476,3	0,27	22,5	26,3	5,03	323,39	287,8	51	0,9	
		второй ужин	Кондитерские изделия	10	0,79	1,20	8,00	25,00	0,03	0,04	1,20	0,00	25,50	0,20	0,90	0,02
	82		Фрукты свежие	190,00	0,80	2,00	19,50	88,00	0,00	56,00	0,00	0,40	55,60	2,70	0,10	0,20
	Итого за второй ужин 5%		200,00	1,59	3,20	27,50	113,00	0,03	56,04	1,20	0,40	81,10	2,90	1,00	0,22	
		Итого за день	2310,00	59,37	75,88	349,96	2350,75	1,09	99,98	215,32	9,89	1091,61	829,74	162,14	5,84	
Среднее значение за 1 неделю				2321,43	77,57	79,26	335,07	2350,50	1,25	60,48	706,11	11,97	1100,20	1100,95	250,11	12,63

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 2: День 8

	тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%%	227	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	210,44	0,07	1,38	40,20	0,52	85,00	78,00	17,00	0,40
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	1,74	26	0,20	88	5,1	0,35	0,15
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,30
	460		Чай с молоком	200	1,60	1,3	12	64,00	0,03	0,7	19	0,01	100,1	64,5	19,2	0,65
			Итого за завтрак	510	16,32	18,42	78,47	568,04	0,1	3,83	89,2	0,97	285,34	187,9	44,95	1,5
35%	158	ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	60	3,30	6,40	2,20	80,00	0,02	2,50	25,20	2,20	27,20	38,60	2,63	1,10
	115		Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,18	10,74	69,90	0,08	6,26	0,00	1,06	20,40	67,00	20,30	0,84
	329		Бигус	240	25,00	25,92	6,00	350,00	0,09	18,48	0,00	4,32	64,00	168,00	26,00	2,90
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,80	80,00	0,00	4,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	0,41	0,42	34,20	164,40	0,02	0,00	0,00	0,07	11,20	30,30	8,40	0,20
			Итого за обед	800	32,49	35,62	91,54	820,30	0,26	31,34	25,20	7,78	155,40	344,50	61,43	5,66
15%	279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	140	29,40	9,20	38,9	295,00	0,12	0,6	64,5	0,30	302	253	38,4	1,10
	471		Молоко сгущенное	10	1,08	1,27	11,30	20,00	0,00	0,15	0,03	6,30	46,05	32,85	5,10	0,03
	484		Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,20
			Итого за полдник	330	30,48	10,47	65,20	365,00	0,12	0,75	64,53	6,70	364,45	296,55	47,80	1,33
20%	299	УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	5,90	1,50	6,60	109,64	0,08	2,90	7,90	1,70	85,00	98,00	45,00	0,70
	205		Каша гречневая рассыпчатая	150	3,69	4,87	37,74	202,50	0,03	0,00	7,30	0,27	7,20	71,20	21,40	0,04
	470		Кисломолочная продукция	190	2,60	6,80	16,20	96,00	0,06	13,50	10,30	0,00	138,00	85,60	12,50	0,00
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Итого за ужин	500	14,19	13,87	78,14	484,14	0,22	16,50	25,50	2,10	259,40	289,60	83,00	1,34

	второй ужин 5%	Кондитерские изделия	10	0,20	0,90	12,37	28,00	0,12	0,60	1,20	0,37	30,10	0,00	0,10	0,04
82		Фрукты свежие	200	0,80	0,80	21,80	85,00	0,30	15,50	0,00	0,40	3,40	2,70	0,10	0,60
		Итого за второй ужин	210	1,00	1,70	34,17	113,00	0,42	16,10	1,20	0,77	33,50	2,70	0,20	0,64
Итого за день			2350	94,48	80,08	347,52	2350,48	1,12	68,52	205,63	18,32	1098,09	1121,25	237,38	10,47

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 2 : День 9																
	тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
									В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	232	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,60	0,14	1,54	42,60	0,46	180,00	104,00	43,00	0,50
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	1,74	26	0,20	88	5,1	0,35	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	144		Хлеб пшеничный	90	6,21	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	462		Какао с молоком	200	3,3	2,90	13,8	94,00	0,03	0,70	5,70	0,01	111,30	80,50	22,30	0,65
			Итого за завтрак	510	18,37	21,56	74,67	589,20	0,17	3,99	78,30	0,91	391,54	229,90	74,05	2,20
35%	150	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,20	54,20	0,01	7,00	0,00	3,10	10,10	1,80	9,20	0,20
	100		Рассольник ленинградский	200	1,58	4,08	10,72	70,20	0,07	5,66	0,00	1,88	67,00	31,00	52,00	0,71
	337		Кнели из говядины	90	16,20	12,90	5,80	180,00	0,07	0,50	8,20	0,40	53,00	139,00	21,00	1,00
	389		Пюре из гороха с маслом	150	16,00	3,66	29,05	214,00	0,09	0,44	27,82	0,21	78,00	75,00	46,20	0,80
	494		Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,01	17,50	64,80	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,70
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,30
			Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	34,20	164,40	0,06	0,00	0,00	0,24	11,20	30,30	8,40	0,40
			Итого за обед	780	40,70	25,97	119,07	823,60	0,35	13,80	36,02	6,06	264,90	322,60	145,20	4,11
15%	285	У	Пудинг творожный запеченный	150	2,80	7,40	26,60	240,00	0,10	0,30	19,03	0,40	231,00	180,00	30,20	0,90
	471		Молоко сгущеное	5	1,08	1,27	8,32	10,30	0,00	0,01	6,30	0,03	20,10	6,30	2,50	0,03

15%	470	ПОЛДНИК	Кисломолочная продукция	180	2,60	6,80	16,20	85,00	0,06	13,50	10,30	0,00	150,00	84,00	10,20	0,00
			Итого за полдник	335	6,48	15,47	51,12	335,30	0,16	13,81	35,63	0,43	401,10	270,30	42,90	0,93
20%	356	УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	110	15,90	14,10	15,90	246,03	0,25	9,80	1921,00	4,40	35,00	154,00	20,00	3,80
	377		Пюре картофельное	150	3,30	6,00	19,15	112,00	0,12	3,75	29,85	0,18	38,25	77,25	24,60	0,87
	457		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,80	45,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	1,50	8,00	2,80
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
		Итого за ужин	500	21,40	20,80	63,45	479,03	0,42	17,65	1950,85	4,71	116,45	267,55	56,70	8,07	
		второй ужин 5%	Кондитерские изделия	10	0,50	0,90	9,95	39,10	0,03	0,04	1,20	0,00	1,10	0,00	0,00	0,10
	82		Фрукты свежие	200	0,80	0,80	21,80	84,00	0,40	15,50	0,00	0,40	3,40	0,60	0,10	0,60
	Итого за второй ужин		210	1,30	1,70	31,75	123,10	0,43	15,54	1,20	0,40	4,50	0,60	0,10	0,70	
Итого за день				2335	88,25	85,50	340,06	2350,23	1,53	64,79	2102,00	12,51	1178,49	1090,95	318,95	16,01

Возрастная категория:

7-11 лет

Неделя 2 : День 10																
тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	226	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,24	9,79	35,6	241,00	0,10	1,51	45,31	0,16	231,00	156,00	32,50	0,50
	75		Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,29	0	35,80	0,00	0,00	26	0,20	88,09	5,1	0,35	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный	90	6,20	1,00	35,10	191,71	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	40,00	8,40	0,90
	459		Чай с лимоном	200	0,6	0,09	11	51,00	0,02	0,20	15,2	0,08	105	70,7	11,60	0,07
			Итого за завтрак	510	16,44	20,42	81,83	585,6	0,12	1,72	90,51	0,68	436,33	272,1	52,85	1,62
35%	157	УБЕД	Овощи консервированные отварные	60	1,90	6,10	5,80	54,80	0,06	1,80	0,00	3,80	1,90	51,40	12,40	0,10
	118		Суп из овощей с фасолью	200	2,80	3,76	9,64	85,60	0,09	8,28	0,00	1,80	60,10	102,00	25,14	1,13
	325		Азу	240	19,34	18,95	3,50	361,50	0,03	0,50	21,60	0,58	73,00	142,00	20,10	2,22

