

Согласовано
Руководитель
по Ярославской области



С.А. Мелюк

« 20 » декабря 2012 г

Утверждаю
Директор ГОБУ ЯО
школы-интерната № 6

И.Н. Закатова

« 14 » января 2012 г

**Примерное двухнедельное меню питания воспитанников
возрастной категории 12 – 18 лет**

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Mg	P	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 242 - 1994 г	Макароны отварные с маслом сливочным	200/5	5,2	12,8	36,1	283	70	0,5	0,26	56,0	69	52	146	2,4
ГТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого:		20,3	35,2	99,1	799	281	1,9	0,41	56,6	267	103	408	5,2
Второй завтрак														
№ 8 - 1997 г	Бутерброд с ветчиной	20/30	6,7	2,5	15,4	111	0	0,6	0,12	0	13	11	70	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		8,4	3,2	54,5	271	0	1,2	0,18	13,0	34	57	109	4,0

Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	2,6	3,6	42	0	1,5	0,04	17,3	18	16	30	0,7
№ 110 - 1994 г	Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной	300	4,2	5,7	15,0	129	33	-	0,06	24,0	72	36	147	0,9
№ 387, 553 - 1994 г	Печень по-строгановски	75/50	20,5	15,6	9,2	260	9059	5,1	0,35	37,4	29	23	360	7,8
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4,1
№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		45,5	32,1	175,7	1180	9117	9,5	1,05	99,4	211	262	948	18,3
Полдник														
№ 364 - 2004 г	Зразы из творога с курагой	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		16,4	14,9	60,7	449	92	1,8	0,12	14,4	180	55	229	4,9
Ужин														
№ 76 - 1994 г	Икра овощная	100	1,5	1,4	8,4	54	0	0,8	0,04	8,0	34	27	50	1,1
№ 393 - 1997 г	Сосиски отварные	1 шт	8,8	19,1	0,3	209	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№ 470 - 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,6	8,8	29,4	213	45	0,3	0,22	36,0	28	41	110	1,6
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8

	пшеничный йодированный													
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		31,5	37,7	140,6	1031	85	3,7	0,72	45,3	382	164	660	8,9
	Итого за день		122,1	123,1	530,6	3730	9575	18,1	2,48	228,7	1074	641	2354	41,3

День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 292, 293 - 1994 г	Вареники ленивые со сметаной	200/25	32,6	20,6	32,9	456	146	0,9	0,11	0,9	302	44	405	1,3
ТГК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		42,8	37,4	96,4	901	265	1,9	0,25	3,1	498	76	590	2,3
Второй завтрак														
№ 685, 687,735 - 1994 г	Пирожок печёный сдобный с яблоками	1/60	3,5	2,8	30,4	163	20	0,5	0,05	2,8	13	8	38	1,0
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	117	0,7	0,2	6,3	34	0	0,2	0,03	46,8	27	10	18	0,2
	Итого		4,5	3,2	56,9	271	20	0,9	0,10	53,6	54	26	70	4,0
Обед														
№ 62 - 1997 г	Салат из свежей капусты	100	1,5	5,0	9,4	91	0	2,3	0,03	36,5	48	17	32	0,7
№ 127 - 1994 г	Рассольник	300	3,6	3,0	15,9	108	12	-	0,15	20,1	39	30	138	0,9
№ 309-	Филе рыбы тушёное с	100/75	20,6	7,2	7,5	179	48	1,4	0,15	6,8	54	55	301	1,1

1994 г	овощами														
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,8	5,8	26,5	175	31	0,2	0,20	31,3	58	40	119	1,4	
№ 648 - 1994 г	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,5	108	-	0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7	
	Итого:		39,5	22,6	142,0	941	91	5,8	0,75	117,2	244	190	758	8,6	
Полдник															
№ 3 - 1997 г	Бутерброд с сыром	20/30	8,8	7,4	15,4	165	58	0,6	0,04	0,2	256	15	180	0,7	
№ 705 - 1997г	Кисель фруктовый с витамином «С»	200	0,1	0,1	29,2	119	0	0,1	0,01	21,8	9	3	9	0,8	
	Груши	90	0,3	0,2	8,3	38	0	0,3	0,02	4,1	15	10	13	1,9	
	Итого		9,2	7,7	52,9	322	58	1,0	0,07	26,1	280	28	202	3,4	
Ужин															
№ 60 - 1994 г	Винегрет овощной	100	1,3	2,6	8,2	63	0	1,1	0,05	13,3	27	19	44	0,8	
№ 422 - 1994г	Тефтели с соусом	75/50	11,3	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9	
№ 273, 469 - 1994 г	Вермишель отварная	180	6,7	5,2	43,2	248	25	0,9	0,11	0	20	9	58	0,9	
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6,1	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		35,5	30,5	145,0	1024	85	5,7	0,52	17,5	357	124	582	8,1	
	Итого за день		131,5	101,4	493,2	3459	519	15,3	1,69	217,5	1433	444	2202	26,4	

