

Утверждаю:



Директор Государственного профессионального  
образовательного учреждения Республики Коми  
«Колледж искусств Республики Коми»

*С.П. Кубик*  
*20 июня*

С.П. Кубик

2022 г.

***2-х недельное примерное меню столовой***

***Государственного профессионального общеобразовательного учреждения***

***Республики Коми «Колледж искусств Республики Коми»***

		1-ая неделя 15-18 лет      день 1						понедельник						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
						ккал								
	<b>Завтрак</b>													
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0	71,1	0,1	0,01	0,17	0,12	225,0	12,5	147,5	0,22
16	Колбаса порциями	30	4,53	12,03	0,09	127,0	0	0,09	0	0,4	7,8	7,5	60,6	0,66
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,5	26,0	145,5	0	0	0	0	0	0	0	0
173	Каша мол вязкая пшениная с мас	205	22,75	8,36	39,56	364,02	0,1	0,24	1,83	0,21	180,75	53,75	241,25	1,51
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,9	81	0	0,04	1,33	0	126,6	15,4	92,8	0,41
пр	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	15,6	44,40	0	0,04	15,0	0,3	24,0	13,5	16,5	3,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>38,93</b>	<b>32,85</b>	<b>97,15</b>	<b>833,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0,42</b>	<b>18,33</b>	<b>1,03</b>	<b>564,2</b>	<b>102,65</b>	<b>558,65</b>	<b>6,10</b>
	<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,02	8,46	85,70	0	0,03	30,36	8,04	50,38	17,23	37,09	0,67
88	Щи из свежей капусты с картоф	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0	0,06	15,77	0	49,25	22,12	49,0	0,82
273	Котлеты рубл запеченные с соусом	100	3,35	8,67	9,42	130,0	56,23	0,03	1,01	0	72,82	21,52	58,01	0,42
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,30	90,0	278,0	5,26
пр	Хлеб ржано-пшеничный	150	9,90	1,80	50,1	261,0	0	0,27	0	2,10	40,50	69,0	237,0	5,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	0,02	0,73	0	32,48	17,45	23,44	0,70
пр	Зефир	20	0,13	0,0	16,0	64,51	0,00	0	0	0	5,36	1,36	2,6	0,24
пр	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0	0,06	85,72	0,28	48,57	18,57	32,85	0,43
	<b>Итого обед</b>		<b>28,73</b>	<b>28,29</b>	<b>183,24</b>	<b>1125,1</b>	<b>56,22</b>	<b>0,71</b>	<b>133,59</b>	<b>10,42</b>	<b>316,66</b>	<b>257,25</b>	<b>717,95</b>	<b>13,79</b>
	<b>Полдник</b>													
пр	Крендель с сахаром	100	6,92	13,03	58,65	379,05	0,1	0,08	0	1,19	15,96	9,31	58,52	0,79
пр	Сок фруктовый мультифруктовый	200	1,0	0,1	18,2	90,0	0	0,02	4,0	0	14,0	8,0	14,0	0,6
пр	Йогурт	180	9,0	5,76	15,3	156,6	0,04	0,05	1,08	0	214,2	25,2	163,8	0,18
	<b>Итого полдник</b>		<b>16,92</b>	<b>18,89</b>	<b>92,15</b>	<b>625,65</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>5,08</b>	<b>1,19</b>	<b>244,16</b>	<b>42,51</b>	<b>236,32</b>	<b>1,57</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,0	0	0,06	25,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,9
349	Тефтели рыбные	120	10,44	6,36	11,52	145,2	0,01	0,08	0,84	3,12	34,8	30,0	150,0	0,84
423	Капуста тушенная	230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,06	0,09	39,10	1,61	140,3	55,20	126,5	2,30
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
506	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0	31,10	126,00	0	0,01	29,30	0	10,0	7,0	11,0	0,30
	<b>Итого ужин</b>		<b>29,85</b>	<b>15,84</b>	<b>116,39</b>	<b>733,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,38</b>	<b>94,24</b>	<b>6,81</b>	<b>224,10</b>	<b>135,70</b>	<b>388,75</b>	<b>5,92</b>
	<b>Итого</b>		<b>114,4</b>	<b>95,87</b>	<b>488,93</b>	<b>3317,5</b>	<b>56,59</b>	<b>1,66</b>	<b>251,24</b>	<b>19,45</b>	<b>1349,2</b>	<b>538,11</b>	<b>1901,6</b>	<b>27,38</b>