	477	С	Кисель из апельсинов	180	0,40	0,20	23,00	71,80	0,02	10,40	0,20	0,00	21,20	18,00	6,20	0,20
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,60
			Хлеб пшеничный	60	1,26	2,40	34,20	164,40	0,05	0,00	0,00	0,24	11,20	30,90	8,40	0,80
			Итого за обед	780	27,7	32,11	93,74	814,1	0,3	21,08	21,8	6,55	196,6	379,1	76,34	5,05
15%	501	ПОЛДНИК	Сдоба	100	0,27	0,90	49,75	286,80	0,08	0,60	0,00	0,30	20,20	10,00	0,90	0,00
			Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,80	60,00	0,01	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
			Итого за полдник	300	0,27	0,9	70,55	346,8	0,09	4,6	0	0,5	34,2	24	8,9	2,8
20%	308	УЖИН	Котлеты рыбные любительские	100	12,80	1,50	5,70	142,00	0,08	0,70	11,75	0,90	85,00	152,00	29,90	0,89
	205		Каша рисовая рассыпчатая	150	4,66	5,14	15,43	124,85	0,09	0,43	27,82	0,21	78,20	104,00	52,77	1,56
	420		Соус томатный с овощами	20	0,60	1,23	1,27	18,90	0,00	0,00	7,60	0,02	20,50	13,60	1,46	0,02
	470		Кисломолочная продукция	190	2,64	4,80	6,80	120,00	0,06	13,50	10,30	0,00	179,00	113,00	20,10	0,18
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,10
			Итого за ужин	500,00	22,70	13,37	46,80	481,75	0,28	14,73	57,47	1,26	391,90	417,40	108,33	2,75
		82	второй ужин 5%	Кондитерские изделия	10	0,30	2,30	26,00	36,50	0,02	0,00	0,00	0,00	30,10	0,00	1,50
Фрукты свежие	190			0,80	0,80	21,80	85,50	0,00	15,50	0,00	0,37	3,40	2,70	0,60	2,30	
Всего за второй ужин	200			1,10	3,10	47,80	122,00	0,02	15,50	0,00	0,37	33,50	2,70	2,10	2,40	
Итого за день				2290,00	68,21	69,90	340,72	2350,25	0,81	57,63	169,78	9,36	1092,53	1095,30	248,52	14,62

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 1																
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	завтрак	234	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,50	8,50	35,50	220,30	0,08	1,70	68,90	0,18	150,00	142,00	13,00	1,45
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,20	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,00
		75	Сыр полутвердый (порциями)	15	0,35	0,47	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,20
		79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	90,00	0,03	0,70	19,00	0,00	111,30	91,10	18,30	0,60
		Итого за завтрак	595	18,33	20,92	95,43	680,69	0,21	2,60	130,94	0,61	371,24	289,40	44,00	3,25	
35%	ОБЕД	1	Салат из капусты белокачаной	100	2,60	6,80	9,20	96,00	0,04	23,10	0,00	3,10	45,60	31,10	17,30	0,60
		116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,37	6,12	16,50	108,20	0,10	8,49	0,00	2,82	21,81	63,00	28,00	1,10
		327	Гуляш из говядины	120	15,60	19,00	5,50	232,05	0,03	0,60	25,92	0,69	16,89	130,00	20,50	2,60
		207	Каша перловая рассыпчатая	180	6,91	6,92	11,30	218,55	0,15	0,00	28,80	0,60	16,93	1,00	89,00	3,60
		495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	20,10	75,10	0,01	0,18	0,00	0,40	20,10	135,00	12,96	0,69
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,00	0,00	0,32	25,84	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,04	0,00	0,00	0,16	29,00	34,80	4,10	0,40
			Итого за обед	950	34,02	40,43	125,20	976,30	0,43	32,37	54,72	8,09	176,17	426,90	179,86	10,09
15%	ПОЛДНИК		Сдоба	150	1,80	1,35	50,50	312,00	0,08	0,00	0,00	0,70	25,50	10,26	0,90	0,00
		470	Кисломолочная продукция	200	0,00	0,00	20,80	80,00	0,01	0,06	0,00	0,04	3,40	0,20	0,00	0,46
			Итого за полдник	350	1,80	1,35	71,30	392,00	0,09	0,06	0,00	0,74	28,90	10,46	0,90	0,46
20%	УЖИН	366	Птица отварная	120	20,50	13,70	2,10	218,00	0,05	1,54	117,60	0,85	32,22	140,00	18,90	0,70
		380	Капуста тушеная	200	3,96	6,80	15,20	130,00	0,06	20,10	11,70	0,60	123,00	75,00	35,20	1,10
		501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4,40	6,80	16,20	91,69	0,10	13,50	10,30	0,60	240,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	0,80
		Итого за ужин	600	32,86	28,70	67,50	537,69	0,26	35,24	139,60	2,18	453,22	369,00	81,70	2,80	
	второй ужин 5%	82	Фрукты свежие	190	0,76	0,50	19,50	83,05	0,43	3,00	0,00	0,38	4,00	2,70	0,10	0,60
			Кондитерские изделия	15	0,10	1,10	14,40	50,30	0,02	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,20
			Итого за второй ужин	205	0,86	1,60	33,90	133,35	0,45	3,00	0,00	0,38	39,00	2,70	0,10	0,80
Итого за день			2700	87,87	93,00	393,33	2 720,03	1,44	73,27	325,26	12,00	1 068,53	1 098,46	306,56	17,40	

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 2																	
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe		
25%	завтрак	279	Запеканка из творога	250	36,75	15,26	42,70	380,30	0,19	1,00	123,10	0,50	428,32	306,00	45,00	1,30	
			Хлеб пшеничный	90	6,10	1,60	35,10	181,00	0,00	0,01	0,00	0,24	12,00	48,00	8,40	0,90	
		471	Молоко сгущеное	20	1,08	1,27	11,30	25,50	0,00	0,01	6,30	0,03	26,05	32,85	5,10	0,03	
		464	Кофейный напиток	200	1,60	1,3	11,5	60,00	0,03	0,7	19	0,01	50,6	49,2	22,3	0,65	
		Итого за завтрак	560	45,53	19,43	100,60	646,80	0,22	1,72	148,40	0,78	516,97	436,05	80,80	2,88		
35%	ОБЕД	25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	80,60	0,06	1,80	0,00	3,80	22,60	24,50	19,60	0,63	
		98	Свекольник	250	1,50	4,75	16,50	98,80	0,06	8,13	0,00	2,40	41,03	53,00	26,30	1,53	
		356	Печень говяжья по-строгановски	120	16,60	18,33	10,94	279,50	0,32	13,80	2031,00	5,72	34,32	347,40	23,01	7,83	
		256	Макаронные изделия отварные	180	6,20	6,66	30,50	218,60	0,14	4,50	35,82	0,18	45,90	77,50	29,52	1,04	
		501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,25	44,60	0,02	16,70	0,00	0,20	14,00	0,20	2,20	2,80	
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,00	0,00	3,52	21,12	32,00	8,00	1,10	
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	34,80	4,10	0,40	
			Итого за обед	970	32,20	37,34	151,59	968,50	0,71	45,03	2066,82	15,95	208,17	569,40	112,73	15,33	
15%	ПОЛДНИК	66	Бутерброд с сырной пастой	110	6,63	8,43	20,13	243,05	0,10	0,19	28,60	1,54	91,60	88,20	12,30	1,80	
		267	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	100,60	0,20	22,10	77,30	7,80	1,10	
		470	Кисломолочная продукция	200	2,64	5,00	10,80	92,50	0,08	1,40	40,10	0,00	240,00	78,00	19,60	0,20	
			Итого за полдник	350	14,37	18,03	31,23	398,55	0,21	1,59	169,30	1,74	353,70	243,50	39,70	3,10	
20%	УЖИН	302	Кнели из говядины	100	11,30	12,90	6,90	217,00	0,07	0,80	8,2	0,4	54,2	180,5	23,8	2,31	
		377	Пюре картофельное	180	1,80	6,00	10,10	137,10	0,12	6,40	29,85	0,18	42,00	77,00	25,00	0,87	
		484	Кисель из концентрата плодового и ягодного	200	0,00	0,01	15,00	67,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90	
		408	Соус сметанный	40	0,31	1,97	0,60	45,30	0,00	0,00	11,90	0,05	8,90	5,70	1,00	0,04	
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	0,80	
		Итого за ужин	600	17,41	22,28	66,60	564,40	0,24	7,40	49,95	0,86	179,50	349,90	62,10	4,92		
	5%	второй ужин	82	Фрукты свежие	190	0,10	0,50	10,10	91,50	0,43	15,50	0,00	0,10	4,00	2,70	22,00	0,60
				Кондитерские изделия	20	0,10	0,90	24,80	50,30	0,02	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,20	0,10
		Итого за второй ужин	210	0,20	1,40	34,90	141,80	0,45	15,50	0,00	0,10	39,00	2,70	22,20	0,70		
Итого за день			2690	109,71	98,48	384,92	2720,05	1,83	71,24	2434,47	19,43	1297,34	1601,55	317,53	26,93		