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 262 - 1994 г	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,2	8,4	33,7	245	56	0,5	0,12	2,2	227	30	188	0,6
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого:		13,8	21,4	83,2	583	145	1,5	0,20	2,3	248	44	245	2,2
Второй завтрак														
№ 685, 701 - 1994 г	Сосиски запечённые в тесте	1/80	8,2	11,6	23,5	233	10	1,0	0,14	-	23	14	98	1,1
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		9,0	12,3	56,6	369	10	1,5	0,20	17,2	58	34	127	6,8
Обед														
№ 71 - 1997 г	Салат из моркови	100	1,1	3,9	6,7	67	0	2,0	0,05	4,3	24	33	47	0,6
№ 140, 141 - 1994 г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	9,5	3,7	22,2	157	23	0,3	0,21	27,1	57	51	253	1,5
№ 418 - 1994 г	Зразы рубленые	80	11,0	17,1	12,1	247	42	2,8	0,07	3,0	27	18	131	2,0
№ 487 - 1994 г	Рагу из овощей	180	3,8	17,3	22,1	259	36	4,3	0,13	31,0	54	43	117	1,3
№ 702 - 1997 г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,2	34,4	144	0	0,5	0,01	20,8	21	26	21	0,9
	Хлеб ржаной или ржаной	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1

	йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		37,4	43,8	163,6	1201	101	11,9	0,70	86,2	227	220	747	10,3
Полдник														
№ 297 - 1994 г	Запеканка из творога	135	24,7	15,7	22,7	336	97	0,5	0,08	0,7	221	31	304	0,9
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Персики	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8
	Итого		27,6	17,1	53,0	487	108	2,0	0,15	15,0	317	64	406	2,6
Ужин														
Сб.реп. 1994 г	Огурцы свежие порционные	50	0,4	0,1	1,3	7	0	0,1	0,02	5,0	12	7	21	0,3
Сб.реп. 1994 г	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0	0,4	0,03	12,5	7	10	13	0,5
№ 425 - 1994 г	Оладьи из печени	80	14,8	14,4	11,1	234	6310	4,8	0,25	25,4	15	15	251	5,4
№ 472 1994г	Картофель отварной в молоке с маслом сливочным	200	3,8	5,8	26,5	175	31	0,2	0,20	31,3	58	40	119	1,4
№ 627, 628, 629 - 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6,1	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		38,6	28,8	148,5	1008	6381	7,9	0,82	78,3	389	154	785	12,5
	Итого за день		126,4	123,4	504,9	3648	6745	24,8	2,07	199,0	1239	516	2310	34,4

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 479, 551 - 1994 г	Овощи в молочном соусе	200	4,1	6,1	18,4	146	49	0,4	0,14	29,3	90	40	103	1,1
ТТК	Какао с молоком	200	2,3	2,4	14,1	88	11	0,1	0,02	0,3	80	18	68	0,5
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого:		16,9	26,1	67,3	574	249	1,7	0,27	29,6	208	73	297	3,4
Второй завтрак														
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	7,8	7,8	0	103	69	0,2	0,01	0,2	300	14	192	0,3
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	0,5	0,03	0	6	4	20	0,4
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		11,8	9,4	54,5	342	69	1,3	0,10	13,2	327	64	251	4,0
Обед														
№ 27 - 1994 г	Салат «Витаминный»	100	1,2	2,6	11,4	74	0	1,2	0,04	23,1	32	19	30	0,9
ТТК	Суп картофельный с яичными хлопьями	300	6,0	5,1	23,7	165	45	-	0,18	28,8	51	42	186	1,5
ТТК	Бефстроганов из курицы	75/50	21,0	36,0	4,7	425	106	7,0	0,11	5,0	40	27	233	2,0
№ 517 - 2004 г	Запеканка овощная	200	6,3	8,5	38,3	256	43	0,9	0,11	6,7	41	27	83	1,3
№ 646 - 1994 г	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,4	101	0	-	0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1

	йодированный														
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7	
	Итого:		44,5	53,7	158,7	1301	194	10,9	0,66	69,2	211	163	700	9,7	
Полдник															
№ 295 - 1994 г	Сырники с морковью	100	15,0	10,6	22,3	247	65	0,4	0,06	1,6	130	28	190	0,7	
№ 644 - 1994 г	Молоко кипячёное	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	0,2	0,02	0	4	3	13	0,2	
	Груши	110	0,4	0,3	10,2	47	0	0,4	0,02	5,0	19	12	16	2,3	
	Итого		22,7	16,1	51,9	449	105	1,0	0,18	9,2	393	71	399	3,4	
Ужин															
№ 310 - 1994г	Рыба (филе) запеченая	110	21,6	7,5	4,6	172	13	4,2	0,13	1,3	42	41	283	0,9	
№ 472 - 1994г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,8	9,4	26,6	208	51	0,3	0,20	31,3	59	40	121	1,4	
Сб.реп. 1994 г	Огурцы солёные порционные	30	0,2	-	0,5	4	0	-	0,01	1,5	7	4	7	0,2	
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
	Кондитерские изделия	50	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,9	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		43,5	25,3	134,2	939	104	6,8	0,65	35,4	400	165	784	7,3	
	Итого за день		139,4	130,6	466,6	3605	721	21,7	1,86	156,6	1539	536	2431	27,8	

