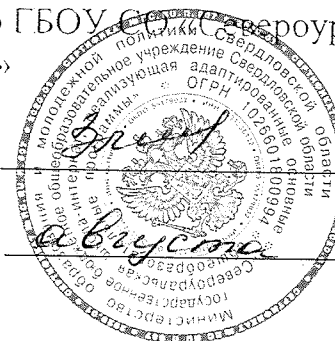


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «Североуральская школа-интернат»



Злобина Е.И.

« 19 »

августа

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ
ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
В ВОЗРАСТЕ 11-18 ЛЕТ (приложение 3 СанПиН 2.4.5.2409-08)

сезон осеннее - зимний

1 неделя Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прим. пи. ши	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	TK 182(I)	Каша гречневая молочная вязкая	250/7	10,9	11,3	44,5	325	149,78	132	4,13	0,26	0,28	0,61
	TK 286(I)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
		Фрукты свежие	100	0,45	0,1	10,0	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30,0
	25%	ИТОГО		21,25	16,17	119,1	670,04	388,22	170,14	6,36	0,55	0,56	31,14
II	3-к-2,6%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 13(I)	Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,5	63	14,29	13,13	0,63	0,03	0,02	6,9
	TK 67(I)	Суп из овощей	300	2,2	5	12,8	106	25,61	24,6	0,9	0,09	0,06	10,22
	TK 116(I)	Рулет с яйцом и луком	100	13,1	9,1	8,7	169	45,76	27,77	1,84	0,09	0,19	0,73
	TK 233(I)	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36	2,9	4,47	0,19	0,01	0,01	1,36
	TK 135(I)	Картофель тушеный	220	4,6	13,5	32,8	274	34,22	51,31	1,98	0,19	0,14	17,77
	TK 293(I)	Компот из сухофруктов Витамин С 70 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,44	1,87	37,26	190,68	121,01	9,01	1,38	0,16	0,09	70
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	39%	ИТОГО		29,68	36,64	148,42	1035,28	270,27	150,53	8,63	0,45	0,78	107,28
Пол-уж	TK 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2
	7,5%	ИТОГО		8,52	6,56	26,1	199,8	226,38	27,43	0,33	0,08	0,25	1,29
УЖИН	TK 114(I)	Запеканка капустная с мясом	250	23,8	20,3	26,6	385	176,01	65,15	2,74	0,13	0,31	45,73
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	24,8 %	ИТОГО		30,9	22,27	85,4	659,04	291,85	84,61	4,74	0,38	0,45	45,74
II	1,1%	Фрукты свежие	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				92,25	82,04	419,22	2657,16	1224,72	453,71	23,16	1,995	2,28	249,45

1 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ВТОРНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	№ 305(II)	Каша «Янтарная»	250	9,8	11,74	32,78	276	26,05	43,45	1,2	0,23	0,03	6,76
	TK 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Фрукты свежие	100	0,45	0,1	10,0	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30,0
	%	ИТОГО		27,46	24,56	100,74	684,04	361,74	95,07	4,2	0,6	0,39	74,73
II з-к	пром 3,0%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 24(I)	Салат из редьки с яблоком	100	0,9	10,1	10,2	134	21,33	12,86	1,54	0,03	0,02	16,07
	TK 56(I)	Борщ с капустой и картофелем	300	2	6	14	117	34,73	24,32	1,13	0,05	0,05	9,53
	TK 100(I)	Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	100	14,5	13,6	7,7	212	50,05	23,57	1,49	0,08	0,16	1,6
	TK 234(I)	Соус сметанный	50	0,4	1,7	2,4	26	0,59	0,52	0,04	0	0	0
	TK 28(III)	Пюре картофельное с морковью	200	1,97	5,13	10,4	11,4	77,03	30,56	1,94	0,02	0,06	7,8
	TK 305(I)	Кисель из концентрата Витамин С 70 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	70
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	%	ИТОГО		26,77	38,5	114,4	815,44	299,79	111,29	8,17	0,43	0,43	105,01
Пол-к	TK 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	№ 773(II)	Булочка «Веснушка»	50	4	2,66	20,25	132	9,66	4,81	0,37	0,03	0,01	0,13
	10,6%	ИТОГО		9,7	8,56	29,25	243	232,12	30,47	0,55	0,09	0,26	1,22
УЖИН	пром	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	1,95	3,15	36	12,62	4,4	0,35	0,02	0,02	2,45
	TK 211(I)	Макароны отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	11,09	1,12	0,09	0,09	0
	TK 124(I)	Сосиска отварная	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	%	ИТОГО		20,62	20,75	105,23	687,8	135,96	39,92	4,02	0,35	0,28	2,46
II уж	TK 279(I) 5%	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				91,25	98,87	377,62	2613,28	1278,83	312,19	19,94	1,73	1,89	188,79

I неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

СРЕДА

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	TK 144(I)	Морковь тушенная с рисом	220	3,8	10,6	36	256	32,54	54,88	1,07	0,07	0,09	2,39
	TK 111(I)	Суфле из говядины	100/10	20,1	27,0	5,2	344	16,09	22,58	2,71	0,07	0,16	0
	TK 286(I)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	24,7%	ИТОГО		36,41	45,69	105,8	960,48	369,07	113,04	5,97	0,42	0,54	3
II З-К-	пром 2%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 27(I)	Салат из свеклы с яблоками	100	0,8	5,1	7,4	78	22,90	12,68	1,29	0,02	0,02	3,94
	TK 54(I)	Рассольник «Ленинградский»	300	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04
	TK 115(I)	Запеканка картофельная с мясом с маслом	300/8	28,2	32,8	33,3	545	21,88	33,6	3,46	0,07	0,15	1,6
	TK 291(I)	Компот из апельсинов Витамин С 70 гр.	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,20
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,21	2,13	42,59	218,4	138,29	10,29	1,57	0,19	0,11	70
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	32,6%	ИТОГО		40,65	46,7	137,25	1131	229,84	101,52	8,3	0,5	0,41	96,79
Пол-К	пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
	пром	Вафли	30	1,2	9,11	19,00	174	1,2	0,9	0,09	0	0	0
	7%	ИТОГО		2,2	9,31	39,2	243	15,2	8,9	2,89	0,2	0,2	4
УЖИН	TK 23(I)	Салат из редиса	100	0,9	7,9	2,4	84	27,9	9,3	0,72	0,01	0,03	17,88
	TK 81(I)	Рыба, запеченная в омлете	120	21,7	11,3	3,2	201	46,21	25,91	1,26	0,16	0,26	1,04
	TK 224(I)	Вареники ленивые с маслом	180/5	26	16	25,1	352	207,23	30,93	0,96	0,07	0,34	0,27
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	26,3 %	ИТОГО		55,7	37,17	89,5	911,04	397,17	85,6	4,94	0,49	0,77	19,2
II уж	пром 4,4 %	Йогурт	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				141,66	145,37	409,55	3465,52	1260,79	344,5	25,13	1,87	2,45	128,36

1 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	В ₁	В ₂	С
ЗАВТРАК		Огурцы свежие	50	0,35	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5
	№ 362(II)	Пудинг творожный с изюмом	200	27,62	18,42	37,48	422	250,77	26,18	0,74	0,1	0,25	1,24
	TK 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	24,7%	ИТОГО		43,35	28,14	103,01	823,34	496,25	75,63	3,93	0,62	0,58	5,27
II ЗК-	пром 2%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	TK 7(I)	Салат из белокочанной капусты и свеклы	100	2,3	7,1	8,6	107	61,35	22,76	0,99	0,04	0,05	50
	TK 59(I)	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	133	16,05	25,11	1,03	0,10	0,06	7,95
	TK 134(I)	Суфле из кур	100/10	17,4	22,4	5,4	293	67,93	20,64	1,56	0,04	0,17	1,04
	TK 138(I)	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
	TK 294(I)	Компот из свежих плодов Витамин С 70 гр.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,21	2,13	42,59	218,4	138,29	10,29	1,57	0,19	0,11	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	33%	ИТОГО		36,45	42,3	144,05	1102	364,54	138,42	7,63	0,67	0,61	157,42
Пол-З	TK 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	TK 249(I)	Пирожок печеный с яблоками	100	6,1	5,3	44,4	251	18,49	10,35	1,36	0,07	0,05	1,38
	10,8%	ИТОГО		11,8	11,2	53,4	362	240,95	36,01	1,54	0,13	0,3	2,47
УЖИН	TK 45(I)	Салат с сыром	100	8,2	10,7	4,2	148	251,59	29,25	0,61	0,05	0,11	2,33
	TK 176(I)	Каша рисовая рассыпчатая	200/5	4,77	5,22	49	266,67	6,09	33,27	0,69	0,04	0,03	0
	TK 124(I)	Сосиска отварная	60/2	6	13,02	0,48	142,8	13,78	7,99	0,97	0,01	0,05	0
	TK 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	24,9 %	ИТОГО		26,07	30,91	112,48	831,51	387,3	89,97	4,27	0,35	0,33	2,34
II уж	пром 4,6%	Снежок	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			124,37	119,05	450,74	3338,85	1738,54	375,47	20,4	2,03	2,35	172,87