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 3															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,39	10,20	37,80	256,52	0,13	0,80	70,10	0,32	299,13	240,00	33,00	1,20
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,00	0,00	0,00	0,36	18,00	48,00	12,60	1,00
		Чай с лимоном	200	0,1	0,09	9,5	40,00	0,00	1,00	0	0,00	7,9	5,1	3,00	0,08
	Итого за завтрак	595	19,15	23,76	93,43	666,91	0,13	1,95	113,14	0,75	416,97	301,40	49,30	2,43	
35%	ОБЕД	Овощи консервированные отварные	100	2,8	3,6	6	63,8	0,07	2,1	19	0,25	2	46,5	30,1	0,64
		Суп с рыбными консервами	250	8,75	23,50	11,46	237,00	0,08	8,40	18,50	3,47	40,50	120,00	28,60	1,10
		Тефтели из говядины с рисом - ёжики	110	10,34	8,91	10,60	176,00	0,05	2,60	19,60	0,44	43,56	121,00	18,20	1,54
		Пюре из овощей по-московски	180	3,24	8,28	13,40	105,80	0,08	7,56	0,00	4,68	51,30	76,00	55,30	1,63
		Соус молочный для запекания	30	1,10	2,54	1,50	36,00	0,03	0,26	14,82	0,06	46,00	25,69	4,20	0,06
		Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	1,70	4,30	0,50
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	46,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,02	1,36	32,00	8,00	1,10
		Хлеб ржаной	20	2,00	0,70	17,60	60,20	0,01	0,00	0,00	0,93	19,00	34,00	1,80	0,13
		Итого за обед	950	32,53	48,34	124,06	921,20	0,38	21,12	71,92	9,95	220,12	456,89	150,50	6,70
15%	ПОЛДНИК	Кекс	150	0,15	1,80	35,90	340,00	0,06	0,08	12,60	0,00	94,60	1,90	1,90	0,30
		Кисломолочная продукция	200	4,93	4,25	6,80	85,85	0,06	1,50	10,30	0,00	245,00	78,00	19,60	0,20
		Итого за полдник	350	5,08	6,05	42,70	425,85	0,12	1,58	22,90	0,00	339,60	79,90	21,50	0,50
20%	Ужин	Плов из отварной птицы	300	26,30	27,19	42,90	410,00	0,06	3,10	94,17	6,39	46,30	135,40	42,00	3,60
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	10,00	46,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20	0,30	0,50
		Хлеб ржаной	100	5,00	1,40	34,00	109,00	0,05	0,10	0,00	0,13	60,00	76,00	4,10	0,40
	Итого за ужин	600	31,30	28,59	86,90	565,00	0,13	7,20	94,17	6,72	120,30	211,60	46,40	4,50	
	82	Фрукты свежие	190	0,80	0,50	19,50	86,00	0,43	3,00	0,00	0,10	4,00	1,40	0,10	0,60
	Кондитерские изделия	20	0,50	1,80	13,40	56,00	0,02	0,04	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	0,20	

	второй 5	Итого за второй ужин	210	1,30	2,30	32,90	142,00	0,45	3,04	0,00	0,10	39,00	1,40	0,10	0,80
Итого за день			2705	89,36	109,04	379,99	2720,96	1,21	34,89	302,13	17,52	1135,99	1051,19	267,80	14,93

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 4															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	8,07	10,14	30,10	232,00	0,17	2,10	53,25	0,57	213,00	203,00	55,00	0,50
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,20	0,00	0,36	18,00	48,00	12,60	1,00
		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,50	13,60	80,00	0,03	0,70	19,00	0,00	103,80	76,50	12,60	0,12
		Итого за завтрак	595	21,53	26,11	89,83	682,39	0,30	3,15	115,29	1,00	426,74	335,80	80,90	1,77
35%	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,50	6,20	6,10	85,00	0,05	16,90	0,00	3,90	46,20	9,10	20,60	0,64
		Рассольник ленинградский	250	1,60	4,50	5,90	97,50	0,06	15,60	0,00	2,82	44,46	20,10	21,00	0,30
		Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	4,38	2,57	1,60	236,00	0,05	1,90	20,52	0,67	35,00	91,00	20,52	0,44
		Пюре картофельное	180	3,78	7,20	10,40	152,00	0,19	6,90	36,90	0,18	46,00	77,00	25,00	0,40
		Соус сметанный	30	0,31	1,97	0,56	45,15	0,00	0,00	11,90	0,05	8,90	5,70	1,00	0,04
		Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	0,02	0,01	0,00	0,70	10,71	2,88	2,88	0,50
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,88	16,00	32,00	8,00	1,10
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	8,40	0,13	29,20	34,00	4,10	0,40
		Итого за обед	960	18,20	24,21	103,63	932,25	0,48	41,41	77,72	9,33	236,5	271,8	103,1	3,82
15%	ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченый	200	3,20	10,60	34,20	335,80	0,13	0,40	98,60	0,53	273,00	256,00	35,00	1,61
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,25	60,00	0,02	4,00	42,00	0,20	14,00	0,20	8,00	1,80
		Молоко сгущеное	10	1,08	1,27	8,32	25,30	0,00	0,01	6,30	0,04	46,05	29,30	5,10	0,03
		Итого за полдник	410	4,28	11,87	67,77	421,10	0,15	4,41	146,90	0,77	333,05	285,50	48,10	3,44
	УЖИН	Котлеты, биточки или шницели из птицы	100	14,10	9,50	9,10	167,10	0,06	1,10	15,20	0,60	42,00	88,00	16,90	1,10
		Макароны отварные с овощами	180	5,90	4,23	26,80	165,11	0,07	4,60	26,30	0,93	23,67	49,00	19,00	1,30
		Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	40	0,78	2,00	0,94	27,60	0,02	0,12	11,40	0,04	23,42	17,64	1,50	0,06

20%	470	второй ужин 5%	Кисломолочная продукция	200	6,40	5,00	22,60	96,00	0,08	1,40	40,10	0,00	245,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	0,80
			Итого за ужин	600	31,18	22,13	93,44	553,81	0,28	7,32	93,00	1,70	392,09	308,64	65,00	3,46
			Фрукты	220	0,88	0,88	28,50	131,00	0,02	20,30	0,00	0,44	5,60	2,70	19,80	4,86
Итого за день				2785	76,07	85,20	383,17	2720,55	1,23	76,59	432,91	13,24	1393,95	1204,42	316,90	17,35