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 262 - 1994г	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/5	8,6	9,8	31,9	251	62	0,5	0,22	2,2	223	62	254	1,2
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		18,8	26,6	95,4	696	181	1,5	0,36	4,4	419	94	439	2,2
Второй завтрак														
№ 113 - 1986г	Булочка «Веснушка»	1/60	5,2	3,7	35,8	196	19	0,8	0,08	-	14	8	49	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	0,7	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	Итого		6,8	4,1	64,2	313	19	1,2	0,14	64,6	62	29	86	3,8
Обед														
№ 43 - 1997г	Салат «Степной»	100	1,2	3,9	8,1	74	0	1,8	0,06	9,1	19	18	44	0,6
№ 193 - 1994г	Свекольник со сметаной	300	4,8	7,8	19,8	165	42	-	0,12	21,0	75	42	162	1,8
№ 330 - 1994г	Шницель рыбный натуральный	80	12,7	9,1	8,1	166	17	4,3	0,10	2,4	39	29	176	0,9
№ 477 - 1994г	Капуста припущенная с маслом сливочным	180	3,4	4,7	9,2	95	25	0,2	0,05	87,5	103	31	63	1,1
№ 702 - 1997г	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	33,2	136	0	0,1	0,03	20,0	17	8	26	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		34,0	27,2	144,5	963	84	8,4	0,59	140,0	297	177	649	9,1

Полдник														
№ 284 - 1994 г	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,9	17,3	2,2	208	245	0,7	0,06	0,4	87	14	185	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,4	88	10	-	0,02	0,8	65	11	53	0,9
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		15,4	19,3	47,3	429	255	1,3	0,15	14,4	179	41	273	6,1
Ужин														
№ 29 - 1994 г	Салат из свёклы	100	1,3	2,6	7,1	57	0	1,2	0,01	8,2	33	19	36	1,1
№ 411 - 1994 г	Бифштекс натуральный рубленный	80	19,5	24,8	0	301	0	3,9	0,06	0	14	23	198	2,8
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4,1
№ 549 - 1994 г	Соус молочный	50	1,1	2,5	3,9	42	15	0,1	0,02	0,4	33	4	27	0,1
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		47,8	44,8	163,5	1245	80	8,0	0,76	9,9	397	250	846	12,9
	Итого за день		122,8	122,0	514,9	3646	619	20,4	2,00	233,3	1354	591	2293	34,1

День: суббота Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 262 - 1994 г	Каша пшеничная молочная жидкая, с маслом сливочным	200/5	9,4	9,2	38,7	275	54	0,3	0,22	2,2	221	58	250	1,2
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		15,8	22,2	93,2	636	143	1,4	0,31	2,3	244	73	313	2,9
Второй завтрак														
№ 685, 687, 723 - 1994 г	Пирожок печёный слобный с картофелем, луком	1/60	4,0	4,0	24,5	152	20	1,0	0,08	5,6	14	12	53	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		6,4	4,7	63,6	312	20	1,6	0,14	18,6	35	58	92	4,0
Обед														
№ 40 - 1997 г	Салат овощной	100	0,9	2,6	4,0	44	0	1,4	0,05	5,7	19	15	33	0,7
№ 138 - 1994 г	Суп картофельный с зелёным горошком	300	8,4	3,0	23,1	159	4	-	0,30	14,1	45	48	177	2,4
№ 465, 582 - 2004 г	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9,5	12,4	13,3	181	3015	2,4	0,13	14,0	25	18	172	3,1
№ 482 - 1994 г	Капуста тушёная	180	4,3	5,4	18,4	142	29	0,2	0,05	96,1	112	38	79	1,4
№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,6	0,1	31,8	132	0	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1

	йодированный														
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	90	6,8	0,7	44,3	212	0	1,0	0,10	0	18	13	59	1,0	
	Итого		35,8	25,2	161,6	1009	3048	6,5	0,78	150,6	270	184	667	12,5	
Полдник															
№ 299-1994 г	Сырники с морковью	100	16,1	20,2	22,9	340	71	5,0	0,06	1,5	212	30	232	0,8	
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	172	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0	
	Груши	150	0,5	0,4	18,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1	
	Итого		22,0	25,0	69,4	575	101	5,5	0,15	10,3	424	86	416	4,9	
Ужин															
№ 75 - 1994 г	Икра морковная	100	1,8	7,6	10,0	116	0	3,7	0,08	10,6	35	38	60	1,0	
№ 303 - 1994 г	Рыба (филе) отварная	110	21,7	0,8	0,7	96	13	1,2	0,12	2,0	44	44	288	0,8	
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,8	9,4	26,6	208	51	0,3	0,20	31,3	58	40	119	1,4	
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9	
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		45,7	26,2	144,8	998	104	7,6	0,72	45,2	431	203	846	8,1	
	Итого за день		125,7	103,3	532,6	3530	3416	22,6	2,10	227,0	1404	604	2334	32,4	