<b>1-ая неделя 15-18 лет день 2 вторник</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0	71,1	0,1	0,01	0,17	0,12	225,0	12,5	147,5	0,22
14	Масло сливочное	15	0,08	12,37	0,12	112,2	0,08	0	0	0,15	1,80	0	2,85	0,03
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,5	26,0	145,5	0	0	0	0	0	0	0	0
173	Каша мол вязкая пшеничная с мас	205	22,25	7,21	40,31	340,52	0,07	0,18	1,67	1,0	170,25	48,5	252,25	2,40
377	Чай с лимоном	222	0,13	0	15,20	62,0	0	0	2,83	0	14,20	2,40	4,40	2,13
пр	Груша свежая	100	0,80	0,60	19,0	84,00	0	0,04	10,0	0,72	38,0	24,0	32,0	4,50
	<b>Итого завтрак</b>		<b>32,79</b>	<b>30,69</b>	<b>100,63</b>	<b>815,32</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>14,67</b>	<b>1,99</b>	<b>449,30</b>	<b>87,40</b>	<b>439,0</b>	<b>9,28</b>
	<b>Обед</b>													
55	Салат из свеклы с огурцами солен	100	1,42	6,03	6,27	85,00	0,0	0,03	5,95	0	30,72	18,62	39,50	1,07
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	14,10	98,40	0,0	0,05	10,30	2,94	44,38	26,25	53,23	1,20
255	Печень по-строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	5,72	0,20	8,45	1,50	33,24	17,47	239,32	5,0
125	Картофель отварной	300	6,07	10,97	48,60	321,57	0,05	0,50	59,40	0,30	32,94	68,38	176,31	2,70
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,00	0,02	0,60	0,0	32,32	17,56	21,90	0,48
219	Сырники из творога с джемом	120	17,30	11,20	24,70	269,50	36,90	0,12	0,94	0,00	314,20	45,98	65,40	1,16
	<b>Итого обед</b>		<b>51,33</b>	<b>45,74</b>	<b>189,09</b>	<b>1390,8</b>	<b>42,67</b>	<b>1,12</b>	<b>85,64</b>	<b>4,64</b>	<b>523,67</b>	<b>239,68</b>	<b>746,91</b>	<b>15,20</b>
	<b>Полдник</b>													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,04	0,08	2,60	0	240,0	28,0	180,0	0,20
429	Булочка Веснушка с изюмом	50	3,9	3,06	23,9	139,0	3,0	0,07	0,0	0	11,3	15,2	39,2	0,73
пр	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	15,6	44,4	0	0,04	15,0	0,3	24,0	13,5	16,5	3,30
	<b>Итого полдник</b>		<b>10,30</b>	<b>8,66</b>	<b>49,10</b>	<b>289,40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,19</b>	<b>17,6</b>	<b>0,30</b>	<b>275,3</b>	<b>56,7</b>	<b>235,7</b>	<b>4,23</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,0	0	0,03	10,0	0,10	23,0	14,0	42,0	0,50
390	Тефтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,68	265,2	0,13	0,06	0,96	0,6	25,20	19,20	129,6	1,80
132	Фасоль отварная	105	3,37	3,74	6,22	72,00	20,0	0,07	11,30	1,61	27,48	23,47	71,59	0,81
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
пр	Сок фруктовый персиковый	200	0,30	0	31,10	126,00	0	0,01	29,30	0	10,0	7,0	11,0	0,30
	<b>Итого ужин</b>		<b>25,37</b>	<b>23,20</b>	<b>114,50</b>	<b>770,90</b>	<b>20,13</b>	<b>0,31</b>	<b>51,56</b>	<b>3,69</b>	<b>110,68</b>	<b>81,17</b>	<b>335,44</b>	<b>4,99</b>
	<b>Итого</b>		<b>119,8</b>	<b>108,29</b>	<b>453,32</b>	<b>3266,4</b>	<b>66,09</b>	<b>1,85</b>	<b>169,47</b>	<b>10,62</b>	<b>1359,0</b>	<b>464,98</b>	<b>1775,1</b>	<b>33,70</b>

**1-ая неделя 15-18 лет      день 3 среда**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	химический состав			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,10	0,03	0	0,00	22,00	4,80	76,8	1,0
14	Масло сливочное	15	0,08	12,37	0,12	112,2	0,08	0	0	0,15	1,80	0	2,85	0,03
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,5	0	0	0	0	0	0	0	0
173	Каша молочная овсяная вязка с мас	210	9,04	11,75	40,16	318,0	0,06	0,21	1,92	0,67	196,0	69,5	257,5	1,55
382	Какао с молоком 1-й вариант	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,02	0,04	1,30	0	124,0	27,00	110,0	0,80
223	Запеканка из творога	100	15,6	16,38	15,53	276,25	0,13	0,04	0,39	0,45	193,05	24,7	225,55	0,65
	<b>Итого завтрак</b>		<b>37,63</b>	<b>50,14</b>	<b>99,67</b>	<b>1033,6</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>3,61</b>	<b>1,27</b>	<b>536,85</b>	<b>126,00</b>	<b>672,7</b>	<b>4,03</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат "Витаминный"	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,0	0,04	26,28	8,27	42,91	24,10	34,68	0,87
129	Рассольник Ленинградский	300	2,46	6,30	19,50	145,50	0,0	0,11	9,21	2,82	18,60	31,60	75,60	1,11
367	Гуляш из говядины	100	17,09	18,26	3,48	246,50	0,03	0,05	1,07	0,58	14,11	24,90	178,40	2,65
171	Каша рассыпчатая рисовая	210	5,19	6,89	53,71	300,24	0,04	0,18	0,00	0,16	9,90	45,06	138,38	0,92
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,00	0,02	0,00	0,0	20,32	8,12	19,36	0,45
пр	Фрукты свежие банан	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,12	0,04	10,00	0,40	8,00	42,0	31,00	6,0
	<b>Итого обед</b>		<b>38,81</b>	<b>39,00</b>	<b>201,40</b>	<b>1320,3</b>	<b>0,19</b>	<b>0,64</b>	<b>46,56</b>	<b>14,13</b>	<b>149,71</b>	<b>221,25</b>	<b>646,69</b>	<b>15,62</b>
	<b>Полдник</b>													
548	Сосиска запеченая в тесте	100	10,3	13,4	31,0	286,0	0,02	0,12	0,00	1,70	26,0	16,0	111,0	1,30
943	Чай с сахаром	215	0,2	0	14,0	28,0	0,0	0	0,0	0	6,0	0,0	0,0	0,40
пр	Йогурт	180	9,0	5,7	15,3	156,6	0,04	0,05	1,08	0	214,2	25,2	163,8	0,18
	<b>Итого полдник</b>		<b>19,50</b>	<b>19,10</b>	<b>60,30</b>	<b>470,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,08</b>	<b>1,70</b>	<b>240,2</b>	<b>41,2</b>	<b>274,8</b>	<b>1,88</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,0	0	0,03	10,0	0,10	23,0	14,0	42,0	0,50
453	Биточки рыбные	120	16,68	2,52	11,52	135,6	0,02	0,08	0,48	1,20	42,00	27,60	192,0	0,72
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,60	142,00	46,0	0,06	12,51	1,61	37,16	16,26	45,0	0,60
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,10	30,15	140,80	0	0,02	18,30	0	19,24	6,36	12,36	0,19
	<b>Итого ужин</b>		<b>29,14</b>	<b>14,71</b>	<b>133,77</b>	<b>726,10</b>	<b>46,02</b>	<b>0,33</b>	<b>41,29</b>	<b>4,29</b>	<b>146,40</b>	<b>81,72</b>	<b>372,65</b>	<b>3,59</b>
	<b>Итого</b>		<b>125,1</b>	<b>122,9</b>	<b>494,14</b>	<b>3548,2</b>	<b>46,66</b>	<b>1,46</b>	<b>92,54</b>	<b>21,39</b>	<b>1073,2</b>	<b>470,12</b>	<b>1966,9</b>	<b>25,12</b>