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 5																
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	268	Завтрак	Омлет натуральный	230	19,81	25,60	6,80	300,30	0,10	0,80	165,20	1,00	642,00	306,00	49,00	2,50
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,20	0,00	0,36	18,00	48,00	12,60	1,00
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	460		Чай с молоком	200	1,60	1,3	11,5	60,00	0,03	0,7	19	0,01	111,3	89,1	22,3	0,65
			Итого за завтрак	560	28,59	35,95	64,43	676,99	0,23	1,70	188,20	1,37	771,54	443,40	83,90	4,15
35%	80	ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	100	3,80	3,90	0,00	182,00	0,09	0,00	30,20	2,50	40,30	98,00	54,00	0,00
	95		Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,42	6,80	79,00	0,04	8,60	0,00	2,40	48,37	43,00	22,00	0,90
	328		Жаркое по домашнему	280	28,50	29,00	30,20	392,00	0,17	7,50	0,00	4,70	34,61	259,00	56,00	4,90
	486		Компот из свежих плодов и ягод	180	0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,60	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,46
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,32	25,84	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	0,43	29,00	34,80	4,10	0,40
			Итого за обед	930	40,20	38,92	110,70	945,40	0,42	16,80	30,20	10,39	181,52	468,90	145,80	7,76
15%		ПОЛДНИК	Сдоба	150	1,20	1,35	50,20	312,00	0,08	0,00	0,00	0,70	39,00	1,80	0,90	0,00
	469		Молоко кипяченое	200	5,60	1,30	9,40	115,50	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,02
			Итого за полдник	350	6,80	2,65	59,60	427,50	0,11	0,70	19,00	0,71	150,30	92,90	23,20	0,02
	299	ЖИВ	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12,40	2,30	6,93	109,00	0,09	3,10	8,50	1,80	38,40	120,00	35,00	0,88
206	Каша пшеничная рассыпчатая		200	5,90	7,50	35,60	250,00	0,20	0,00	26,30	0,28	26,00	148,00	55,00	1,88	

20%	501	У:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,86	82,00	0,02	0,70	40,00	0,20	14,00	0,20	8,00	2,80
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	0,80
			Итого за ужин	600	22,30	11,20	102,39	539,00	0,36	3,90	74,80	2,41	136,40	344,20	106,00	6,36
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	190	0,80	0,50	19,50	82,65	0,43	15,50	0,00	0,10	4,00	1,40	0,10	0,60
			Кондитерские изделия	15	0,10	1,10	12,50	49,20	0,02	0,60	0,00	0,00	35,00	0,20	0,00	0,20
			Итого за второй ужин	205	0,90	1,60	32,00	131,85	0,45	16,10	0,00	0,10	39,00	1,60	0,10	0,80
Итого за день				2645	98,79	90,32	369,12	2720,74	1,57	39,2	312,2	14,98	1278,76	1351	359	19,09

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 6															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8,20	8,67	36,40	256,00	0,13	1,80	51,25	0,90	298,00	210,00	40,00	1,10
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,10	0,00	0,36	18,00	48,00	12,60	1,00
		Какао с молоком	200	3,3	2,90	13,8	80,30	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	60,00	22,30	0,65
		Итого за завтрак	595	22,16	25,04	96,33	706,69	0,26	2,75	113,29	1,34	519,24	326,30	75,60	2,90
35%	ОБЕД	Икра кабачковая промышленного производства	100	0,90	8,90	4,70	98,30	0,02	7,00	0,00	3,10	49,00	1,90	15,00	0,70
		Суп картофельный с крупой	250	1,95	3,50	11,20	91,00	0,12	9,30	0,00	1,30	26,00	56,00	25,00	0,90
		Запеканка картофельная с мясом	280	34,60	22,26	32,90	421,40	0,21	9,20	34,10	0,98	43,96	215,00	55,90	4,30
		Соус сметанный	30	0,60	4,60	0,50	40,20	0,00	0,00	22,80	0,08	17,64	6,00	1,10	0,03
		Кофейный напиток	180	1,40	1,20	11,40	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	31,00	6,30	0,07
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,04	0,00	0,04	25,84	32,00	8,10	1,10
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	1,00	29,20	34,00	4,10	0,40
		Итого за обед	960	45,45	41,96	123,30	961,30	0,48	25,84	66,40	6,50	245,94	375,90	115,50	7,50

15%	523	ПОЛДНИК	Блинчики	120	0,90	1,00	32,40	238,00	0,08	0,00	13,00	0,70	26,00	1,30	0,90	0,03
			Кондитерские изделия	30	0,40	0,60	15,80	98,00	0,02	0,00	0,00	0,00	55,00	0,30	0,30	1,00
	470		Кисломолочная продукция	200	1,10	0,20	20,20	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20	0,00	1,20
			Итого за полдник	350	2,40	1,80	68,40	396,00	0,12	4,00	13,00	0,90	95,00	1,80	1,20	2,23
20%	357	УЖИН	Оладьи из печени по - кунцевски	120	17,50	4,66	12,80	150,00	0,10	6,20	1929,00	0,63	30,42	180,00	19,00	4,51
	380		Капуста тушеная	200	4,30	7,20	13,10	159,00	0,06	30,29	30,10	0,60	128,20	75,00	41,00	0,90
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	4,93	4,25	6,80	120,00	0,06	1,15	12,30	0,00	243,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	0,80
			Итого за ужин	600	30,73	17,51	66,70	527,00	0,22	37,74	1971,40	1,23	459,62	409,00	87,60	6,41
	82	второй ужин 5%	Фрукты	210	0,80	0,11	28,50	130,00	0,00	26,40	0,00	0,00	35,00	0,60	0,20	0,60
Итого за день				2715,00	101,54	86,42	383,23	2720,99	1,08	96,73	2164,09	9,97	1354,80	1113,60	280,10	19,64

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 1: День 7																
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	234	завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,30	8,59	33,20	249,50	0,08	1,80	50,10	0,28	172,00	140,00	42,00	0,20
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
	75		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	8,6	0,70	0,15
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,01	0,00	0,36	18,00	48,00	12,60	1,00
	465		Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,50	13,60	80,00	0,03	0,70	5,70	0,00	103,80	76,50	10,60	0,12
			Итого за завтрак	580	19,76	24,56	92,93	699,89	0,21	2,51	98,84	0,71	385,74	273,40	65,90	1,47
	29		Салат из свеклы с сухофруктами	100	1,10	6,20	3,50	97,00	0,04	4,20	8,00	3,70	26,90	37,60	16,90	1,32
	114		Суп картофельный с бобовыми	250	2,50	4,27	17,10	98,10	0,13	8,40	9,00	0,60	42,00	60,00	31,87	1,21

