

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша молочная "Дружба" с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
	сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>563</b>	<b>15,06</b>	<b>17,96</b>	<b>83,86</b>	<b>606,08</b>	<b>0,176</b>	<b>0,375</b>	<b>1,613</b>	<b>1,835</b>	<b>300,57</b>	<b>294,97</b>	<b>64,64</b>	<b>1,64</b>
	<b>обед</b>													
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,1	22,6	134	0,01	7,92	0,012	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
487	Курица отварная	100	23,7	20	0,43	275,7	0,057	0,91	0,05	0,73	19,58	168,64	19,97	1,83
511	Рис отварной	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>810</b>	<b>34,59</b>	<b>29,48</b>	<b>106,82</b>	<b>832,04</b>	<b>0,177</b>	<b>11,56</b>	<b>0,092</b>	<b>2,67</b>	<b>113,49</b>	<b>403,43</b>	<b>129,32</b>	<b>6,04</b>
	<b>полдник</b>													
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,79</b>	<b>7</b>	<b>40,25</b>	<b>244</b>	<b>0,63</b>	<b>10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>25,9</b>	<b>55,5</b>	<b>15,5</b>	<b>2,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1723</b>	<b>53,44</b>	<b>54,44</b>	<b>230,93</b>	<b>1682,12</b>	<b>0,983</b>	<b>21,935</b>	<b>1,795</b>	<b>6,705</b>	<b>439,96</b>	<b>753,9</b>	<b>209,46</b>	<b>10,53</b>



День : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
340	Омлет натуральный с маслом	210	17,91	27,76	4,68	340,2	0,12	1,01	0,4	0,89	2,43	310,16	25,63	3,2
96	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,07	0,1	15,31	61,62	0	2,8	0	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
гп	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
гп	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
гп	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24,71</b>	<b>39,11</b>	<b>65,19</b>	<b>711,24</b>	<b>0,16</b>	<b>3,81</b>	<b>0,45</b>	<b>1,47</b>	<b>28,04</b>	<b>379,12</b>	<b>46,18</b>	<b>4,94</b>
	<b>обед</b>													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	0	32,4	86,84	53,78	0,09
451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,0025	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>28,22</b>	<b>26,87</b>	<b>122,73</b>	<b>791,26</b>	<b>0,5</b>	<b>23,27</b>	<b>0,0325</b>	<b>6,28</b>	<b>202,96</b>	<b>475,41</b>	<b>191,59</b>	<b>6,13</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	пирожки с яблоками	75	4,5	3,7	30,2	172	0,06	1,03	0,02	0,79	15,18	43,13	8,18	1,95
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
	<b>Итого в полдник</b>	<b>375</b>	<b>4,74</b>	<b>4,1</b>	<b>54</b>	<b>275</b>	<b>0,09</b>	<b>11,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,99</b>	<b>43,18</b>	<b>62,13</b>	<b>24,08</b>	<b>3,53</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>57,67</b>	<b>70,08</b>	<b>241,92</b>	<b>1777,5</b>	<b>0,75</b>	<b>38,11</b>	<b>0,5025</b>	<b>8,74</b>	<b>274,18</b>	<b>916,66</b>	<b>261,85</b>	<b>14,6</b>



