

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ для возрастной категории от 12 до 18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
150	Бефстроганов из отварного мяса	100	25.85	20.38	5.48	311.67	0.05	0.02	0.00	0.00	55.67	0.00	0.00	3.33
4-6хн-202	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	770	44.67	30.83	154.26	1022.57	0.447	22.74	40.06	1.184	410.97	371.6	162.7	9.06
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7.11	20.55	44.97	406.27	0.18	53.55	0.00	0.00	119.09	0.00	0.00	4.04
465	Рис отварной	180	7.11	0.72	37.44	183.72	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	0.00	11.24	1.11
260	Гуляш из сердца	120	16.80	13.42	5.50	185.40	0.00	3.48	0.00	0.00	15.94	0.00	5.64	0.36
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1045	44.60	38.68	190.03	1289.34	0.69	202.15	58.00	2.36	320.99	263.80	112.68	11.97
	Итого за день:	1815	89	70	344	2312	1	225	98	4	732	635	275	21

ВТОРНИК														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. ккал.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	250/10	10.00	19.00	55.00	390.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302.20	0.00	56.35	0.64
642	Какао с молоком	200	4.50	6.70	16.30	142.50	0.02	1.50	0.03	0.30	185.50	125.64	24.30	0.51
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	780	32.70	38.68	148.80	1048.20	0.40	22.00	144.03	1.07	1085.95	337.54	231.52	6.02
	Обед:													
7	Зеленый горошек консервированный	100	3.20	0.20	6.58	40.00	1.20	10.00	0.00	0.00	20.00	62.00	20.00	0.80
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3.45	7.89	22.40	181.00	0.00	0.81	0.00	0.00	23.80	0.00	17.60	1.77
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.39	1.40
14	Голубцы ленивые с соусом	100/35	7.59	8.57	6.79	134.20	0.06	26.35	202.30	1.95	34.85	65.10	17.74	1.54
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	855	27.49	26.07	117.93	838.20	1.58	72.12	202.30	2.84	226.97	267.00	141.58	11.60
	Итого за день:	1635	60.19	64.75	266.73	1886.40	1.97	94.12	346.33	3.91	1312.92	604.54	373.10	17.61

СРЕДА														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	230/30	21.41	11.70	92.64	605.59	0.00	0.63	107.64	0.00	268.48	0.00	75.85	4.43
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
	Итого за завтрак:	550	30.11	15.00	151.94	920.19	0.30	110.75	107.64	0.69	365.73	127.90	118.70	8.32
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
99	Суп овощной с курицей	250	7.56	9.72	13.81	169.78	0.13	22.80	0.00	0.00	31.80	0.00	0.00	1.83
255	Каша перловая	180	5.22	6.30	41.22	234.00	0.04	0.00	0.00	0.00	34.20	0.00	25.20	1.08
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	16.80	13.42	5.50	185.40	0.00	3.48	0.00	0.00	15.94	0.00	5.64	0.36
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.60	0.80	22.60	120.60	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
	Итого за обед:	950	42.74	33.30	134.60	990.18	0.62	55.40	42.00	2.16	200.74	231.80	108.64	11.83
	Итого за день:	1500	72.85	48.30	286.54	1910.37	0.91	166.15	149.64	2.85	566.47	359.70	227.34	20.15

ЧЕТВЕРГ														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с курицей	280	11.54	11.54	22.41	217.28	0.14	122.53	0.00	0.00	127.90	0.00	0.00	3.58
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.23	0.19	22.82	93.87	0.10	2.34	0.00	0.00	8.37	18.19	4.00	0.30
	Итого за завтрак:	570	20.07	14.83	80.73	525.75	0.537	124.99	0	0.689	219.52	144.09	42.85	7.165
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
43	Свекольник с говядиной	250	2.20	1.60	12.09	116.70	0.00	8.74	0.00	0.00	37.70	54.00	18.00	1.53
486	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	155	18.50	13.50	2.30	204.40	0.00	2.20	0.00	0.00	46.02	0.00	34.65	0.94
255	Каша пшеничная	180	7.11	0.07	37.44	183.71	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	0.00	11.24	1.11
348	Компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	95.00	0.03	0.80	0.00	0.00	32.40	19.00	21.00	0.70
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	1100	45.07	24.98	137.79	987	0.477	13.26	40	1.494	463.4	446.8	171.69	9.34
	Итого за день:	1670	65.14	39.81	218.52	1512.75	1.01	138.25	40.00	2.18	682.92	590.89	214.54	16.51

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ для возрастной категории от 12 до 18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
185	Рыба запеченая с овощами	90/60	18.15	10.04	9.40	200.00	0.00	11.88	0.00	0.00	108.60	0.00	116.10	2.60
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	820	37.40	25.83	101.64	805.34	0.41	48.24	40.00	1.00	498.57	329.60	233.20	10.51
	Обед:													
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4.67	8.01	13.27	133.20	0.00	27.33	0.00	0.00	38.38	0.00	0.00	0.87
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.23	181.80	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	90.60	2.88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	100/30	18.00	19.34	13.09	298.00	0.08	0.00	0.00	0.00	29.70	0.00	35.90	3.10
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1050	150.57	147.63	262.03	884.7	130.39	277.45	146	131.2	343.56	311.6	288.3	137.96
	Итого за день:	1870	187.97	173.46	363.67	1690.04	130.79	325.69	186.00	132.21	842.13	641.20	521.50	148.47

ВТОРНИК														
№реп	Наименование блюда	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8.20	12.75	57.75	406.25	0.00	9.95	0.00	0.00	110.74	0.00	36.58	1.39
379	Кофейный напиток с молоком	200	5.10	4.90	13.35	117.30	0.01	1.50	0.02	0.00	193.44	47.40	43.50	1.27
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
581	Булочка российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	850	35.00	35.75	174.61	1212.42	0.50	13.09	40.02	0.80	654.85	363.00	149.78	7.32
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	0.00	0.00	37.00	0.00	0.00	3.10
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25.00	19.00	24.13	364.44	0.00	11.00	0.00	0.00	38.40	0.00	53.00	3.35
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	1070	48.67	31.54	130.19	1014.57	0.78	57.60	45.60	1.08	231.60	180.20	119.00	13.89
	Итого за день:	1920	83.67	67.29	304.80	2226.99	1.28	70.69	85.62	1.88	886.45	543.20	268.78	21.21

СРЕДА														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	В1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
421	Макароны запеченные с сыром	180/30	10.70	11.27	45.96	311.88	0.00	2.50	0.00	0.00	747.00	0.00	75.83	3.75
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.04	0.02
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	4.80	1.00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.20	0.00	0.00	12.00	4.00	4.00	0.80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	757	30.27	32.56	107.25	830.44	0.39	6.22	40.00	0.80	1107.10	319.60	154.37	9.28
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4.67	8.01	13.27	133.20	0.00	27.33	0.00	0.00	38.38	0.00	0.00	0.87
322	Пюре картофельное с морковью	180	4.64	1.02	7.52	203.88	0.28	17.29	0.00	0.00	83.20	0.00	0.00	2.22
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15.58	9.10	5.10	165.30	0.00	2.50	0.00	0.00	49.70	0.00	74.30	0.81
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.03	17.67	5.02	26.80	0.02	0.00	0.00	0.30	4.40	25.87	7.60	0.57
	Итого за обед:	950	33.88	38.86	85.98	817.58	0.61	182.24	42.00	0.88	274.68	129.27	121.50	8.13
	Итого за день:	1707	64.15	71.42	193.23	1648.02	0.99	188.46	82.00	1.69	1381.78	448.87	275.87	17.41