35%	263	ОБЕД	Зразы из говядины с рисом(паровые)	100	11,56	13,88	13,50	187,00	0,08	0,00	4,30	0,40	10,20	100,00	19,00	1,48
	256		Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,66	20,70	240,00	0,11	4,00	53,50	4,68	196,20	80,00	19,70	1,60
	408		Соус сметанный	30	0,60	1,97	0,60	25,40	0,00	0,00	9,30	0,05	10,30	6,90	1,00	0,04
	495		Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,10	65,20	0,04	0,18	45,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,36
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,11	0,10	0,00	0,32	58,00	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,03	0,00	0,00	0,07	13,12	34,00	4,10	0,40
			Итого за обед	960	28,92	34,48	138,10	959,10	0,54	16,88	129,10	10,22	0,00	369,70	114,97	7,51
15%	548	ПОЛДНИК	Кекс	150	0,15	1,80	33,10	338,00	0,06	0,08	8,30	0,00	70,00	10,00	4,20	0,30
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,10	0,20	20,20	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	0,20	0,10	0,40
			Итого за полдник	350	1,25	2,00	53,30	398,00	0,08	4,08	8,30	0,20	84,00	10,20	4,30	0,70
20%	301	УЖИН	Рыба запеченная с яйцом	120	6,40	3,48	16,50	123,10	0,08	0,90	44,20	2,04	68,00	108,00	21,00	1,04
	152		Картофель отварной с маслом	200	3,60	9,25	24,10	180,00	0,18	22,30	14,50	3,90	20,50	68,00	23,00	0,90
	470		Кисломолочная продукция	200	4,93	5,00	6,80	120,00	0,08	1,15	40,10	0,00	245,00	78,00	19,60	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	29,20	76,00	8,00	0,80
			Итого за ужин	600	18,93	19,13	81,40	521,10	0,39	24,45	98,80	6,07	362,70	330,00	71,60	2,94
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	190	0,80	0,50	19,50	88,00	0,43	56,00	0,00	0,10	3,40	0,60	0,10	0,20
			Кондитерские изделия	20	0,79	1,20	8,00	54,00	0,10	0,04	0,00	0,00	35,00	0,60	0,20	0,20
		Итого за второй ужин	210	1,59	1,70	27,50	142,00	0,53	56,04	0,00	0,10	38,40	1,20	0,30	0,40	
Итого за день				2700,00	70,45	81,87	393,23	2720,09	1,75	103,96	335,04	17,30	870,84	984,50	257,07	13,02
Среднее значение за 1 неделю:				2706	90,54	92,05	383,86	2720,49	1,44	70,84	900,87	14,92	1200,03	1200,67	300,71	18,34

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2: День 8															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
227	ак	Каша манная молочная жидкая	250	7,30	9,80	32,40	240,00	0,10	1,60	50,30	7,25	88,75	81,50	22,00	0,50
75		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	75,07	0,70	0,15

25%	79	завтр	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,01	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,00
	460		Чай с молоком	200	1,60	1,3	12	64,00	0,03	0,7	19	0,01	100,1	64,5	19,2	0,65
			Итого за завтрак	595	19,56	24,57	90,53	674,39	0,23	2,31	112,34	7,69	298,79	269,37	53,90	2,30
35%	158	ОБЕД	Кукуруза с яйцом и луком	100	4,20	10,60	2,70	133,33	0,03	2,60	35,00	3,60	29,83	42,33	3,00	1,60
	115		Суп картофельный с крупой	250	1,80	2,98	10,94	100,70	0,08	6,80	0,00	1,32	23,10	72,42	24,24	2,30
	329		Бигус	280	26,40	31,70	6,90	401,50	0,08	16,30	0,00	1,62	69,05	172,00	41,00	5,30
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,80	67,00	0,00	4,00	0,00	0,00	3,40	5,80	8,00	0,10
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,00	25,00	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,03	0,00	0,00	0,76	29,00	34,00	4,10	0,40
			Итого за обед	950	38,40	46,78	103,94	948,93	0,28	29,80	35,00	7,30	179,38	358,55	88,34	10,80
15%	279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	30,40	10,51	39,4	341,00	0,13	1,1	103	0,39	314,5	261	52	1,20
	471		Молоко сгущенное	15	1,10	1,27	11,50	35,50	0,00	0,15	0,03	6,30	46,05	32,85	5,10	0,10
	484		Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	15,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,20
			Итого за полдник	365	31,50	11,78	65,90	426,50	0,13	1,25	103,03	6,79	376,95	304,55	61,40	1,50
20%	299	УЖИН	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	6,40	1,90	6,60	109,64	0,19	5,60	12,60	1,68	85,00	98,00	45,00	0,70
	202		Каша гречневая рассыпчатая	200	3,90	5,84	38,50	229,01	0,03	0,00	9,30	0,27	9,36	80,47	26,20	1,30
	470		Кисломолочная продукция	200	2,60	5,00	16,20	98,00	0,08	15,90	10,30	0,00	140,00	87,50	17,00	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	1,10
			Итого за ужин	600	16,90	14,14	95,30	534,65	0,35	21,60	32,20	2,08	292,36	341,97	96,20	3,30
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	200	0,80	0,50	21,80	85,00	0,43	15,50	0,00	0,10	4,30	2,70	0,10	0,60
			Кондитерские изделия	20	0,20	1,20	12,37	51,00	0,02	0,60	1,20	0,00	35,00	0,00	0,30	0,20
			Итого за второй ужин	220	1,00	1,70	34,17	136,00	0,45	16,10	1,20	0,10	39,30	2,70	0,40	0,80
Итого за день				2730	107,36	98,97	389,84	2720,47	1,44	71,06	283,77	23,96	1186,78	1277,14	300,24	18,70

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2 : День 9															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	6,50	10,59	26,30	223,00	0,18	2,40	50,10	0,60	182,00	104,20	45,00	1,65
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,01	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,00
		Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,00	43,20	22,30	0,65
		Итого за завтрак	595	20,46	26,96	86,23	687,39	0,31	3,11	112,14	1,04	402,94	203,70	80,00	3,45
35%	ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,50	4,40	90,00	0,01	8,40	0,00	0,99	14,54	8,40	11,03	0,40
		Рассольник ленинградский	250	1,60	4,10	10,94	83,75	0,16	8,60	15,17	3,20	68,57	63,00	57,00	1,22
		Кнели из говядины	100	17,45	13,10	6,70	206,00	0,07	1,56	9,7	0,4	54,2	140,5	23,8	2,31
		Пюре из гороха с маслом	180	16,20	5,56	30,40	255,00	0,09	2,30	38,2	0,21	80,94	76,4	50,1	1,56
		Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,30	0,01	17,50	64,80	0,00	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,88	25,00	32,00	8,00	4,02
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	1,39	29,00	34,00	4,10	0,88
		Итого за обед	930	42,75	28,77	132,54	945,95	0,44	21,06	63,07	7,17	288,65	365,00	158,33	11,29
		15%	ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	170	2,90	8,40	29,40	267,10	0,12	2,60	65,50	0,30	275,20	201,10
Молоко сгущеное	10			1,10	2,44	8,60	19,50	0,00	0,90	6,50	6,30	46,05	12,60	5,10	0,03
Кисломолочная продукция	200			2,60	6,80	16,20	102,00	0,06	15,90	10,30	0,00	160,00	85,50	13,80	0,20
Итого за полдник	380			6,60	17,64	54,20	388,60	0,18	19,40	82,30	6,60	481,25	299,20	54,00	1,34
20%	УЖИН	Печень говяжья по-строгановски	120	18,50	16,30	6,10	282,80	0,32	13,60	1930,00	5,72	36,36	160,00	22,10	7,83
		Пюре картофельное	200	3,40	7,20	20,30	137,00	0,19	3,80	35,60	0,18	45,90	92,70	26,30	1,04
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,80	45,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	1,50	8,00	2,80
		Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	1,13

		Итого за ужин	600	25,90	32,10	81,20	562,80	0,58	21,50	1965,60	6,23	154,26	330,20	64,40	12,80
82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	21,80	84,00	0,43	15,50	0,00	0,10	3,40	0,60	0,10	0,60
		Кондитерские изделия	15	0,50	1,20	10,10	52,00	0,02	0,04	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,20
82		Итого за второй ужин	215	1,30	2,00	31,90	136,00	0,45	15,54	0,00	0,10	4,60	0,60	0,10	0,80
Итого за день			2800	97,01	76,77	338,87	2720,74	1,43	59,21	2223,11	15,04	1235,44	1198,70	300,43	18,01