День: воскресенье Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	46	0,1	0,01	0,2	200	9	128	0,2
№ 258 - 1994 г	Каша рисовая молочная вязкая с тыквой и маслом сливочным	200/5	5,2	5,2	39,9	231	30	0,5	0,10	6,2	91	40	132	0,6
№ 594 - 1994 г	Кисель молочный	200	4,2	3,8	28,4	172	30	0	0,06	2,0	180	20	140	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		19,9	14,8	102,7	637	106	1,4	0,25	8,4	485	79	446	1,8
Второй завтрак														
№ 8 - 1997 г	Бутерброд с колбасой полукопчёной	20/30	6,0	9,7	14,9	172	0	0,6	0,05	0	13	10	67	1,0
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Персики	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8
	Итого		7,4	9,8	42,7	294	0	2,1	0,10	13,6	45	36	121	2,6
Обед														
№ 58 - 1997 г	Салат картофельный с сельдью	100/50	10,2	8,4	14,1	173	10	2,4	0,11	16,3	53	39	187	1,4
№ 120 - 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,2	5,7	11,4	117	33	-	0,09	37,5	72	30	144	0,6
№ 376 - 1994 г	Мясо тушеное с черносливом	75	21,9	32,0	3,5	391	0	7,0	0,10	2,0	23	32	219	3,5
№ 463 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200	7,9	6,5	50,0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4,1
№ 651 - 1994 г	Напиток из кураги с витамином «С»	200	0,8	-	31,7	131	0	0,8	0,02	20,6	25	16	22	0,6
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9

	Итого		56,4	54,2	176,8	1429	68	12,7	0,91	76,4	242	290	962	14,2
Полдник														
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	104	0	0,6	0,03	0	5	4	21	0,4
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Виноград	150	0,9	0,9	22,2	104	0	0,6	0,07	8,6	43	24	32	0,9
	Итого		4,4	1,9	72,6	282	0	1,4	0,12	12,6	62	36	67	4,1
Ужин														
Сб.рец. 1994 г	Огурцы свежие порционные	50	0,4	0,1	1,3	12	0	0,1	0,02	5,0	12	7	21	0,3
Сб.рец. 1994 г	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0	0,4	0,03	12,5	7	10	13	0,5
ТТК	Голубцы любительские с соусом	150/50	14,2	20,4	14,2	300	33	2,6	0,11	40,5	64	43	197	2,6
№ 627, 628, 629 -1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	6,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		31,4	28,4	97,4	803	73	4,9	0,45	62,1	374	138	590	7,9
	Итого за день		119,5	109,1	492,2	3445	247	22,5	1,83	173,1	1208	579	2186	30,6
	Итого за неделю		887,4	812,9	3535	25063	21842	145,4	14,03	1435,2	9251	3911	16110	227,0
	Среднее в день за первую неделю		126,8	116,1	505	3580	3120	20,8	2,00	205,0	1322	559	2301	32,4

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 287 - 1997 г	Пудинг овощной с маслом сливочным	200/5	7,2	16,2	33,5	313	110	0,5	0,18	44,6	111	54	166	2,2
ТТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1,0
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	10,0	52	0	0,4	0,05	0	11	14	47	1,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		24,3	39,0	106,5	881	321	2,3	0,38	45,2	320	119	475	6,2
Второй завтрак														
№ 120 - 1986г	Булочка молочная	1/50	5,0	1,1	29,0	146	4	0,7	0,09	0,3	34	9	55	0,5
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		6,5	1,8	62,1	282	4	1,2	0,15	17,5	69	29	84	6,2
Обед														
№ 29 - 1994г	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,3	2,6	7,1	57	0	1,2	0,01	8,2	33	19	36	1,1
№ 131 - 1994 г	Суп картофельный с рыбой	300/35	11,4	3,3	23,7	174	4	0,4	0,22	29,2	56	55	252	1,4
№ 418 - 1994 г	Зразы рубленые	80	11,0	17,1	12,1	247	42	2,8	0,07	3,0	27	18	131	2,0
№ 319, 534 - 1997 г	Макароны отварные с овощами, с маслом сливочным	180	6,3	8,5	38,3	256	43	0,9	0,11	6,7	41	27	83	1,3
№ 702 - 1997 г	Компот из кураги с витамином «С»	200	1,0	0,1	30,2	126	0	1,1	0,02	20,8	33	21	29	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7