### 1-ая неделя 15-18 лет день 4 четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0,0	71,10	0,10	0,01	0,17	0,12	225,0	12,50	147,5	0,22
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,50	0	0	0	0	0	0	0	0
289	Каша манная жидкая с маслом	250	7,75	9,33	38,57	269,25	0,06	0,09	1,72	0,65	166,0	25,25	151,50	0,55
629	Чай со сгущенным молоком	230	2,16	2,55	16,80	98,70	0,02	0,04	1,30	0,00	126,0	14,00	90,0	0,10
410	Ватрушка с творогом	75	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,04	1,30	0	124,0	27,00	110,0	0,80
пр	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	15,60	44,40	0	0,04	15,0	0,30	24,0	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого завтрак</b>		<b>24,12</b>	<b>26,53</b>	<b>114,55</b>	<b>747,6</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>19,49</b>	<b>1,07</b>	<b>665,00</b>	<b>92,25</b>	<b>515,5</b>	<b>4,97</b>
	<b>Обед</b>													
37	Салат картофельный с капустой	100	1,49	7,84	9,32	113,90	0,0	0,05	10,94	8,27	25,44	15,76	44,04	0,68
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,0	0,23	5,81	0,0	38,08	35,30	87,18	2,03
290	Кура тушеная в соусе	100	10,93	10,47	2,93	150,00	29,30	0,04	0,66	0,58	29,84	15,60	75,30	1,04
203	Макаронные изделия отварные	210	7,64	8,10	42,64	274,0	40,0	0,08	0,00	0,16	17,00	11,40	52,60	1,14
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	12,00	0,0	23,02	7,63	11,50	0,24
71	Огурец свежий- доп.гарнир	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,00	0,03	10,00	0,10	23,00	14,0	42,00	0,60
	<b>Итого обед</b>		<b>37,45</b>	<b>33,24</b>	<b>171,98</b>	<b>1148,0</b>	<b>69,30</b>	<b>0,65</b>	<b>39,41</b>	<b>14,10</b>	<b>149,71</b>	<b>221,20</b>	<b>646,69</b>	<b>15,59</b>
	<b>Полдник</b>													
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0	0,04	0,08	2,60	0	240,0	28,0	180,0	0,20
335	Пирожок печеный с ягодами	75	5,8	2,94	40,41	201,44	0,02	0,03	0,14	0,83	45,38	11,69	51,77	0,31
пр	Йогурт	180	9,0	5,7	15,3	156,6	0,04	0,05	1,08	0	214,2	25,2	163,8	0,18
	<b>Итого полдник</b>		<b>19,50</b>	<b>19,10</b>	<b>60,30</b>	<b>470,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,17</b>	<b>1,08</b>	<b>1,70</b>	<b>240,20</b>	<b>41,20</b>	<b>274,80</b>	<b>1,88</b>
	<b>Ужин</b>													
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,0	0	0,06	25,0	0,7	14,0	26,0	20,0	0,90
250	Бефстроганов	100	15,2	23,10	5,12	290,0	32,8	0,05	0,74	1,20	43,32	22,45	171,2	2,40
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,30	90,0	278,0	5,26
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
пр	Сок фруктовый мультифруктовый	200	1,00	0,10	18,20	90,0	0	0,02	4,00	0	14,0	8,0	14,0	0,60
	<b>Итого ужин</b>		<b>36,74</b>	<b>31,88</b>	<b>135,90</b>	<b>1005,0</b>	<b>32,82</b>	<b>0,51</b>	<b>29,74</b>	<b>3,28</b>	<b>113,62</b>	<b>163,95</b>	<b>564,45</b>	<b>10,74</b>
	<b>Итого</b>		<b>117,8</b>	<b>110,71</b>	<b>482,73</b>	<b>3371,2</b>	<b>102,4</b>	<b>1,55</b>	<b>89,72</b>	<b>20,18</b>	<b>1168,6</b>	<b>518,60</b>	<b>2001,5</b>	<b>33,18</b>