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2 : День 10															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	завтрак	Каша "Дружба"	250	5,90	10,90	30,2	253,27	0,10	2,3	64,20	0,16	240,60	158,00	35,25	1,20
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,01	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,10
		Чай с лимоном	200	2,6	3,20	19	51,00	0,02	0,20	15,2	0,08	113	70,7	11,60	0,07
			Итого за завтрак	595	19,16	27,57	95,33	674,66	0,22	2,51	122,44	0,67	463,54	285,00	59,55
35%	ОБЕД	Овощи консервированные отварные	100	2,6	7,5	5,9	63,8	0,08	2,5	19	0,25	2	57,1	17,5	0,90
		Суп из овощей с фасолью	250	3,90	5,50	9,10	113,80	0,09	9,50	0,00	2,35	62,50	105,60	29,30	1,50
		Азу	280	22,60	22,16	4,01	463,00	0,04	1,80	24,60	0,70	76,20	148,00	20,50	3,10
		Кисель из апельсинов	180	0,40	0,20	23,00	71,80	0,02	15,40	0,20	0,00	21,20	18,00	6,20	0,20
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	2,32	25,00	32,00	8,00	1,10
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	1,01	29,20	34,00	4,10	0,40
			Итого за обед	930	35,50	36,86	104,61	958,80	0,34	29,30	43,80	6,63	216,10	394,70	85,60
15%	ПОЛДНИК	Сдоба	150	0,40	1,35	51,00	344,40	0,08	1,10	0,00	0,70	25,50	10,30	1,20	0,10
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,80	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		Итого за полдник	350	0,40	1,35	71,80	404,40	0,10	5,10	0,00	0,90	39,50	24,30	9,20	2,90
20%		Котлеты рыбные любительские	110	13,00	2,10	5,70	156,20	0,08	2,30	21,00	0,90	95,20	156,00	28,00	0,89
		Каша рисовая рассыпчатая	180	6,98	8,20	15,90	152,00	0,12	1,80	42,00	4,05	81,00	128,00	77,00	2,73
		Соус томатный с овощами	30	0,68	1,25	1,40	27,57	0,00	0,00	8,60	0,02	22,56	16,48	2,71	0,04
		Кисломолочная продукция	200	2,64	5,00	6,90	113,00	0,08	15,90	10,30	0,00	180,00	117,00	28,10	0,20
		Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	1,13

		Итого за ужин	600	27,30	17,95	63,90	546,77	0,33	20,10	81,90	5,10	436,76	493,48	143,81	4,99
82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	190	0,80	0,80	21,80	85,50	0,43	17,50	0,00	0,10	3,40	2,70	0,10	0,60
		Кондитерские изделия	15	0,30	2,30	26,00	50,50	0,02	0,10	1,20	0,00	35,20	0,00	1,90	0,20
		Итого за второй ужин	205	1,10	3,10	47,80	136,00	0,45	17,60	1,20	0,10	38,60	2,70	2,00	0,80
Итого за день			2680	83,46	86,83	383,44	2720,63	1,44	74,61	249,34	13,4	1194,5	1200,18	300,16	18,406

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2: День 11															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	завтрак	Омлет натуральный	210	17,80	19,80	4,32	240,00	0,11	1,50	231,00	0,85	354,00	110,00	45,14	3,25
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,00	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,10	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,00
		Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,20	11,40	62,00	0,02	0,30	9,50	0,00	32,30	20,20	6,30	0,07
		Итого за завтрак	555	29,86	34,47	61,85	672,39	0,23	1,90	283,54	1,28	496,24	186,50	64,14	4,47
35%	ОБЕД	Салат витаминный	100	1,40	6,80	6,10	131,60	0,05	15,60	0,00	3,90	14,20	29,00	32,00	0,64
		Свекольник	250	2,28	5,00	10,73	117,18	0,06	10,40	0,00	2,40	34,00	56,00	28,00	1,40
		Кнели рыбные припущенные	100	5,51	2,60	3,10	143,24	0,05	0,80	32,10	0,80	45,20	125,00	20,70	0,10
		Каша гречневая рассыпчатая	180	3,60	5,68	23,40	180,20	0,03	0,00	29,60	0,54	21,76	103,00	15,00	0,50
		Соус сметанный с томатом	30	0,68	5,32	1,56	79,00	0,00	0,20	22,90	0,06	18,31	10,30	10,00	0,16
		Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,20	0,02	0,01	0,00	0,70	10,71	1,80	2,88	0,50
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,48	25,00	32,00	8,00	1,10
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	5,00	29,00	34,00	4,10	0,40
		Итого за обед	960	20,10	27,17	123,96	967,82	0,32	27,11	84,60	13,88	198,18	391,10	120,68	4,80
15%	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	150	22,60	3,28	30,90	332,50	0,08	0,90	80,00	0,50	190,00	230,00	30,20	0,80
		Кисломолочная продукция	200	2,30	4,00	20,80	70,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		Итого за полдник	350	24,90	7,28	51,70	402,50	0,10	4,90	80,00	0,70	204,00	244,00	38,20	3,60
I		Зразы из говядины с рисом	110	12,70	13,90	13,10	188,00	0,06	0,00	9,60	0,66	45,60	108,00	25,08	3,16
		Соус сметанный	20	0,40	1,90	0,50	15,90	0,00	0,01	14,20	0,06	10,06	5,30	1,05	0,05

20%	380	УЖИН	Капуста тушеная	190	3,52	5,00	13,20	132,00	0,05	3,50	37,81	0,19	40,30	88,00	30,10	1,10
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	16,20	108,00	0,08	5,60	10,30	0,00	140,00	95,50	13,50	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	58,00	76,00	8,00	1,10
			Итого за ужин	600	20,62	22,20	77,00	541,90	0,24	9,21	71,91	1,04	293,96	372,80	77,73	5,61
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	190	0,20	0,80	19,50	85,00	0,43	17,50	0,00	0,10	3,40	2,70	0,10	0,02
			Кондитерские изделия	15	0,10	0,90	12,80	51,00	0,02	0,60	1,20	0,00	1,20	0,00	0,00	0,10
			Итого за второй ужин	205	0,30	1,70	32,30	136,00	0,45	18,10	1,20	0,10	4,60	2,70	0,10	0,12
Итого за день				2670	95,78	92,82	346,81	2720,61	1,34	61,22	521,25	17,00	1196,98	1197,10	300,85	18,60

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2 : День 12															
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
25%	завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,20	8,30	32,10	231,00	0,08	1,85	65,00	0,23	149,01	141,81	46,00	1,25
		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	75,07	0,70	0,15
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
		Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,01	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,10
		Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	19,00	0,00	103,80	76,50	12,60	0,12
		Итого за завтрак	595	19,86	24,27	91,83	689,39	0,21	2,71	127,04	0,66	362,75	341,68	71,30	2,62
35%	ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,80	5,40	3,90	90,30	0,06	1,90	0,00	3,80	46,20	51,40	18,60	0,63
		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,67	3,12	13,90	100,75	0,08	9,20	82,78	0,80	37,38	92,30	22,00	1,10
		Плов из отварной птицы	280	28,00	30,10	34,50	476,00	0,08	6,50	42,50	7,46	68,20	154,22	55,00	1,70
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	7,68	30,72	0,02	6,60	46,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
		Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,32	25,84	32,00	8,00	1,10
		Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	0,16	29,00	34,00	4,10	0,40
		Итого за обед	950	38,47	40,12	122,58	944,17	0,35	24,30	171,28	12,74	220,62	377,92	115,70	7,73
15%		Кекс	150	0,15	1,41	36,80	322,00	0,03	0,10	6,30	0,00	26,00	1,30	3,60	0,20
		Кисломолочная продукция	200	2,64	4,25	6,80	92,00	0,06	18,50	10,30	0,00	220,00	110,00	22,50	0,20
		Итого за полдник	350	2,79	5,66	43,60	414,00	0,09	18,60	16,60	0,00	246,00	111,30	26,10	0,40
357		Оладьи из печени по - кунцевски	120	21,30	7,90	15,60	217,10	0,10	3,40	2031,00	0,63	95,30	91,80	19,40	4,50