	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
	Итого		40,9	33,0	169,2	1147	89	8,2	0,64	67,9	229	183	688	10,0	
Полдник															
№ 294 -1994 г	Сырники из творога	100	18,0	10,8	21,8	260	65	0,4	0,06	0,5	156	23	217	0,7	
№ 627, 630 - 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3	
	Груши	150	0,5	0,4	13,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1	
	Итого		22,5	12,7	68,0	484	76	1,2	0,14	8,1	257	54	315	5,0	
Ужин															
№ 36 -1997 г	Салат из свежих огурцов	100	0,7	2,6	2,8	37	0	1,2	0,03	9,2	22	13	39	0,6	
ТТК	Филе рыбы в яйце запеченое	80	14,2	19,3	5,8	252	66	7,9	0,09	0,6	36	24	189	1,0	
№ 470 -1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,7	12,5	29,4	246	65	0,3	0,22	36,0	29	41	111	1,6	
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,0	61				0,1	5	4	8	0,8	
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8	
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		39,3	42,6	133,8	1055	171	11,4	0,61	47,1	372	149	680	7,3	
	Итого за день		133,5	129,1	539,6	3849	661	24,3	1,92	185,8	1247	534	2242	34,7	

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	15	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 29 - 1997 г	Ветчина порционная	20	5,3	1,9	0	38	0	0,1	0,10	0	8	8	60	0,4
№ 261 -1994 г	Каша молочная пшеничная	200	8,4	12,0	40,2	300	68	0,4	0,20	2,2	198	58	230	2,8
№ 627, 628 -1994 г	Кофейный напиток	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого:		20,1	26,9	94,7	699	157	1,6	0,39	2,3	229	81	353	4,9
Завтрак 2														
№ 364 - 1994 г	Зразы из творога с изюмом	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	140	0,8	0,2	7,6	40	0	0,2	0,04	56,4	32	12	22	0,3
	Итого		17,5	14,8	60,6	440	92	1,9	0,14	61,5	200	59	242	4,3
Обед														
№ 27 -1994 г	Салат «Витаминный»	100	1,2	2,6	11,4	74	0	1,2	0,04	23,1	32	19	30	0,9
№ 167 -1994 г	Суп-пюре из разных овощей	300	5,1	6,6	16,8	141	33	-	0,12	22,5	105	30	177	0,3
ТТК	Котлета «Мозаика»	80	11,5	21,9	9,8	283	35	4,6	0,9	4,2	27	26	140	2,0
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150/5	3,8	8,0	39,0	243	41	0,3	0,05	0	13	27	85	0,6
С.б.рец.	Горошек зеленый консервированный (прогретый)	30	0,9	0,1	2,0	12	0	0,1	0,03	3,0	6	6	19	0,2
№ 648 -1994 г	Напиток из груш с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,6	108	0	0,1	0,01	20,1	6	3	4	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1

	йодированный													
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		33,2	40,9	166,7	1165	109	8,2	0,56	72,9	231	159	627	8,6
Полдник														
№ 234 -1994 г	Ватрушка с творогом	100	5,9	9,6	18,7	186	76	0,4	0,12	15,3	109	24	133	1,2
№ 627, 630 -1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
	Персики	120	1,0	0,1	10,3	49	0	1,2	0,04	10,8	22	17	37	0,6
	Итого		10,9	11,2	61,3	396	87	1,9	0,21	26,9	206	56	246	3,0
Ужин														
Сб.рец.	Морковь натуральная тертая с сахаром	100	1,3	0,1	6,9	35	0	0,4	0,06	5,0	27	38	55	0,7
№ 303 -1994 г	Рыба (филе) припущенная	120	23,6	0,8	0,7	104	14	1,3	0,13	2,2	48	48	314	0,8
№ 470 1994 г	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,6	12,5	29,4	246	65	0,3	0,22	36,0	29	41	111	1,6
Сб.рец.	Огурцы соленые порционные	30	0,2	-	0,5	4	0	-	0,01	1,5	7	4	7	0,2
№ 627, 628, 629 -1994 г	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		50,8	21,8	140,2	946	119	4,3	0,73	48,8	406	212	862	8,1
	Итого за день		132,5	115,6	523,5	3646	564	17,9	2,03	212,4	1272	567	2330	28,9

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 296 - 1994 г	Пудинг из творога со сметаной	200/30	31,4	26,8	47,6	564	181	0,9	0,13	0,9	312	50	418	1,9
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		47,3	48,8	110,0	1078	400	2,1	0,30	2,9	536	105	706	4,7
Второй завтрак														
№ 685, 687, 723 - 1994 г	Пирожок печеный сдобный с картофелем, луком	1/60	4,0	4,0	24,5	152	20	1,0	0,08	5,6	14	12	53	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Сливы	130	0,9	0,4	11,2	57	0	0,7	0,07	11,7	23	11	23	0,6
	Итого		5,9	4,6	55,9	283	20	1,9	0,17	21,3	51	31	90	4,1
Обед														
№ 40 - 1997 г	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	2,6	3,6	42	0	1,5	0,04	17,3	18	16	30	0,7
№ 138 - 1994 г	Суп картофельный с бобовыми	300	8,4	3,0	23,1	159	12	-	0,30	14,1	45	48	177	2,4
№ 439 - 1994 г	Курица отварная	85	21,6	21,8	0,4	283	82	0,6	0,09	2,6	26	22	199	2,0
№ 477 - 1994 г	Овощи, припущенные с маслом сливочным	180	3,4	4,7	9,2	95	25	0,2	0,05	87,5	103	31	63	1,1
№ 702 - 1997 г	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,5	0,1	33,2	136	0	0,1	0,03	20,0	17	8	26	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9