1 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 172(I)	Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,4	9,4	63	401	23,45	221,58	7,59	0,43	0,22	0
	ТК 88(I)	Суфле рыбное	120	21,5	20	3,4	280	41,73	22,88	0,86	0,12	0,19	0,42
	ТК 286(I)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	30,5%	ИТОГО		45,02	33,9	125,68	986,8	269,33	274,81	10,33	0,81	0,66	0,95
ПЗ-к	пром 2%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 14(I)	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
	ТК 64(I)	Суп картофельный протертый с гренками	300/30	6,4	8,9	33,6	243	82,04	38,88	1,45	0,14	0,15	7,27
	ТК 140(I)	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	118,93	45,15	1,75	0,08	0,10	37,90
	ТК 100(I)	Зразы из говядины	111/10	12,8	22	13,7	304	43,68	26,73	1,55	0,09	0,16	0,33
	ТК 293(I)	Компот из сухофруктов Витамин С 70 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	35,9%	ИТОГО		31,72	43,5	147,58	1098,8	378,05	149,12	7,97	0,63	0,78	119,64
Пол-к	ТК 281(I)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Пряник	45	2,25	1,8	28,2	137,99	4,13	3,45	0,3	0,03	0	0
	Пром	Фрукты	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
	8,6%	ИТОГО		8,85	7,9	57,2	272,99	260,65	42,11	0,78	0,12	0,29	61,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				86,59	85,5	350,66	2427,59	922,03	474,04	21,88	1,75	1,93	185,68

2 недели Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК		Огурцы свежие	50	0,5	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5
	ТК 180(I)	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	10	50,1	321	146,24	41,97	0,68	0,08	0,19	0,63
	ТК 288(I)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	24,6%	ИТОГО			24,76	22,77	110,31	722,54	473,43	94,07	3,78	0,68	0,54
II з-к-	пром 2,4%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 8(I)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87	47,25	16,42	1,07	0,03	0,04	19,55
	ТК 68(I)	Свекольник	300	2,4	6,1	16,4	130	33,92	29,88	1,45	0,06	0,06	5,81
	ТК 211(I)	Макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
	ТК 106(I)	Тефтели из говядины с рисом	100/50	11,4	16,2	13,4	246	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59
	ТК 305(I)	Кисель из концентрата Витамин С 70 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	70
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,43	1,86	37,27	190,68	121	9	1,37	0,17	0,1	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	37,6%	ИТОГО			29,97	33,83	153,83	1102,6	240,6	98,26	6,61	0,47	0,35
Пол-к	пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
	пром	Печенье сахарное	30	0,88	1,2	8,96	4,87	3,52	2,4	1,84	0,07	0	0
	2,5%	ИТОГО			1,88	1,4	29,16	73,87	17,52	10,4	4,64	0,27	0,2
УЖИН	ТК 47(I)	Икра морковная	100	1,6	7,1	8,2	103	23,11	29,6	0,77	0,04	0,05	3,04
	ТК 80(I)	Рыба тушеная в томате с овощами	150	23,2	11,6	4,7	216	30,19	41,66	0,97	0,21	0,17	2,53
	ТК 136(I)	Картофель отварной	220/5	4,3	4,9	32,4	195	20,64	46,12	1,81	0,19	0,13	8,91
	ТК 282(I)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	25,9 %	ИТОГО			35,42	25,3	98,78	760,8	172,49	135,55	5,35	0,67	0,48
II уж	ТК 279(I)	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2
	7%	ИТОГО			8,52	6,96	24,9	202,8	239,12	29,21	0,35	0,08	0,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				101,55	90,46	437,18	2931,61	1157,16	375,49	23,53	2,37	2,1	124,76