20%	408	второй ужин 5%	Соус сметанный	30	0,40	2,01	0,60	25,35	0,00	6,80	10,60	0,05	30,50	5,10	1,00	0,03
	377		Пюре картофельное	180	3,90	8,60	10,20	132,00	0,12	8,60	15,40	7,74	25,30	102,60	35,10	1,30
	460		Чай с молоком	200	1,60	1,3	11,5	64,00	0,03	0,7	19	0,01	115	91,1	22,3	0,65
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	48,00	76,00	8,00	0,40
			Итого за ужин	610	31,20	21,21	71,90	536,45	0,30	19,60	2076,00	8,56	314,10	366,60	85,80	6,88
	82		Фрукты свежие	190	0,08	0,80	19,50	85,00	0,43	15,50	0,00	0,10	3,40	2,70	0,10	0,30
			Кондитерские изделия	15	0,50	0,80	9,20	51,00	0,02	0,04	1,90	0,00	35,00	0,00	1,90	0,20
	Итого за второй ужин	205	0,58	1,60	28,70	136,00	0,45	15,54	1,90	0,10	38,40	2,70	2,00	0,50		
Итого за день				2710	92,90	92,86	358,61	2720,01	1,40	80,75	2392,82	22,06	1181,87	1200,20	300,90	18,13

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2 : День 13																
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	140	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8,14	8,00	23,7	215,00	0,08	2,1	54,20	0,30	220,00	130,00	23,36	0,55
	75		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,10	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,00
	462		Какао с молоком	200	3,30	2,20	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	98,00	91,10	22,30	0,65
		Итого за завтрак	595	22,10	23,67	83,63	679,39	0,21	3,05	116,24	0,74	427,94	277,40	58,36	2,35	
35%	21	ОБЕД	Салат из моркови	100	0,90	5,30	8,60	94,00	0,05	2,10	0,00	3,90	22,60	49,50	34,00	0,64
	115		Суп картофельный с крупой	250	1,98	5,10	13,41	87,25	0,08	7,90	0,00	2,35	21,60	63,16	26,23	0,89
	366		Птица отварная	100	20,80	17,00	0,28	243,00	0,04	2,90	98,00	0,71	26,85	157,00	18,71	1,63
	193		Запеканка капустная	180	7,56	8,20	20,34	168,30	0,12	15,30	76,41	0,72	116,00	108,18	36,81	1,70
	402		Соус молочный для запекания	30	0,90	2,54	1,90	35,40	0,03	0,20	14,98	0,07	30,20	26,80	4,02	0,06
	494		Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,50	0,04	0,10	0,00	0,10	16,40	10,70	4,30	0,90
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,11	0,10	0,00	0,32	25,84	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	1,00	29,00	34,00	4,10	0,40
			Итого за обед	980	38,44	39,65	124,63	946,85	0,52	28,60	189,39	9,17	288,49	481,34	136,17	7,32
15%	523	ОЛДНИК	Блинчики	150	0,30	1,35	54,60	318,00	0,08	0,00	0,00	0,70	36,60	9,30	0,90	0,00
	470		Кисломолочная продукция	200	0,00	0,20	20,80	96,00	0,02	0,06	76,00	0,20	3,40	0,50	8,00	2,80

		ПС	Итого за полдник	350	0,30	1,55	75,40	414,00	0,10	0,06	76,00	0,90	40,00	9,80	8,90	2,80
20%	341	УЖИН	Котлеты "Пермские"	100	17,60	18,60	8,30	156,60	0,04	1,80	11,30	1,10	55,00	133,50	21,00	2,40
	208		Каша ячневая рассыпчатая	180	4,30	9,60	13,80	184,00	0,10	4,10	36,90	0,54	55,60	105,00	52,00	1,39
	403		Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	0,90	1,23	1,80	25,20	0,00	0,00	7,60	0,02	32,00	16,48	2,71	0,04
	501		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,62	4,80	6,80	80,00	0,08	15,90	10,30	0,00	220,00	98,00	13,50	0,20
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	48,00	76,00	8,00	1,13
		Итого за ужин	600	29,42	35,63	64,70	543,80	0,27	21,90	0,00	1,79	410,60	428,98	97,21	5,16	
	82	второй ужин 5%	Фрукты свежие	190	0,80	0,50	21,80	85,00	0,43	15,50	0,00	0,10	3,40	2,70	0,10	0,60
	Кондитерские изделия		15	0,10	0,60	12,90	51,00	0,02	0,10	2,10	0,00	35,00	0,00	0,00	0,20	
	Итого за второй ужин		205	0,90	1,10	34,70	136,00	0,45	15,60	2,10	0,10	38,40	2,70	0,10	0,80	
Итого за день				2730	91,16	101,60	383,06	2720,04	1,55	69,21	383,73	12,70	1205,43	1200,22	300,74	18,43

Возрастная категория:

12-18 лет

Неделя 2 : День 14																
№ тех. карты		Наименование блюд	выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А мкг	Е	Са	Р	Мд	Fe	
25%	226	завтрак	Каша "Дружба"	250	5,20	7,98	35,4	213,50	0,10	2,3	36,10	0,16	170,00	139,00	35,25	0,51
	75		Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,42	0	53,70	0,00	0,15	39,04	0,07	91,7	8	0,70	0,15
	79		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	4,00	0,00	0,24	0,30	0,00	0,00
			Хлеб пшеничный	120	7,10	1,80	46,00	250,60	0,10	0,10	0,00	0,36	18,00	48,00	12,00	1,10
	465		Кофейный напиток с молоком	200	1,2	2,30	19	99,00	0,02	0,20	4,6	0,08	105	49,3	11,60	0,07
		Итого за завтрак	595	17,06	23,75	100,53	682,89	0,22	2,75	83,74	0,67	384,94	244,60	59,55	1,83	
35%	24	БЕД	Салат из моркови с сухофруктами	100	1,50	6,20	10,60	106,30	0,05	2,80	0,00	3,80	20,30	20,20	27,30	1,31
	95		Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,60	16,86	83,58	0,10	7,60	20,00	0,23	56,20	32,00	25,53	0,97
	307		Котлеты или биточки рыбные	100	4,60	7,50	30,12	199,00	0,14	0,10	16,30	0,40	72,10	160,00	15,90	1,36
	405		Соус молочный к блюдам (3-вариант)	30	0,70	1,05	1,25	19,20	0,01	0,20	10,60	0,25	38,00	8,90	1,56	0,02

	0	256	Макаронные изделия отварные	180	6,48	8,10	56,53	237,00	0,20	3,75	25,80	0,29	44,30	110,00	56,77	1,88
		501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	20,80	60,00	0,01	4,00	0,00	0,04	14,00	2,10	0,00	1,20
			Хлеб пшеничный	80	4,00	0,80	45,00	170,40	0,06	0,10	0,00	0,32	25,84	32,00	8,00	1,10
			Хлеб ржаной	40	2,00	0,70	17,60	76,00	0,05	0,00	0,00	0,29	29,00	34,00	4,10	0,40
			Итого за обед	980	21,08	28,95	198,76	951,48	0,62	18,55	72,70	5,62	299,74	399,20	139,16	8,24
15%	ПОЛДНИК		Сдоба	110	1,20	1,65	52,30	248,00	0,08	0,10	16,90	0,70	25,00	9,30	0,60	1,10
		267	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	60,00	0,03	0,00	30,40	0,20	22,10	76,30	7,80	0,90
		470	Кисломолочная продукция	200	2,64	5,00	16,20	98,00	0,08	15,90	10,30	0,00	240,00	129,00	20,30	0,20
			Итого за полдник	350	8,94	11,25	68,80	406,00	0,19	16,00	57,60	0,90	287,10	214,60	28,70	2,20
20%	УЖИН	350	Тефтели из говядины с рисом - ёжики	110	10,20	10,50	11,20	163,60	0,05	4,60	22,80	0,44	85,00	91,00	19,25	1,40
		379	Картофель жареный из отварного	180	2,40	12,70	10,20	209,00	0,10	13,70	0,00	4,70	25,30	70,00	23,40	0,86
		402	Соус молочный для запекания	30	0,75	2,54	1,90	28,00	0,03	0,19	10,30	0,06	34,50	15,50	4,20	0,06
	второй ужин 5%	457	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	11,10	45,10	0,01	6,30	0,00	0,04	3,40	2,10	1,70	0,90
			Хлеб ржаной	80	4,00	1,40	34,00	98,00	0,05	0,10	0,00	0,13	48,00	76,00	8,00	1,13
			Итого за ужин	600	17,45	27,24	68,40	543,70	0,24	18,59	33,10	5,33	196,20	252,50	54,85	3,45
		82	Фрукты свежие	190	0,30	0,80	20,50	85,00	0,43	15,50	0,00	0,10	3,60	2,70	0,10	0,60
		Кондитерские изделия	10	0,10	2,00	27,00	51,00	0,02	0,06	1,20	0,00	36,00	0,40	0,20	0,02	
	Итого за второй ужин	200	0,40	2,80	47,50	136,00	0,45	21,50	1,20	0,10	39,60	3,10	0,30	0,62		
	Итого за день	2725	64,93	93,99	483,99	2720,07	1,72	77,39	248,34	12,62	1207,58	1114,00	282,56	16,34		
Среднее значения за 2 неделю:				2720,71	90,37	91,98	383,52	2720,37	1,47	70,49	900,34	35,60	1201,23	1198,22	297,98	18,09