		<b>1-ая неделя 15-18 лет      день 1      5      пятница</b>												
		ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ				энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	ценность	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>						ккал								
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	17,00	0,11	0,25	0	15,70	59,35	52,30	26,72
пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	74,40	0	0,30	0	0,34	6,25	4,37	20,31	0,39
14	Масло сливочное	15	0,08	12,37	0,12	112,2	0,08	0	0	0,15	1,80	0	2,85	0,03
174	Каша молочная кукурузная вязкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	54,80	0,09	0,96	0,40	138,77	31,61	153,61	1,71
382	Какао с молоком 1-й вариант	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,04	1,30	0	124,0	27,00	110,0	0,80
пр	Груша свежая	100	0,80	0,60	19,0	84,00	0	0,04	10,0	0,72	38,0	24,0	32,0	4,50
<b>Итого завтрак</b>			<b>21,54</b>	<b>36,26</b>	<b>128,13</b>	<b>926,20</b>	<b>71,90</b>	<b>0,58</b>	<b>12,51</b>	<b>1,61</b>	<b>310,52</b>	<b>146,33</b>	<b>371,07</b>	<b>34,15</b>
<b>Обед</b>														
58	Салат из редьки с морковью	100	1,62	5,09	5,74	75,20	0,0	0,03	13,76	8,27	28,73	22,21	28,78	0,92
113	Суп-лапша домашняя	280	7,73	7,81	13,63	153,38	0,0	0,13	9,90	1,67	18,30	28,80	76,20	1,14
245	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	7,50	0,06	0,56	0,00	14,25	11,25	150,63	0,51
146	Картофель тушеный с луком	200	4,18	14,10	28,14	260,0	16,0	0,20	23,98	0,16	44,26	38,22	112,92	1,62
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
290	Компот из клюквы	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,00	0,01	0,40	0,0	20,57	0,0	3,60	0,34
пр	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,0	0	0,06	25,0	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
<b>Итого обед</b>			<b>42,29</b>	<b>29,12</b>	<b>136,96</b>	<b>993,4</b>	<b>23,50</b>	<b>0,69</b>	<b>73,60</b>	<b>12,70</b>	<b>176,00</b>	<b>171,90</b>	<b>561,40</b>	<b>9,02</b>
<b>Полдник</b>														
пр	Сок фруктовый виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,0	0,04	12,00	0,40	60,00	37,0	0,60	0,10
438	Булочка с корицей	60	4,56	3,12	29,35	164,00	5,50	0,08	0,18	0,01	12,09	8,07	45,13	0,59
пр	Йогурт	180	9,0	5,70	15,30	156,6	0,04	0,05	1,08	0	214,2	25,20	163,8	0,18
<b>Итого полдник</b>			<b>14,60</b>	<b>9,22</b>	<b>77,25</b>	<b>460,60</b>	<b>5,54</b>	<b>0,17</b>	<b>12,23</b>	<b>0,41</b>	<b>286,29</b>	<b>70,27</b>	<b>209,53</b>	<b>0,87</b>
<b>Ужин</b>														
71	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,0	0	0,04	4,90	0,70	17,0	14,0	30,0	0,50
282	Оладьи из говяжьей печени с масло	110	18,68	22,56	7,64	328,0	3,96	0,13	47,63	0,00	12,01	9,22	136,51	7,01
162	Запеканка капустная с соусом	125	4,10	5,47	15,17	126,0	31,0	0,05	22,63	0,0	66,57	22,95	51,49	0,83
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,0	0,01	2,70	0,0	22,16	11,86	12,00	0,27
<b>Итого ужин</b>			<b>33,30</b>	<b>29,21</b>	<b>113,91</b>	<b>876,30</b>	<b>34,96</b>	<b>0,37</b>	<b>77,86</b>	<b>2,08</b>	<b>142,74</b>	<b>75,53</b>	<b>311,25</b>	<b>10,19</b>
<b>Итого</b>			<b>111,7</b>	<b>103,89</b>	<b>456,25</b>	<b>3256,5</b>	<b>135,9</b>	<b>1,81</b>	<b>176,17</b>	<b>16,8</b>	<b>915,53</b>	<b>463,52</b>	<b>1453,3</b>	<b>54,23</b>