	пшеничный йодированный													
	Итого		46,2	33,8	135,6	1042	119	4,4	0,74	141,5	253	174	673	10,9
Полдник														
№ 274 -2004 г	Слойка	100	3,4	5,7	13,5	121	49	0,5	0,07	6,2	55	30	79	1,5
№ 703 -1997 г	Кисель клюквенный	200	0,1	-	27,7	114	-	0,2	-	3,0	8	3	9	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		7,2	6,4	74,9	392	49	1,4	0,14	18,2	76	75	133	2,5
Ужин														
№ 27 -1994 г	Салат «Витаминный»	100	1,2	2,6	11,4	74	0	1,2	0,04	23,1	32	19	30	0,9
№ 408 -1994 г	Печень, тушеная в соусе	75/50	20,4	14,6	12,9	265	8694	4,5	0,34	36,9	31	24	356	7,6
№ 463 -1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,0	290	25	0,5	0,36	0	25	124	212	4,1
№ 627, 628-1994	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 -1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		51,5	32,1	176,8	1184	8759	8,5	1,05	61,3	380	247	971	17,4
	Итого за день		158,1	125,7	553,2	3979	9347	18,3	2,40	245,2	1296	632	2573	39,6

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 262 - 1994 г	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,4	8,8	37,9	263	54	0,1	0,16	2,2	223	48	226	1,0
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		14,0	21,8	87,4	601	143	1,1	0,24	2,3	244	62	283	2,6
Второй завтрак														
№ 3 - 1997 г	Бутерброд с сыром	25/30	8,8	7,4	15,4	165	58	0,6	0,04	0,2	256	15	180	0,7
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Персики	140	1,1	0,1	12,0	57	0	1,4	0,05	12,6	25	20	43	0,8
	Итого		10,9	7,7	47,6	296	58	2,2	0,11	16,8	295	43	237	4,3
Обед														
№ 40 - 1994 г	Салат овощной	100	0,9	2,6	4,0	44	0	1,4	0,05	5,7	19	15	33	0,7
№ 129- 1994 г	Рассольник ленинградский	300	3,6	3,0	15,9	108	12	-	0,15	20,1	39	30	138	0,9
№ 330- 1994 г	Шницель рыбный натуральный	80	12,7	9,1	8,1	166	17	4,3	0,10	2,4	39	29	178	0,9
№ 472 1994 г	Рагу из овощей	180	3,2	4,8	22,1	146	26	0,2	0,17	26,1	48	33	99	1,2
№ рец. 1994 г	Горошек зеленый консервированный (термически обработанный)	30	0,9	0,1	2,0	12	0	0,1	0,03	3,0	6	6	19	0,2
№ 702 1994 г	Компот из чернослива с витамином «С»	200	0,6	0,2	34,4	144	0	0,5	0,01	20,8	21	26	21	0,9

	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		33,3	21,4	152,6	947	55	8,5	0,74	78,1	216	188	666	8,8
Полдник														
№ 681, 682 - 1994 г	Оладьи запеченные в пароконвектомате с вареньем	100	8,6	7,5	44,7	281	19	3,1	0,14	0,7	85	18	115	1,0
№ 644 - 1994 г	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		14,9	13,0	67,2	451	59	3,4	0,26	16,5	346	58	310	4,1
Ужин														
№ 62 - 1997 г	Салат из свежей капусты	100	1,5	5,0	9,4	91	0	2,3	0,03	36,5	48	17	32	0,7
№ 430 - 1994 г	Запеканка картофельная с мясом, с маслом сливочным	230/5	19,1	25,5	40,8	472	43	2,6	0,32	46,0	52	71	292	4,6
№ 627, 628, 629 - 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		42,7	38,9	152,9	1120	83	7,2	0,66	86,6	395	169	699	10,1
	Итого за день		115,8	102,8	507,7	3415	398	22,4	2,01	200,3	1496	520	2195	29,9