**Количество продуктов в день на одного ребенка
(Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 12 до 18 лет)**

Наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	всего за 14 дней	контроль	на 1 ребенка
Кисломолочная пищевая продукция	180	200	200	200	200	0	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2520	2600	180
Молоко	350	350	330	500	320	330	330	360	350	550	250	250	450	350	200	4920	4900	350
Творог	60	180	-	0	170	0	-	0	170	180	0	140	0	-	0	840	840	60
Сметана	10	10	20	0	20	10	10	10	0	10	10	20	10	0	10	140	140	10
Сыр	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	210	210	15
Мясо 1-й категории	78	80	80	82	0	140	110	80	80	90	100	80	0	80	90	1092	1092	78
Субпродукты(печень)	40	0	160	0	0	0	160	0	0	150	0	0	90	0	0	560	560	40
Птица(цыплята -бройлеры потрошенные-1 кат.)	53	145	0	162	145	0	0	0	0	0	0	0	145	145	0	742	742	53
Яйцо	1	-	0,5	0,5	-	3,5	0,5	0,8	1	0,6	0,8	4	0,6	0,7	0,5	14	14	1
Жлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	1680	120
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	2800	200
Мука	20	25	25	10	25	30	15	40	30	15	10	10	15	20	10	280	280	20
Крупы, бобовые	50	78	0	78	15	28	24	38	78	90	81	45	72	53	20	700	700	50
Макаронные изделия	20	0	62	0	60	0	0	62	0	0	0	0	18	18	60	280	280	20
Сахар	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	490	490	35
Кондитерские изделия	15	10	-	20	10	-	20	20	-	20	10	20	30	20	30	210	210	15
Рыба	77	-	0	53	160	270	-	145	145	0	145	160	0	-	-	1078	1078	77
Масло сливочное	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	490	490	35
Масло растительное	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	252	252	18
Картофель	187	70	250	70	250	270	270	250	70	250	250	60	250	58	250	2618	2618	187
Овощи	320	400	280	300	330	220	420	250	420	220	220	220	330	450	420	4480	4480	320
Крахмал	3	3	-	8	-	3	-	8	-	3	-	7	3	-	7	42	42	3
Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	2590	2590	185
Сухофрукты	20	30	35	30	-	30	35	-	0	30	30	30	-	-	30	280	280	20
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	2800	200
Дрожжи	1	2	2	-	2	2	-	2	2	-	-	-	-	2	-	14	14	1
Чай	2	-	0	4	0	4	0	0	4	4	4	0	4	0	4	28	28	2
Кофейный напиток	2	0	4	0	4	0	4	4	0	0	0	4	4	-	4	28	28	2
Какао	1,2	4,2	0	-	-	-	4,2	-	-	4,2	-	-	-	4,2	0	16,8	16,8	1,2
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	70	5

Количество продуктов в день на одного ребенка
(Для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с 7 до 11 лет)

Наименование	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	всего за 14 дней	контроль	на 1 ребенка
Кисломолочная пищевая продукция	150	200	200	200	200	0	200	200	190	180	190	200	200	190	180	2100	2530	180
Молоко	300	250	250	500	270	300	300	330	300	500	200	200	300	300	200	4200	4200	300
Творог	50	160	-	0	140	0	-	0	140	150	0	110	0	-	0	700	700	50
Сметана	10	10	20	0	20	10	10	10	0	10	10	20	10	0	10	140	140	10
Сыр	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	140	140	10
Мясо 1-й категории	70	70	70	80	0	140	100	70	80	70	100	70	0	70	60	980	980	70
Субпродукты(печень)	30	0	120	0	0	0	110	0	0	120	0	0	70	0	0	420	420	30
Птица(цыплята -бройлеры потрошенные-1 кат.)	35	110	0	120	80	0	0	0	0	0	0	0	90	90	0	490	490	35
Яйцо	1	-	0,5	0,5	-	3,5	0,5	0,8	1	0,6	0,8	4	0,6	0,7	0,5	14	14	1
Жлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1120	1120	80
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	2100	150
Мука	15	20	15	5	15	30	10	30	20	10	10	5	15	15	10	210	210	15
Крупы и бобовые	45	78	0	69	15	26	22	36	68	82	78	39	64	38	15	630	630	45
Макаронные изделия	15	0	50	0	40	0	0	50	0	0	0	0	10	10	50	210	210	15
Сахар	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	420	30
Кондитерские изделия	10	10	-	15	10	-	15	15	-	15	10	15	10	15	10	140	140	10
Рыба	58	-	0	40	120	192	-	120	110	0	120	110	0	-	-	812	812	58
Масло сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	420	30
Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	210	210	15
Картофель	187	70	250	70	250	270	270	250	70	250	250	60	250	58	250	2618	2618	187
Овощи	280	380	220	460	210	220	340	180	335	190	280	380	190	325	210	3920	3920	280
Крахмал	3	3	-	8	-	3	-	8	-	3	-	7	3	-	7	42	42	3
Фрукты свежие	185	190	170	190	175	180	165	200	190	180	180	170	175	205	220	2590	2590	185
Сухофрукты	15	20	20	30	-	20	25	-	-	25	20	25	-	-	25	210	210	15
Сок	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	2800	200
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	14	1
Чай	1	0	0	2	0	2	0	0	2	2	2	0	2	0	2	14	14	1
Кофейный напиток	2	0	4	-	4	-	4	4	0	-	0	4	4	-	4	28	28	2
Какао	1	3,5	0	-	-	-	3,5	-	-	3,5	-	-	-	3,5	0	14	14	1
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	42	3

Сезонные замены салатов

день	№ тех.карты	Наименование	№ тех.карты	Наименование
1 день	1	Салат из капусты белокачаной	150	Икра кабачковая
2 день	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	25	Салат из моркови с зеленым горошком
3 день	17	Салат из свежих помидоров	157	Овощи консервированные отварные
4 день	2	Салат витаминный	21	Салат из моркови
5 день	80	Рыба соленая (порциями)	80	Рыба соленая (порциями)
6 день	148	Овощи свежие (порциями)	150	Икра кабачковая
7 день	148	Овощи свежие (порциями)	29	Салат из свеклы с сухофруктами
8 день	17	Салат из свежих помидоров	158	Кукуруза с яйцом и луком
9 день	2	Салат витаминный	150	Икра кабачковая
10 день	21	Салат из моркови	157	Овощи консервированные отварные
11 день	5	Салат из капусты белокачаной и огурцов	47	Винегрет овощной
12 день	148	Овощи свежие (порциями)	25	Салат из моркови с зеленым горошком
13 день	15	Салат из свежих огурцов с луком	21	Салат из моркови
14 день	17	Салат из свежих помидоров	34	Салат из свеклы с чесноком