2 недели

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ВТОРНИК

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК		Помидоры свежие	50	0,35	0,05	1,95	5,5	8,5	7	0,25	0,15	0,01	3,5
	ТК 219(И)	Омлет с зеленым горошком	120	10,3	15,9	2,9	196	73,67	14,91	1,82	0,06	0,31	0,90
	ТК 88(И)	Суфле рыбное	80/5	14,3	12,0	2,2	174	27,62	15,25	0,57	0,08	0,12	0,28
	ТК 286(И)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	25,5%	ИТОГО		37,46	36,04	71,65	735,08	430,23	72,74	4,83	0,67	0,73	5,29
ПЗК	пром 2,4%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТК 28(И)	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,1	8,9	5,1	104	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99
	ТК 53(И)	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4
	ТК 129(И)	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	15,5	316	22,0	22,69	1,79	0,07	0,11	0,39
	ТК 138(И)	Пюре картофельное	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	41,66	1,51	0,17	0,15	15,22
	ТК 291(И)	Компот из апельсинов Витамин С 70 гр.	200	0,5	0,1	17,7	72	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,20
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	36,1%	ИТОГО		35,49	46,27	127,5	1044,04	270,55	128,12	7,21	0,58	0,48	114,21
Пол-к	пром	Снежок	200	5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
	пром	Батон молочный	30	2,82	0,66	17,1	88,8	3,92	1,77	0,15	0,02	0,0	0,2
	8%	ИТОГО		8,52	6,96	34,7	239,8	239,42	29,21	0,38	0,08	0,33	1,57
УЖИН	ТК 17(И)	Салат из свежей моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	20,7	28,43	0,55	0,04	0,05	1,72
	ТК 124(И)	Сосиска отварная	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0
	ТК 206(И)	Пудинг маннй с повидлом	180/20	7	10,6	63,4	375	71,37	35,08	1,35	0,08	0,18	2,22
	ТК 282(И)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,33	0,8	15,97	81,9	51,86	3,86	0,59	0,07	0,04	0
	26,9 %	ИТОГО		17,57	26,17	121,13	777,32	166,81	85,37	4,03	0,31	0,37	3,95
Пуж	1,1%	Фрукты свежие	200	0,9	0,2	20	24	34	13	0,3	0,03	0,04	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				100,94	115,84	395,18	2890,14	1155,01	336,44	19,55	1,87	2,15	189,02

2 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

СРЕДА

При ем пи щи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 130(І)	Картофель тушеный	220	4,6	13,5	32,8	274	34,22	51,31	1,98	0,19	0,14	17,77
	ТТК 42(ІІІ)	Котлета рыбная «Лада»	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,30
	ТК 288(І)	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	24,7%	ИТОГО		26,82	26,8	102,98	759,8	278,11	114,25	5,1	0,56	0,5	18,6
П З-К	пром 2,3%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТТК 7(ІІІ)	Салат «Здоровье»	100	2	5,63	4,75	74,5	37,99	15,23	0,71	0,04	0,06	33,03
	ТК 62(І)	Суп картофельный с клецками	300	2	3,4	13,2	93	12,63	18,13	0,69	0,07	0,05	5,62
	ТК 127(І)	Фрикадельки из кур	100/6	14,6	16,3	8,7	240	36,54	16,67	1,37	0,05	0,12	0,48
	ТК 140(І)	Капуста тушеная	220	5	6,3	21,7	162	118,93	45,15	1,75	0,08	0,10	37,9
	ТК 294(І)	Компот из свежих плодов Витамин С 70 гр.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,43	1,86	37,27	190,68	121	9	1,37	0,17	0,1	70
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	29,6%	ИТОГО		31,57	33,96	120,58	906,78	344,98	119,05	7,48	0,53	0,5	148,64
Пол-к	ТК 281(І)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	пром	Вафли	45	1,8	13,67	28,5	261	1,8	1,35	0,135	0	0	0
		Фрукты	150	0,68	0,15	15	18	25,5	9,75	0,23	0,02	0,03	45
	12,7%	ИТОГО		8,18	19,72	52,5	390	249,76	36,76	0,545	0,08	0,28	46,09
УЖИН	ТК 180(І)	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	125	11,95	9,95	10,75	180,5	40,73	24,22	1,57	0,06	0,11	2,56
	ТК 225(І)	Сырники из творога	150/10	26,0	16,8	36,1	400	254,31	37,48	0,96	0,09	0,43	0,76
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	27 %	ИТОГО		44,27	28,45	100,33	827,3	393,59	79,87	4,33	0,38	0,67	3,33
П уж	ТК 279(І) 3,7%	Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,20	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				117,54	115,43	404,59	3063,88	1515,64	385,37	20,455	1,81	2,48	222,03