День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша манная молочная жидкая	258	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	0,078	0,77	156,84	131,85	22,86	0,52
97	Сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	0,7	3,3	0,08
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>618</b>	<b>17,26</b>	<b>17,31</b>	<b>92,4</b>	<b>596,33</b>	<b>0,22</b>	<b>10,85</b>	<b>0,108</b>	<b>2,1</b>	<b>364,97</b>	<b>288,14</b>	<b>79,53</b>	<b>3,28</b>
	<b>обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	280	2,59	6,14	17	135,69	0,09	7,23	0,028	0,31	24,92	73,64	24,97	0,94
462	Тефтели из говядины с соусом	120	11	16,24	11,33	235,37	0,079	1,8	0,13	0,63	0,76	172,78	25,48	1,96
332	Макароны отварные с маслом	227	8	6,14	48,8	287,31	0,099	0	0,022	1,23	13,61	59,32	10,68	1,09
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>887</b>	<b>24,48</b>	<b>28,9</b>	<b>115,32</b>	<b>821,71</b>	<b>0,308</b>	<b>11,33</b>	<b>0,18</b>	<b>2,75</b>	<b>52,23</b>	<b>337,75</b>	<b>74,65</b>	<b>5,07</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
гп	пряники	150	7,2	6,9	55,14	311,4	0	0	0	0	15,3	61,41	10,8	0,825
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>64,14</b>	<b>427,4</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>255,3</b>	<b>241,41</b>	<b>36,5</b>	<b>1,005</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1855</b>	<b>54,74</b>	<b>59,61</b>	<b>271,86</b>	<b>1845,44</b>	<b>0,588</b>	<b>23,28</b>	<b>0,328</b>	<b>4,85</b>	<b>672,5</b>	<b>867,3</b>	<b>190,68</b>	<b>9,355</b>



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
334	Макароны, запечённые с сыром	230	11,38	18,5	38,48	370,4	0,066	0,055	0,088	1,27	180,62	147,65	17,61	1,01
г.п	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,76</b>	<b>24,01</b>	<b>104,61</b>	<b>710,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,315</b>	<b>0,088</b>	<b>1,99</b>	<b>249,98</b>	<b>245,55</b>	<b>39,95</b>	<b>2,01</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
124	Щи из свежей капусты со сметан	260	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
492	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	0,01	0	27,56	24,99	50,74	2,34
гп	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>870</b>	<b>32,15</b>	<b>31,01</b>	<b>110,78</b>	<b>843,03</b>	<b>0,34</b>	<b>19</b>	<b>0,277</b>	<b>2,37</b>	<b>114,98</b>	<b>216,86</b>	<b>110,99</b>	<b>4,15</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
645	Кефир 2,5 %	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>10,8</b>	<b>80,9</b>	<b>460</b>	<b>0,12</b>	<b>3,82</b>	<b>0,159</b>	<b>3,1</b>	<b>65,18</b>	<b>122,26</b>	<b>32,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>62,81</b>	<b>65,82</b>	<b>296,29</b>	<b>2013,71</b>	<b>0,58</b>	<b>23,135</b>	<b>0,524</b>	<b>7,46</b>	<b>430,14</b>	<b>584,67</b>	<b>183,04</b>	<b>8,06</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	258	11	11,4	44,4	326	0,21	0,25	0,075	0,69	148,37	257,82	129,48	4,14
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
гп	пряник	50	3,75	4,9	37,2	228,2	0,05	0	0,15	1,75	64,5	147,5	10	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>573</b>	<b>22,03</b>	<b>21,18</b>	<b>104,7</b>	<b>719,3</b>	<b>0,346</b>	<b>0,355</b>	<b>0,268</b>	<b>3,49</b>	<b>356,37</b>	<b>523,82</b>	<b>161,23</b>	<b>6,09</b>
	<b>обед</b>													
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
462	Тефтели из говядины	120	11,1	16,4	11,95	240	0,025	0,39	0,003	0	75	91,25	18,6	0,76
332	Макароны отварные с маслом	207	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>862</b>	<b>25,95</b>	<b>28,61</b>	<b>123,73</b>	<b>852,03</b>	<b>0,315</b>	<b>11,62</b>	<b>0,15</b>	<b>2,79</b>	<b>160,83</b>	<b>311,21</b>	<b>68,59</b>	<b>3,47</b>
	<b>полдник</b>													
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Итого в полдник</b>	<b>340</b>	<b>3,34</b>	<b>8</b>	<b>49,6</b>	<b>284</b>	<b>0,09</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>1,11</b>	<b>82,8</b>	<b>90,55</b>	<b>23,89</b>	<b>1,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>51,32</b>	<b>57,79</b>	<b>278,03</b>	<b>1855,33</b>	<b>0,751</b>	<b>22,295</b>	<b>0,428</b>	<b>7,39</b>	<b>600</b>	<b>925,58</b>	<b>253,71</b>	<b>11,27</b>



День : вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	255	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	35	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,18</b>	<b>17,97</b>	<b>119,72</b>	<b>717</b>	<b>0,16</b>	<b>1,58</b>	<b>0,086</b>	<b>1,73</b>	<b>211,08</b>	<b>306,18</b>	<b>69,86</b>	<b>2,88</b>
	<b>обед</b>													
64	Овоши свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
138	Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
520	Пюре картофельное	180	3,69	5,94	24,1	167,4	0,144	12,53	0,027	0,243	42,8	100,26	34,26	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,45
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>890</b>	<b>31,19</b>	<b>34,45</b>	<b>107,22</b>	<b>865,7</b>	<b>0,524</b>	<b>107,28</b>	<b>0,241</b>	<b>3,663</b>	<b>127,85</b>	<b>487,18</b>	<b>117,83</b>	<b>5,74</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой	75	4,5	5,1	22,13	153,75	0,06	1,31	0,029	1,25	25,59	52,125	11,05	0,75
	яблоко	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	<b>Итого в полдник</b>	<b>375</b>	<b>4,64</b>	<b>5,5</b>	<b>54,43</b>	<b>286,75</b>	<b>0,09</b>	<b>13,61</b>	<b>0,029</b>	<b>1,47</b>	<b>45,13</b>	<b>65,065</b>	<b>22,05</b>	<b>1,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>55,01</b>	<b>57,92</b>	<b>281,37</b>	<b>1869,45</b>	<b>0,774</b>	<b>122,47</b>	<b>0,356</b>	<b>6,863</b>	<b>384,06</b>	<b>858,425</b>	<b>209,74</b>	<b>10,24</b>



День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	255	8,14	10,36	43,65	299,91	0,09	0,37	0,04	0,17	141,42	163,21	29,38	0,65
685	Чай с лимоном с сахаром	207	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	сыр порциями	10	2,32	2,66	0	35,83	0	0,06	0,01	0,04	70	75	3,3	0,08
	пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0,05	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>582</b>	<b>20,94</b>	<b>20,53</b>	<b>116,78</b>	<b>730,02</b>	<b>0,214</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>0,99</b>	<b>338,21</b>	<b>398,05</b>	<b>75,9</b>	<b>2,55</b>
	<b>обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
443	Плов с мясом говядины	250	16,2	18,9	44,7	425	0,04	0,99	0	0	12,92	97,76	37,18	0,91
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	45	3,01	0,34	19,3	89,27	0,07	0	0	0,63	9,6	24,93	11,76	0,59
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>800</b>	<b>25,98</b>	<b>25,38</b>	<b>133,7</b>	<b>820,3</b>	<b>0,31</b>	<b>9,74</b>	<b>0,027</b>	<b>2,98</b>	<b>146,29</b>	<b>326</b>	<b>122,59</b>	<b>4,31</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
806	пирожки с картошкой	150	9,75	6	53,85	312	0,09	0,09	0,017	1,61	23,7	78,15	13,05	0,75
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,75</b>	<b>6</b>	<b>63,85</b>	<b>431</b>	<b>0,09</b>	<b>4,09</b>	<b>0,017</b>	<b>1,61</b>	<b>23,9</b>	<b>78,15</b>	<b>13,05</b>	<b>1,05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1732</b>	<b>56,67</b>	<b>51,91</b>	<b>314,33</b>	<b>1981,32</b>	<b>0,614</b>	<b>14,78</b>	<b>0,114</b>	<b>5,58</b>	<b>508,4</b>	<b>802,2</b>	<b>211,54</b>	<b>7,91</b>



День : четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№	Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>завтрак</b>															
340		Омлет натуральный с маслом	205	17,48	27,1	4,6	332,1	0,12	1	0,4	0,87	2,4	302,8	25,02	3,1
685		Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
гп		Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
гп		Хлеб пшеничный 1 с	35	1,7	0,16	10,3	49,63	0,023	0	0	0,39	4,2	0,08	2,94	0,24
гп		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
Итого в завтрак			<b>550</b>	<b>24,54</b>	<b>31,17</b>	<b>65,15</b>	<b>638,61</b>	<b>0,163</b>	<b>1</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>32,56</b>	<b>373,63</b>	<b>49,61</b>	<b>5,36</b>
<b>обед</b>															
139		Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
451		Биточки из говядины	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,003	3,12	34,77	140,12	27,66	1,43
511		Рис отварной с маслом	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
648		Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
		Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
		Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед			<b>810</b>	<b>29</b>	<b>22,71</b>	<b>105,72</b>	<b>830,3</b>	<b>0,49</b>	<b>12,28</b>	<b>0,05</b>	<b>4,93</b>	<b>145,8</b>	<b>467,6</b>	<b>142,72</b>	<b>5,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>															
747		Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,39	197,5	0,06	0	0,009	2	9,9	44,5	6,5	0,65
644		Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,03	0	240	180	25,7	0,18
		Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого в полдник			<b>350</b>	<b>9,59</b>	<b>13,5</b>	<b>49,19</b>	<b>360,5</b>	<b>0,15</b>	<b>11,1</b>	<b>0,039</b>	<b>2,2</b>	<b>265,9</b>	<b>235,5</b>	<b>41,2</b>	<b>3,03</b>
Итого за день			<b>1710</b>	<b>63,13</b>	<b>67,38</b>	<b>220,06</b>	<b>1829,41</b>	<b>0,803</b>	<b>24,38</b>	<b>0,489</b>	<b>8,61</b>	<b>444,26</b>	<b>1076,7</b>	<b>233,53</b>	<b>13,89</b>



День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
311	Каша рисовая молочная жидкая	258	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	0,078	0,32	140,31	153,4	33,93	0,53
692	Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
г.п	Пряник ванильный	60	2,88	2,75	22,06	124,6	0	0	0	0	6,12	24,56	4,31	0,33
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>568</b>	<b>16,43</b>	<b>16,2</b>	<b>108,96</b>	<b>647,3</b>	<b>0,18</b>	<b>1,7</b>	<b>0,098</b>	<b>1,3</b>	<b>293,93</b>	<b>320,46</b>	<b>70,14</b>	<b>2,07</b>
<b>обед</b>														
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
536	Жаркое по - домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,14	5,01	-	4,08	25,78	214,3	49,83	3,21
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>805</b>	<b>25,97</b>	<b>24,19</b>	<b>98,8</b>	<b>716,53</b>	<b>0,43</b>	<b>13,32</b>	<b>0,026</b>	<b>5,84</b>	<b>82,49</b>	<b>421,71</b>	<b>99,65</b>	<b>6,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	яблоко	110	0,06	0,5	10	50	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,36</b>	<b>8,1</b>	<b>49,8</b>	<b>287</b>	<b>0,09</b>	<b>10,32</b>	<b>0,01</b>	<b>1,11</b>	<b>82,8</b>	<b>90,55</b>	<b>23,89</b>	<b>1,71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1723</b>	<b>45,76</b>	<b>48,49</b>	<b>257,56</b>	<b>1650,83</b>	<b>0,7</b>	<b>25,34</b>	<b>0,134</b>	<b>8,25</b>	<b>459,22</b>	<b>832,72</b>	<b>193,68</b>	<b>10,09</b>



День : понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
340	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	258	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,26	0,077	0,34	156,68	200,54	53,46	1,42
	Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>553</b>	<b>16,59</b>	<b>18,32</b>	<b>78,65</b>	<b>590,3</b>	<b>0,25</b>	<b>0,365</b>	<b>1,62</b>	<b>2,255</b>	<b>298,68</b>	<b>312,04</b>	<b>70,71</b>	<b>2,2</b>
	<b>обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
388	Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	0,1	0,15	0,01	5	41,69	150,13	28,29	1,11
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>835</b>	<b>33,45</b>	<b>25,51</b>	<b>135,68</b>	<b>853,03</b>	<b>0,56</b>	<b>10,03</b>	<b>0,077</b>	<b>9,11</b>	<b>243,92</b>	<b>626,4</b>	<b>287,1</b>	<b>9,7</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
гп	пряники	150	7,2	6,9	55,14	311,4	0	0	0	0	15,3	61,41	10,8	0,82
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>69,14</b>	<b>367,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,3</b>	<b>69,41</b>	<b>16,8</b>	<b>1,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1738</b>	<b>57,44</b>	<b>50,73</b>	<b>283,47</b>	<b>1810,73</b>	<b>0,81</b>	<b>10,395</b>	<b>1,697</b>	<b>11,365</b>	<b>569,9</b>	<b>1007,9</b>	<b>374,61</b>	<b>13,52</b>



День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	"Геркулесовая" жидкая с маслом	258	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>553</b>	<b>16,11</b>	<b>22,38</b>	<b>75,6</b>	<b>564,3</b>	<b>0,27</b>	<b>1,705</b>	<b>0,143</b>	<b>1,59</b>	<b>330,62</b>	<b>371,6</b>	<b>94,49</b>	<b>3,63</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,1	5	23,4	172	0,29	8,53	0,021	0,37	37,7	122,1	45,73	2,28
492	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>825</b>	<b>30,6</b>	<b>16,38</b>	<b>103,61</b>	<b>760,03</b>	<b>0,64</b>	<b>25,56</b>	<b>0,171</b>	<b>1,94</b>	<b>121,85</b>	<b>440,23</b>	<b>137,27</b>	<b>5,52</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>10,8</b>	<b>76,5</b>	<b>450</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>	<b>0,085</b>	<b>3,41</b>	<b>70,52</b>	<b>157,42</b>	<b>31,82</b>	<b>2,498</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1728</b>	<b>58,01</b>	<b>49,56</b>	<b>255,71</b>	<b>1774,33</b>	<b>1,05</b>	<b>33,885</b>	<b>0,399</b>	<b>6,94</b>	<b>522,99</b>	<b>969,25</b>	<b>263,58</b>	<b>11,648</b>



День : среда

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
334	Макароны, запечённые с сыром	230	11,38	18,5	38,48	370,4	0,066	0,055	0,088	1,27	180,62	147,65	17,61	1,01
г.п	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,86</b>	<b>26,01</b>	<b>111,61</b>	<b>764,68</b>	<b>0,14</b>	<b>0,575</b>	<b>0,108</b>	<b>2,05</b>	<b>307,41</b>	<b>307,49</b>	<b>60,83</b>	<b>2,83</b>
	<b>обед</b>													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,4	5,7	15,7	126	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
437	Гуляш	100	13,7	13,4	2,8	187	0,03	0,33	0	0,41	7,6	128,94	17,51	1,91
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	5,6	5,9	36,9	223	0,07	1,13	0,04	1,37	77,68	221,33	61,26	1,75
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>835</b>	<b>26,55</b>	<b>25,81</b>	<b>109,08</b>	<b>772,03</b>	<b>0,36</b>	<b>10,47</b>	<b>0,066</b>	<b>2,96</b>	<b>135,56</b>	<b>537,19</b>	<b>120,56</b>	<b>5,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
747	Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>3,99</b>	<b>7</b>	<b>54,25</b>	<b>300</b>	<b>0,63</b>	<b>10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,2</b>	<b>37,9</b>	<b>63,5</b>	<b>21,5</b>	<b>3,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>52,4</b>	<b>58,82</b>	<b>274,94</b>	<b>1836,71</b>	<b>1,13</b>	<b>21,045</b>	<b>0,264</b>	<b>7,21</b>	<b>480,87</b>	<b>908,18</b>	<b>202,89</b>	<b>11,98</b>



День : четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
492	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305	0,11	6,03	0,01	0	46,35	175,53	54,04	1,97
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (яблоко)	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,99</b>	<b>11,32</b>	<b>82,63</b>	<b>518,5</b>	<b>0,22</b>	<b>16,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>	<b>85,85</b>	<b>238,03</b>	<b>85,54</b>	<b>5,97</b>
	<b>обед</b>													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1,9	5,5	12	105	0,04	7,95	0,027	0,26	37,04	48,1	20,97	0,97
451	Котлета из говядины	100	14,5	12	12,8	218	0,06	0,05	0,0025	3,13	34,77	140,12	27,66	1,43
520	Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>835</b>	<b>25,85</b>	<b>25,21</b>	<b>109,88</b>	<b>770,03</b>	<b>0,45</b>	<b>101,92</b>	<b>0,0595</b>	<b>5,29</b>	<b>154,06</b>	<b>419,22</b>	<b>107,16</b>	<b>5,17</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
806	пирожки с картошкой	150	9,75	6	53,85	312	0,09	0,09	0,017	1,61	23,7	78,15	13,05	0,75
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,55</b>	<b>12,5</b>	<b>62,85</b>	<b>428</b>	<b>0,15</b>	<b>1,19</b>	<b>0,057</b>	<b>1,61</b>	<b>263,7</b>	<b>258,15</b>	<b>38,75</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1735</b>	<b>62,39</b>	<b>49,03</b>	<b>255,36</b>	<b>1716,53</b>	<b>0,82</b>	<b>119,14</b>	<b>0,1265</b>	<b>8,08</b>	<b>503,61</b>	<b>915,4</b>	<b>231,45</b>	<b>12,07</b>



День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	280	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26
685	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
гп	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,54	0,28	7,98	40,6	0,02	0	0	0,22	6,8	35	11,55	0,78
гп	вафли	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,28</b>	<b>18,93</b>	<b>106,71</b>	<b>703</b>	<b>0,07</b>	<b>0,41</b>	<b>1,566</b>	<b>2,08</b>	<b>122,68</b>	<b>233,33</b>	<b>52,15</b>	<b>2,29</b>
	<b>обед</b>													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5	0	0	32,4	86,84	53,78	0,09
498	Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
332	Макароны отварные с маслом	207	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>842</b>	<b>36,75</b>	<b>38,89</b>	<b>141,57</b>	<b>1010,99</b>	<b>0,54</b>	<b>10,05</b>	<b>0,084</b>	<b>4,77</b>	<b>165,9</b>	<b>508,47</b>	<b>155,04</b>	<b>5,78</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
гп	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты (апельсин)	110	0,94	0,12	9,35	47	0,09	11	1	0,18	18,1	14	10	0,1
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,94</b>	<b>6,12</b>	<b>47,35</b>	<b>259</b>	<b>0,14</b>	<b>11,06</b>	<b>1,01</b>	<b>1,04</b>	<b>43,7</b>	<b>62,4</b>	<b>23,9</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1742</b>	<b>54,97</b>	<b>63,94</b>	<b>295,63</b>	<b>1972,99</b>	<b>0,75</b>	<b>21,52</b>	<b>2,66</b>	<b>7,89</b>	<b>332,28</b>	<b>804,2</b>	<b>231,09</b>	<b>9,82</b>