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 324 - 1997 г	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1,0
№ 273 - 1994 г	Вермишель отварная в молоке с маслом сливочным	200/5	6,8	6,4	36,3	231	38	0,7	0,10	1,2	126	18	118	0,8
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29,0	168	30	-	0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		22,1	27,8	100,1	739	257	1,9	0,27	3,4	344	55	380	2,8
Второй завтрак														
№ 8 - 1997 г	Бутерброд с колбасой полукопчёной	20/30	6,7	11,6	14,9	192	0	0,7	0,05	0	14	11	76	1,1
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Бананы	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9,0	7	38	25	0,5
	Итого		9,1	12,3	54,0	352	0	1,3	0,11	13,0	35	57	115	4,4
Обед														
№ 71- 1997 г	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	2,7	6,9	59	0	1,4	0,07	6,8	24	29	55	0,7
№ 163 - 1994 г	Суп молочный с овощами	300	6,6	6,3	21,3	168	42	-	0,15	25,8	207	48	192	0,9
ТТК	Ёжики из говядины с соусом	200/50	27,3	23,3	27,3	428	36	0,8	0,12	3,7	51	53	317	4,5
С рецеп. 1991 г	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0	0,4	0,03	12,5	7	10	13	0,5
№ 618 - 1991 г	Напиток яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	26,5	108	0	0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9

Итого			47,9	34,1	150,0	1102	78	4,7	0,61	71,3	338	191	758	11,3
Полдник														
№ 297, 550 - 1994 г	Запеканка из творога, соус молочный	160/30	29,9	20,1	30,9	430	124	0,7	0,11	1,0	281	39	375	1,1
№ 706-1997 г	Кисель из кураги с витамином «С»	200	0,5	-	18,7	77	-	0,6	0,01	20,4	18	11	18	0,3
	Груши	120	0,4	0,3	11,1	51	0	0,4	0,02	5,4	21	13	17	2,5
	Итого		30,8	20,4	60,7	558	124	1,7	0,14	26,8	320	63	410	3,9
Ужин														
№ 29 - 1994 г	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,3	2,6	7,1	57	0	1,2	0,01	8,2	33	19	36	1,1
№ 317 - 1994 г	Поджарка из рыбы	100/40	20,8	20,7	12,3	319	60	6,3	0,16	9,2	65	47	305	1,5
№ 472 - 1994 г	Картофель отварной	200	3,8	5,8	26,5	175	31	0,2	0,20	31,3	58	40	119	1,4
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		47,9	37,5	148,4	1106	131	10,0	0,68	50,0	448	186	833	8,8
	Итого за день		157,8	132,1	513,2	3857	590	19,6	1,81	164,5	1485	552	2496	31,2

День: суббота Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 22 - 1997 г	Масло сливочное порционное	10	0,1	12,4	0,1	112	89	0,2	0	-	2	0	3	-
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	7,8	7,8	0	83	69	0,2	0,01	0,2	300	14	192	0,3
№ 262 - 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,4	8,4	36,5	233	56	0,3	0,10	2,2	223	40	108	0,6
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	174	30	-	0,06	2,0	186	40	162	1,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	90	6,8	0,7	44,3	212	0	1,0	0,10	0	18	13	59	1,0
	Итого		27,5	33,7	108,5	814	244	1,7	0,27	4,4	729	107	524	2,9
Второй завтрак														
№ 685, 695, 734 - 1994 г	Ватрушка с творогом	1/75	8,0	3,8	25,7	171	26	0,5	0,06	0,1	45	10	88	0,6
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Яблоки	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	Итого		9,5	4,5	58,8	307	26	1,0	0,12	17,3	80	30	117	6,3
Обед														
№ 36 - 1997 г	Салат из свежих огурцов	100	0,7	2,6	2,8	37	0	1,2	0,03	9,2	22	13	39	0,6
№ 132 - 1994 г	Суп из овощей	300	3,9	3,0	13,5	93	12	-	0,09	25,5	51	33	138	0,6
№ 465, 582 - 2004 г	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9,5	12,4	13,3	181	3015	2,4	0,13	14,0	25	18	172	3,1
№ 470 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,6	5,2	29,3	180	25	0,2	0,22	36,0	27	41	108	1,6
№ 588 - 1994 г	Компот из смеси сухофруктов с витамином	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8

	«С»														
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	80	5,3	1,0	26,7	139	0	1,1	0,14	0	28	38	126	3,1	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9	
	Итого		29,7	24,9	156,8	950	3052	6,2	0,71	105,4	192	168	656	10,7	
Полдник															
№ 679 – 1994г	Слойка	100	8,5	6,0	37,0	237	41	1,5	0,12	1,4	140	23	146	0,8	
№ 627, 630 – 1994 г	Чай с молоком, с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11	-	0,02	0,8	69	11	56	0,9	
	Абрикосы	150	1,2	0,1	11,6	57	0	1,4	0,04	12,9	36	10	34	0,9	
	Итого		11,4	7,4	66,1	384	52	2,9	0,18	15,1	245	44	236	2,6	
Ужин															
№ 60 – 1994г	Винегрет овощной	100	1,3	2,6	8,2	63	0	1,1	0,05	13,3	27	19	44	0,8	
№ 393 – 1997 г	Сосиски отварные	80	8,8	19,1	0,3	209	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4	
№ 482 – 1994 г	Капуста тушеная	180	4,3	5,4	18,4	142	29	0,2	0,05	96,1	112	38	79	1,4	
№ 627, 628 – 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8	
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3	
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7	
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9	
№ 645 – 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2	
	Итого		37,2	35,5	134,4	992	69	4,0	0,57	110,7	461	154	629	8,5	
	Итого за день		115,3	106,0	524,6	3447	3443	15,8	1,85	252,9	1707	503	2162	31,0	