2 недели

Сезон осень, тема возрастная категория 11-18 лет

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
	ТК 223(І)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	32,1	23,3	43,8	509	338,1	48,47	0,98	0,09	0,5	0,7
	ТК 286(І)	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94,0	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
		Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	25,5%	ИТОГО		44,28	31,22	113,08	854,24	658,25	89,56	3,12	0,365	0,8	31,31
II 3-к-	Пром 2%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
ОБЕД	ТТК 6(II)	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,82	15	3,43	152	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
	ТК 63(І)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59
	ТК 150(І)	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	44,53	42,51	1,43	0,11	0,1	9,9
	ТК 130(І)	Зразы рубленые из филе кур с омлетом и овощами	100	14,5	13,6	7,7	212	50,05	23,57	1,49	0,08	0,16	1,6
	ТК 293(І)	Компот из сухофруктов Витамин С 70 гр.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	70
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	35,9%	ИТОГО		43,74	50	146,31	1202,8	261,48	153,07	8,96	0,78	0,71	93,09
Пол-к	ТК 281(І)	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	ТК 773(II)	Булочка	50	4	2,66	20,25	132	9,66	4,81	0,37	0,03	0,01	0,13
		Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	7,6%	ИТОГО		10,15	8,66	39,25	255	249,12	36,97	0,7	0,105	0,28	31,22
УЖИН	ТК 6(І)	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	58,83	20,53	0,75	0,03	0,05	21,65
	ТК 90(І)	Рыба, запеченная с картофелем	330	29,4	22,3	24,9	421	81,84	58,5	1,79	0,21	0,24	0,98
	№ 337(II)	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	62,8	12,83	1,94	0,4	0,09	0,06	0
	ТК 282(І)	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,88	1,33	26,62	136,5	86,43	6,43	0,98	0,12	0,07	0
	24,5 %	ИТОГО		42,9	33,1	88,96	820	252,05	99,14	4,74	0,56	0,48	22,64
				5,7	6,3	17,6	151	235,5	27,44	0,23	0,06	0,33	1,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				147,77	129,48	425,4	3352,04	1670,4	414,18	20,55	2,07	2,8	183,63

2 неделя

Сезон осень, зима возрастная категория 11-18 лет

ПЯТНИЦА

При- ем пи- щи	Рецептура	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич- еская ценность	Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ₁	B ₂	C
ЗАВТРАК	ТК 195(И	Каша молочная «Дружба»	250	7,7	10,6	41	291	156,08	45,44	0,99	0,14	0,19	0,66
	пром)	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	78	1,2	0	0,02	0	0,01	0
	пром	Сыр	12	2,61	3,32	0	27,44	99	3,94	0,11	0,00	0,03	0,08
	ТК 282(И	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	пром	Фрукт	100	0,45	0,1	10,1	12,0	17,0	6,5	0,15	0,015	0,02	30
	пром	Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
	пром	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,66	1,6	31,94	163,44	103,72	7,72	1,18	0,14	0,08	0
	24,6%	ИТОГО			17,91	24,24	109,88	683,48	389,12	75,34	3,27	0,51	0,39
П З-К-	пром 2,5%	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	69	14,0	8,0	2,8	0,2	0,2	4,0
	ОБЕД	ТК 48(И	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	29,62	20,41	1,2	0,03	0,04
ТК 61(И		Суп картофельный с крупой	300	3,2	3	23,2	135	18,58	28,81	1,10	0,1	0,07	8,4
ТК 97(И		Жаркое по домашнему	170/80	25,4	25,8	23	429	29,97	61,07	4,65	0,19	0,23	10,65
ТК 305(И		Кисель из концентрата Витамин С 70 гр.	200	0	0	20,0	76	0,48	0	0,06	0	0	0
пром		Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,21	2,13	42,59	218,4	138,29	10,29	1,57	0,19	0,11	0
пром		Хлеб ржаной	40	2,34	0,37	17,76	75,6	11,86	11,74	0,79	0,11	0,06	0,01
37,6%		ИТОГО			38,95	38,4	135,85	1042	228,8	132,32	9,37	0,62	0,51
Пол-к	ТК 281(И	Молоко	200	5,7	5,9	9	111	222,46	25,66	0,18	0,06	0,25	1,09
	ТК 261(И	Колбасные изделия, запеченные в тесте	70	6,6	8	18,8	175	9,14	5,04	0,62	0,01	0,03	0
	10,3%	ИТОГО			12,3	13,9	27,8	286	231,6	30,7	0,8	0,07	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				70,16	76,74	293,73	2080,48	863,52	246,36	16,24	1,4	1,38	128,26