сводная таблица пищевой ценности  
возрастная категория с 11 до 18 лет

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	59,35	61,77	299,54	1938,12	0,718	34,51	0,636	9,7	638,16	956,23	377,94	14,124
2	53,44	54,44	230,93	1682,12	0,983	21,935	1,795	6,705	439,96	753,9	209,46	10,53
3	57,67	70,08	241,92	1777,5	0,75	38,11	0,5025	8,74	274,18	916,66	261,85	14,6
4	54,74	59,61	271,86	1845,44	0,588	23,28	0,328	4,85	672,5	867,3	190,68	9,355
5	62,81	65,82	296,29	2013,71	0,58	23,135	0,524	7,46	430,14	584,67	183,04	8,06
6	51,32	57,79	278,03	1855,33	0,751	22,295	0,428	7,39	600	925,58	253,71	11,27
7	55,01	57,92	281,37	1869,45	0,774	122,47	0,356	6,863	384,06	858,425	209,74	10,24
8	56,67	51,91	314,33	1981,32	0,614	14,78	0,114	5,58	508,4	802,2	211,54	7,91
9	63,13	67,38	220,06	1829,41	0,803	24,38	0,489	8,61	444,26	1076,73	233,53	13,89
10	45,76	48,49	257,56	1650,83	0,7	25,34	0,134	8,25	459,22	832,72	193,68	10,09
11	57,44	50,73	283,47	1810,73	0,81	10,395	1,697	11,365	569,9	1007,85	374,61	13,52
12	58,01	49,56	255,71	1774,33	1,05	33,885	0,399	6,94	522,99	969,25	263,58	11,648
13	52,4	58,82	274,94	1836,71	1,13	21,045	0,264	7,21	480,87	908,18	202,89	11,98
14	62,39	49,03	255,36	1716,53	0,82	119,14	0,1265	8,08	503,61	915,4	231,45	12,07
15	54,97	63,94	295,63	1972,99	0,75	21,52	2,66	7,89	332,28	804,2	231,09	9,82
итого	845,11	867,29	4057	27554,52	11,821	556,22	10,453	115,633	7260,53	13179,3	3628,79	169,107
среднее	56,34067	57,81933	270,4667	1836,968	0,788067	37,08133	0,696867	7,70886	484,0353	878,6197	241,9193	11,2738



## Ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся

№ п/п	Наименование пищевых продуктов	Масса ( объем порции, упаковки)	Примечание
1	2	3	4
1	Фрукты (яблоки, груши, мандарины, апельсины, бананы)		Реализуются предварительно вымытые , поштучно в ассортименте,
2	Вода питьевая (бутилированная) ,негазированная	до 500 мл	Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления
3	Чай, чай с молоком , чай с лимоном, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром в том числе с молоком	200 мл	Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течение 3-часов с момента приготовления на мармите
4	Соки плодовые ( фруктовые), нектары	200 мл	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке промышленного изготовления
5	Мучные кондитерские изделия промышленного (печенья, вафли, , пряники) и собственного производства: Булочка домашняя, дорожная, ванильная, веснущка, крендель сахарный, сдоба "обыкновенная", коржик молочный, кольцо песочное	до 50 г	Реализуется в ассортименте в соответствии с сроками реализации
6	Кондитерские изделия сахарные (зефир, кондитерские батончики, конфеты , кроме карамели),шоколад	до 25г	Реализуется в ассортименте в потребительской упаковке в соответствии с сроками реализации



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«АРГО»

инн/кпп-2456000314/245601001

адрес : Россия, Красноярский край, 662202, г.Назарово,

мкр. Березовая роща, 6А ., ОГРН -1022401588021 от 18.09.02г.

р/сч- 40702810231150001048 ,Красноярское отделение № 8646 ПАО Сбербанк г.Красноярск Бик-040407627,  
к/с- 30101810800000000627, тел.-8(39155)- 5-83-41

---

Территориальному отделу Управления

Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в г.Ачинске

Справка

г.Назарово

ООО «АРГО», доводит до вашего сведения, что с целью профилактики восполнения дефицита йода в столовых школ №2, №3, №7, №9, №14, используется соль поваренная йодированная.

Директор ООО «АРГО»



А.А.Станкевич



Пронумеровано, пронумеровано и скреплено  
печатью 25 (Тридцать пять) листов

Должность Директор ООО «АРГО»

Подпись А.А. /А.А. Станкевич/