1-ая неделя 15-18 лет      день 6 суббота														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
183	Каша молочная жидкая гречневая	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,00	0,02	0,0	2,25	30,00	122,50	180,0	4,00
пр	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,0	0,02	0,25	0,10	74,00	10,50	99,00	0,20
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	0,0	0,0	0,27	0,0	13,60	11,73	22,13	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,15	116,90	0	0,05	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
	<b>Итого завтрак</b>		<b>20,45</b>	<b>13,21</b>	<b>84,55</b>	<b>538,90</b>	<b>20,0</b>	<b>0,31</b>	<b>64,80</b>	<b>3,21</b>	<b>165,53</b>	<b>175,16</b>	<b>369,28</b>	<b>7,20</b>
	<b>Обед</b>													
24	Салат из свежих огурцов и помидо	100	0,94	6,15	3,47	72,96	0,0	0,05	15,65	3,04	16,37	16,18	30,02	0,70
99	Суп из овощей	300	2,20	5,00	12,80	106,00	0,0	0,09	10,22	0,0	25,61	24,60	65,70	0,90
243	Сосиски отварные	98	9,21	14,70	0,78	172,28	0,0	0,00	0,0	0,00	18,50	10,00	81,00	0,90
203	Макаронные изделия отварные	210	7,64	8,10	42,64	274,0	40,0	0,00	0,00	0,59	18,82	10,39	96,63	1,18
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
375	Компот из черной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,90	0,00	0,02	59,40	0,20	23,40	17,00	23,40	60,30
333	Соус сметанный с томатом и луко	50	0,95	2,93	3,98	46,15	17,25	0,01	1,16	0,10	16,84	6,00	18,98	0,27
	<b>Итого обед</b>		<b>32,11</b>	<b>38,41</b>	<b>152,78</b>	<b>1095,4</b>	<b>57,25</b>	<b>0,37</b>	<b>86,43</b>	<b>5,83</b>	<b>155,41</b>	<b>129,59</b>	<b>485,00</b>	<b>67,84</b>
	<b>Полдник</b>													
386	Ряженка	125	3,50	3,75	5,25	68,75	0,00	0,03	1,33	0,00	155,00	17,50	115,00	0,17
447	Кекс "Творожный"	50	4,23	9,14	25,41	200,82	71,18	0,03	0,05	0,42	26,73	57,23	9,89	0,63
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,00	0,02	3,75	0,30	14,25	9,00	12,00	1,73
	<b>Итого полдник</b>		<b>8,03</b>	<b>13,12</b>	<b>38,39</b>	<b>303,70</b>	<b>71,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,13</b>	<b>0,72</b>	<b>195,98</b>	<b>83,73</b>	<b>136,89</b>	<b>2,53</b>
	<b>Ужин</b>													
77	Сельдь с картофелем	100	6,18	7,88	14,93	155,0	2,50	0,09	10,28	0,7	23,40	22,90	107,92	0,81
ПР	Хлеб дарницкий	75	0,66	0,09	32,01	132,80	0,0	0,02	0,73	0,0	32,48	17,45	23,44	0,70
70	Овощи соленые огурцы и помидор	100	0,96	0,10	2,60	15,00	0,00	0,02	7,00	0,00	16,50	14,50	29,50	0,70
пр	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,15	116,90	0,00	0,05	0,00	0,65	11,50	16,50	43,50	0,55
пр	Сок фруктовый мультифруктовый	200	1,00	0,10	18,20	90,0	0,00	0,02	4,00	0	14,0	8,00	14,00	0,60
	<b>Итого ужин</b>		<b>12,76</b>	<b>8,67</b>	<b>91,89</b>	<b>509,70</b>	<b>2,50</b>	<b>0,20</b>	<b>22,01</b>	<b>1,35</b>	<b>97,88</b>	<b>79,35</b>	<b>218,36</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого</b>		<b>73,35</b>	<b>73,41</b>	<b>367,61</b>	<b>2447,7</b>	<b>150,9</b>	<b>0,96</b>	<b>178,37</b>	<b>11,11</b>	<b>614,70</b>	<b>467,83</b>	<b>1209,6</b>	<b>80,88</b>

<b>2-ая неделя 15-18 лет день 7 понедельник</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
<b>Завтрак</b>						ккал								
211	Омлет с сыром	110	14,00	20,00	2,00	270,0	0,14	0,04	0,13	0,12	104,6	8,73	124,9	1,10
14	Масло сливочное	15	0,08	12,37	0,12	112,2	0,08	0	0	0,15	1,80	0	2,85	0,03
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,5	0	0	0	0	0	0	0	0
243	Сардельки отварные	55	5,75	12,70	0,70	141,0	0,02	0,02	0	1,0	14,00	8,00	67,00	0,90
382	Какао с молоком 1-й вариант	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,04	1,30	0	124,0	27,00	110,0	0,80
пр	Груша свежая	100	0,80	0,60	19,00	84,00	0	0,04	10,0	0,72	38,0	24,0	32,0	4,50
<b>Итого завтрак</b>			<b>28,46</b>	<b>50,71</b>	<b>65,40</b>	<b>871,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>	<b>14,67</b>	<b>1,99</b>	<b>449,30</b>	<b>87,40</b>	<b>439,0</b>	<b>9,28</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,03	6,06	2,14	67,20	0,0	0,26	57,07	1,05	442,0	237,19	363,46	5,73
92	Щи из квашен капусты с картофел	250	1,64	4,92	6,27	81,50	0,0	0,19	44,30	2,94	189,3	81,70	171,10	3,10
304	Плов из курицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	60,0	0,08	1,26	0,00	56,38	59,38	249,13	2,74
73	Икра кабачковая	50	1,36	3,59	7,27	66,90	0,05	0,38	46,76	0,30	909,30	181,06	558,03	7,41
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,0	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,0	0,01	2,70	0,0	22,16	11,86	12,00	0,27
417	"Гребешок" из дрожжевого теста	80	7,34	11,30	40,24	292,00	0,05	1,38	0,22	0,00	22,80	29,40	78,00	1,22
<b>Итого обед</b>			<b>47,72</b>	<b>48,55</b>	<b>193,00</b>	<b>1416,6</b>	<b>60,05</b>	<b>2,50</b>	<b>152,31</b>	<b>6,20</b>	<b>1677,8</b>	<b>464,05</b>	<b>1601,1</b>	<b>24,06</b>
<b>Полдник</b>														
386	Кефир	200	5,80	5,00	9,60	106,0	0,04	0,08	2,60	0	240,0	28,0	180,0	0,20
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,0	0,07	0,04	0,03	0,00	9,20	10,4	28,1	0,61
пр	Фрукты свежие банан	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,12	0,04	10,00	0,40	8,00	42,0	31,00	6,00
<b>Итого полдник</b>			<b>10,21</b>	<b>15,79</b>	<b>52,45</b>	<b>387,00</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>12,63</b>	<b>0,40</b>	<b>257,20</b>	<b>80,40</b>	<b>239,10</b>	<b>6,81</b>
<b>Ужин</b>														
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,0	0	0,06	25,0	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
340	Рыба запечен по русски с картофел	300	30,08	8,33	26,92	305,6	0,05	0,41	31,04	0,77	56,76	79,14	406,0	2,34
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,01	0,01	0,06	1,35	2,25	4,62	0,11
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58
506	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0	31,10	126,00	0	0,01	29,30	0,0	10,0	7,00	11,0	0,30
<b>Итого ужин</b>			<b>41,30</b>	<b>10,65</b>	<b>124,90</b>	<b>768,98</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>85,35</b>	<b>2,91</b>	<b>107,11</b>	<b>131,89</b>	<b>522,87</b>	<b>5,23</b>
<b>Итого</b>			<b>127,7</b>	<b>125,70</b>	<b>435,75</b>	<b>3443,9</b>	<b>60,59</b>	<b>3,52</b>	<b>264,96</b>	<b>11,49</b>	<b>2491,4</b>	<b>945,74</b>	<b>2802,1</b>	<b>45,38</b>