День: воскресенье Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	В ₁	С	Са	Мg	Р	Fe
Завтрак														
№ 23 - 1997 г	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	46	0,1	0,01	0,2	200	9	128	0,2
№ 29 - 1997 г	Колбаса полукопченая порционная	20	4,4	11,4	0,1	121	0	0,2	0,02	0	8	7	56	0,8
№ 231 - 1994 г	Блины из капусты с маслом сливочным запеченные в пароконвектомате	200/5	9,6	26,8	22,1	369	116	6,9	0,12	88,2	199	44	180	2,2
№ 705 - 1997 г	Кисель яблочный с витамином «С»	200	0,1	0,1	29,2	119	0	0,1	0,01	23,0	9	3	9	0,8
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Итого		24,6	44,1	85,8	843	162	8,1	0,24	111,4	430	73	419	4,8
Второй завтрак														
№ 25 - 1997 г	Филе семги соленой с маслом сливочным	85/20	19,8	24,2	0,2	294	135	1,7	0,17	-	36	25	113	0,6
№ 627, 628, 629 - 1994 г	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63	-	-	-	2,9	8	5	10	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	30	2,0	0,4	10,0	52	0	0,4	0,05	0	11	14	47	1,2
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
	Виноград	120	0,7	0,7	17,7	83	0	0,5	0,06	6,9	35	20	25	0,7
	Итого		24,2	25,5	57,9	563	135	2,9	0,31	9,8	96	68	215	3,6
Обед														
№ 39 1997 г	Салат из свежих помидоров	100	1,0	2,7	4,0	46	0	1,7	0,06	23,0	14	18	24	0,8
№ 148 - 1994 г	Суп с макаронными изделиями, курицей	300	5,1	3,6	18,6	126	15	0,3	0,06	2,1	39	15	129	0,3
№ 375 - 1994 г	Бефстроганов	75/50	23,5	33,6	5,0	416	46	4,0	0,10	2,9	42	32	256	3,6
№ 163 - 1994 г	Греча отварная рассыпчатая	180	7,9	6,5	50,0	290	25	0,5	0,4	0	25	124	212	4,1

№ 646 - 1994 г	Напиток лимонный	200	0,1	-	24,4	101	0	-	0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	70	4,6	0,8	23,4	122	0	1,0	0,13	0	25	33	111	2,7
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	80	6,1	0,6	39,4	188	0	0,9	0,09	0	16	11	52	0,9
	Итого		48,3	47,8	164,8	1289	86	8,4	0,85	33,6	168	235	787	12,6
Полдник														
	Кондитерские изделия	60	3,8	1,2	45,4	156	0	1,0	0,04	0	8	6	32	0,6
	Сок фруктовый с витамином «С»	200	1,0	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4,0	14	8	14	2,8
	Апельсины	135	0,8	0,2	7,3	39	0	0,2	0,04	54,0	31	12	21	0,3
	Итого		5,6	1,6	72,9	269	0	1,4	0,10	58,0	53	26	67	3,7
Ужин														
№ 76- 1994г	Салат рыбный	100	5,9	4,1	7,2	91	3	2,0	0,08	9,0	20	21	95	0,7
№ 416 - 1994 г	Биточки из говядины	80	13,0	14,4	12,6	232	0	2,6	0,06	0	16	19	131	2,0
№ 479, 551 - 1994 г	Овощи в молочном соусе	180	4,1	6,1	18,4	146	49	0,4	0,14	29,3	90	40	103	1,1
№ 627, 628 - 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8
	Хлеб ржаной или ржаной йодированный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2,0
	Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
№ 645 - 1994 г	Напиток кисломолочный	200	10,0	6,4	7,0	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Итого		41,8	32,2	111,3	911	92	6,5	0,53	39,6	407	148	654	7,6
	Итого за день		144,5	151,2	492,7	3875	475	27,3	2,03	252,4	1154	550	2142	32,3
	Итого за неделю		957,5	862,5	3654,5	26068	15478	145,6	14,05	1513,5	9657	3858	16140	226,8
	Среднее в день за вторую неделю		136,8	123,2	522,1	3724	2211	20,8	2,01	216,2	1380	551	2306	32,4

Шеф – повар столовой



Ж.А. Пробер

54

Примечание:

- меню разработано во исполнение санитарных правил 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», введенных в действие с 01.10.2008 года;
- объемы блюд определены с учетом возрастной категории воспитанников в соответствии с СП 2.4.990-00 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».