		2-ая неделя			день 8 вторник		15-18 лет								
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергетич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА							
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	
						ккал									
	<b>Завтрак</b>														
268	Каша молчн рисовая жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	0,07	0,08	1,92	0,23	179,25	39,50	189,75	0,55	
14	Масло сливочное	15	0,08	12,37	0,12	112,20	0,08	0	0	0,15	1,80	0	2,85	0,03	
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,50	0	0	0	0	0	0	0	0	
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0	0,00	22,00	4,80	76,80	1,0	
376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,47	40,00	0,0	0,0	0,27	0,0	13,60	11,73	22,13	2,13	
222	Пудинг из творога с изюм и сг мол	140	18,12	14,18	46,42	386,00	0,08	0,05	0,31	0	127,01	18,89	140,57	0,57	
	<b>Итого завтрак</b>		<b>34,48</b>	<b>43,42</b>	<b>122,79</b>	<b>1033,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>2,50</b>	<b>0,38</b>	<b>343,66</b>	<b>74,92</b>	<b>432,1</b>	<b>4,28</b>	
	<b>Обед</b>														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,0	0,06	10,25	7,50	23,20	20,75	44,97	0,85	
131	Свекольник	300	2,61	5,34	14,43	116,40	0,05	0,08	11,01	0,30	45,30	37,20	83,10	1,83	
381	Шницель рубленый из говядины	100	17,80	17,50	14,30	286,00	0,04	0,90	0,00	0,50	39,00	26,00	185,00	2,80	
127	Картофель в молоке	200	4,36	7,70	21,34	180,00	0,02	0,09	10,06	0,30	41,80	17,32	61,79	0,59	
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,00	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97	
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,00	0,02	0,60	0,0	32,32	17,56	21,90	0,48	
пр	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	15,60	44,40	0	0,04	15,0	0,30	24,0	13,50	16,50	3,30	
	<b>Итого обед</b>		<b>38,16</b>	<b>38,72</b>	<b>166,01</b>	<b>1157,5</b>	<b>0,11</b>	<b>1,39</b>	<b>46,92</b>	<b>10,80</b>	<b>241,47</b>	<b>177,75</b>	<b>582,46</b>	<b>13,44</b>	
	<b>Полдник</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,0	0,04	0,08	2,60	0	240,0	28,0	180,0	0,20	
пр	Крендель с сахаром	100	6,92	13,03	58,65	379,05	0,10	0,08	0	1,19	15,96	9,31	58,52	0,79	
пр	Йогурт	180	9,00	5,70	15,30	156,6	0,04	0,05	1,08	0	214,2	25,20	163,8	0,18	
	<b>Итого полдник</b>		<b>21,72</b>	<b>23,73</b>	<b>83,55</b>	<b>641,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>3,68</b>	<b>1,19</b>	<b>470,16</b>	<b>62,51</b>	<b>402,32</b>	<b>1,17</b>	
	<b>Ужин</b>														
71	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	24,0	0	0,06	25,0	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90	
401	Печень тушенная в соусе	120	18,42	12,63	8,10	218,75	7,06	0,30	28,21	1,09	36,19	18,60	292,17	6,01	
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,30	90,0	278,0	5,26	
пр	Хлеб пшеничный	125	9,50	1,0	61,0	293,70	0	0,14	0	1,38	25,00	17,50	81,25	1,58	
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,00	0,02	0,00	0,0	20,32	8,12	19,36	0,45	
	<b>Итого ужин</b>		<b>39,31</b>	<b>21,39</b>	<b>150,53</b>	<b>965,95</b>	<b>7,08</b>	<b>0,76</b>	<b>53,21</b>	<b>3,17</b>	<b>112,81</b>	<b>160,22</b>	<b>690,78</b>	<b>14,2</b>	
	<b>Итого</b>		<b>133,7</b>	<b>127,26</b>	<b>522,88</b>	<b>3798,7</b>	<b>7,70</b>	<b>2,52</b>	<b>106,67</b>	<b>15,54</b>	<b>1168,1</b>	<b>47,54</b>	<b>2107,7</b>	<b>33,09</b>	

2-ая неделя 15-18 лет день 9 среда														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	химический состав			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
173	Каша молочная овсяная вязка с мас	210	9,04	11,75	40,16	318,0	0,06	0,21	1,92	0,67	196,0	69,5	257,5	1,55
16	Колбаса порциями	30	4,53	12,03	0,09	127,0	0	0,09	0	0,40	7,80	7,50	60,6	0,66
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,50	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0	71,10	0,1	0,01	0,17	0,12	225,0	12,50	147,5	0,22
629	Чай со сгущенным молоком	230	2,16	2,55	16,80	98,70	0,02	0,04	1,30	0,00	126,0	14,00	90,0	0,10
219	Сырники из творога с джемом	120	17,30	11,20	24,70	269,50	36,90	0,12	0,94	0,00	314,2	45,98	65,40	1,16
	<b>Итого завтрак</b>		<b>42,56</b>	<b>48,04</b>	<b>107,75</b>	<b>1029,8</b>	<b>37,08</b>	<b>0,47</b>	<b>4,33</b>	<b>5,52</b>	<b>869,00</b>	<b>149,48</b>	<b>621,0</b>	<b>3,69</b>
	<b>Обед</b>													
31	Салат из редиса с огурцами и яйцо	100	2,37	7,38	2,60	86,30	0,03	0,02	11,03	7,50	34,18	12,44	53,88	1,01
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,00	0,10	13,12	0,30	39,75	28,07	65,82	1,07
405	Филе цыпленка тушенное в соусе	120	34,61	22,02	4,34	343,27	0,18	0,22	1,23	0,05	42,94	38,03	321,04	3,07
171	Каша рассыпчатая рисовая	210	5,19	6,89	53,71	300,24	0,04	0,18	0,00	0,16	9,90	45,06	138,38	0,92
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,00	0,0	0,07	0,0	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0	0,02	0,73	0	32,48	17,45	23,44	0,70
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
	<b>Итого обед</b>		<b>56,53</b>	<b>43,03</b>	<b>178,30</b>	<b>1334,1</b>	<b>0,25</b>	<b>0,78</b>	<b>90,40</b>	<b>10,12</b>	<b>231,55</b>	<b>200,40</b>	<b>796,47</b>	<b>10,68</b>
	<b>Полдник</b>													
пр	Сок фруктовый виноградный	200	0,60	0,40	32,60	140,00	0,0	0,04	12,00	0,40	60,00	37,0	0,60	0,10
530	Блинчики с джемом	100	7,33	7,51	34,66	235,73	0,04	0,08	3,09	1,99	127,86	21,21	130,89	0,78
пр	Йогурт	180	9,00	5,70	15,30	156,60	0,04	0,05	1,08	0	214,20	25,20	163,80	0,18
	<b>Итого полдник</b>		<b>16,93</b>	<b>13,61</b>	<b>82,56</b>	<b>532,33</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>16,17</b>	<b>2,39</b>	<b>402,06</b>	<b>83,41</b>	<b>295,29</b>	<b>1,06</b>
	<b>Ужин</b>													
27	Салат из помидор с перцем	120	1,20	12,12	4,08	130,8	0,0	0,06	51,12	6,12	27,60	18,00	26,40	0,96
259	Жаркое по-домашнему	150	18,18	15,77	11,28	257,72	0,02	0,10	5,17	0,54	23,80	38,08	180,88	1,17
553	Шанежка с картофелем	100	10,52	10,35	55,44	357,38	0,08	0,16	6,68	1,17	75,15	30,06	138,61	1,30
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
943	Чай с сахаром	215	0,20	0,0	14,0	28,0	0,0	0	0,0	0	6,00	0,0	0,0	0,40
	<b>Итого ужин</b>		<b>35,05</b>	<b>39,15</b>	<b>109,86</b>	<b>904,38</b>	<b>0,10</b>	<b>0,45</b>	<b>62,97</b>	<b>8,88</b>	<b>152,80</b>	<b>120,64</b>	<b>464,39</b>	<b>6,45</b>
	<b>Итого</b>		<b>141,4</b>	<b>143,83</b>	<b>478,47</b>	<b>3800,6</b>	<b>37,51</b>	<b>1,87</b>	<b>173,87</b>	<b>26,91</b>	<b>1180,3</b>	<b>553,93</b>	<b>2177,2</b>	<b>21,88</b>

2-ая неделя день 10 четверг 15-18 лет														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			ЭНЕРГИТИЧ		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
175	Каша вязкая молочная дружба с ма	220	6,08	11,18	43,46	300,0	0,05	0,10	0,96	0,00	133,68	37,22	156,72	0,84
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
пр	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,0	145,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0,00	71,10	0,10	0,01	0,17	0,12	225,0	12,50	147,5	0,22
382	Какао с молоком 1-й вариант	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,02	0,04	1,30	0	124,0	27,00	110,0	0,80
пр	Фрукты свежие банан	100	1,50	0,10	21,80	89,00	0,12	0,04	10,00	0,40	8,00	42,0	31,00	6,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>26,27</b>	<b>29,93</b>	<b>109,12</b>	<b>785,20</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>12,43</b>	<b>0,52</b>	<b>512,68</b>	<b>123,52</b>	<b>522,02</b>	<b>8,86</b>
	<b>Обед</b>													
28	Салат " Весна"	100	1,76	5,73	2,44	68,40	0,02	0,24	117,47	7,50	494,66	189,57	454,15	8,32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,0	0,23	5,81	0,0	38,08	35,30	87,18	2,03
266	Биштекс рубленый паровой	106	20,30	25,12	0,00	308,00	0,00	0,03	0,00	0,05	7,30	10,60	321,04	3,07
203	Макаронные изделия отварные	210	7,64	8,10	42,64	274,0	40,0	0,00	0,00	0,59	18,82	10,39	96,63	1,18
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,01	0,01	0,06	1,35	2,25	4,62	0,11
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,00	0,00	0,07	0,00	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
290	Компот из клюквы	200	0,11	0,00	21,07	84,69	0,00	0,01	0,40	0,00	20,57	0,00	3,60	0,34
	<b>Итого обед</b>		<b>46,27</b>	<b>46,70</b>	<b>148,83</b>	<b>1206,0</b>	<b>0,43</b>	<b>0,72</b>	<b>123,69</b>	<b>10,10</b>	<b>616,65</b>	<b>293,53</b>	<b>1136,5</b>	<b>18,64</b>
	<b>Полдник</b>													
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,0	0,04	0,08	2,60	0	240,0	28,0	180,0	0,20
218	Вареники ленивые с сахаром	110	14,83	7,04	23,74	218,00	0,05	0,04	0,19	0	97,41	16,8	140,00	0,40
пр	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	15,60	44,40	0	0,04	15,0	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
	<b>Итого полдник</b>		<b>21,20</b>	<b>12,64</b>	<b>48,94</b>	<b>368,40</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>17,79</b>	<b>0,30</b>	<b>361,41</b>	<b>58,30</b>	<b>336,50</b>	<b>3,90</b>
	<b>Ужин</b>													
128	Картофельное пюре	210	4,34	12,82	25,18	242,00	0,07	0,10	12,46	6,12	29,16	19,18	60,92	0,72
229	Треска тушеная в томате с овоща	100	11,35	2,90	3,80	103,00	0,00	0,05	3,92	0,54	39,42	37,08	140,98	0,80
412	Пицца школьная	100	10,09	11,10	28,26	253,00	0,04	0,10	2,37	1,17	136,58	31,21	129,52	1,44
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,00	15,20	62,00	0,0	0,0	2,83	0	14,20	2,40	4,40	2,13
	<b>Итого ужин</b>		<b>30,86</b>	<b>27,72</b>	<b>97,49</b>	<b>790,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>21,58</b>	<b>8,88</b>	<b>239,61</b>	<b>124,37</b>	<b>454,32</b>	<b>7,71</b>
	<b>Итого</b>		<b>124,6</b>	<b>116,99</b>	<b>404,38</b>	<b>3150,1</b>	<b>0,99</b>	<b>1,48</b>	<b>175,49</b>	<b>19,80</b>	<b>1730,4</b>	<b>599,72</b>	<b>2448,8</b>	<b>39,11</b>

2-ая неделя 15-18 лет день 11 пятница														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
289	Каша манная жидкая с маслом	250	7,75	9,33	38,57	269,25	0,06	0,09	1,72	0,65	166,0	25,25	151,50	0,55
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,00	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
11	Гамбургер с сосиской	75	5,98	2,37	17,47	115,0	0,00	0,10	0,64	0,00	24,50	17,45	77,65	1,08
15	Сыр порциями	20	5,78	9,01	0,00	71,10	0,10	0,01	0,17	0,12	225,0	12,50	147,5	0,22
629	Чай со сгущенным молоком	230	2,16	2,55	16,80	98,70	0,02	0,04	1,30	0,00	126,0	14,00	90,0	0,10
пр	Груша свежая	100	0,80	0,60	19,00	84,00	0	0,04	10,0	0,72	38,0	24,0	32,0	4,50
	<b>Итого завтрак</b>		<b>27,55</b>	<b>28,46</b>	<b>92,12</b>	<b>701,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>13,83</b>	<b>0,15</b>	<b>601,50</b>	<b>98,00</b>	<b>575,45</b>	<b>7,45</b>
	<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,02	8,46	85,70	0	0,03	30,36	8,04	50,38	17,23	37,09	0,67
112	Суп с макарон изд-ми и картофеле	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,0	0,09	6,07	0,0	29,50	23,80	57,72	1,00
296	Котлеты руб из кур запеч с соус мо	100	9,61	12,64	10,07	192,00	0,08	0,14	0,90	0,05	78,80	17,48	80,50	29,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,30	90,0	278,0	5,26
306	Горошек зеленый- доп гарнир	100	2,88	2,72	5,79	59,20	0,01	0,06	9,70	0,0	23,92	20,18	61,33	0,70
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,00	0,00	0,07	0,00	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,00	0,02	0,60	0,0	32,32	17,56	21,90	0,48
	<b>Итого обед</b>		<b>38,14</b>	<b>32,04</b>	<b>179,69</b>	<b>1184,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,78</b>	<b>47,63</b>	<b>9,99</b>	<b>268,09</b>	<b>231,67</b>	<b>705,81</b>	<b>40,73</b>
	<b>Полдник</b>													
пр	Сок фруктовый мультифруктовый	200	1,0	0,10	18,20	90,0	0	0,02	4,00	0	14,00	8,00	14,0	0,60
438	Булочка с корицей	60	4,56	3,12	29,35	164,00	5,50	0,08	0,18	0,01	12,09	8,07	45,13	0,59
пр	Йогурт	180	9,00	5,70	15,30	156,60	0,04	0,05	1,08	0	214,20	25,20	163,80	0,18
	<b>Итого полдник</b>		<b>14,56</b>	<b>8,92</b>	<b>62,85</b>	<b>410,60</b>	<b>5,54</b>	<b>0,15</b>	<b>5,26</b>	<b>0,01</b>	<b>240,29</b>	<b>41,27</b>	<b>222,93</b>	<b>1,37</b>
	<b>Ужин</b>													
143	Рагу из овощей	105	1,77	10,99	8,60	142,00	46,0	0,06	12,51	1,61	37,16	16,26	45,0	0,60
274	Зразы рубл из говядины с соус сме	100	8,70	12,07	8,90	201,00	0,02	0,04	1,57	0,54	29,25	15,74	97,20	6,37
пр	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,0	0,02	0,25	0,10	74,00	10,50	99,00	0,20
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,0	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,02	0,04	1,30	0,00	126,00	14,00	90,00	0,10
	<b>Итого ужин</b>		<b>26,12</b>	<b>30,66</b>	<b>64,20</b>	<b>641,50</b>	<b>46,24</b>	<b>0,29</b>	<b>15,63</b>	<b>3,30</b>	<b>286,66</b>	<b>91,00</b>	<b>359,70</b>	<b>9,89</b>
	<b>Итого</b>		<b>107,4</b>	<b>100,08</b>	<b>398,86</b>	<b>2937,7</b>	<b>52,17</b>	<b>1,53</b>	<b>82,35</b>	<b>13,45</b>	<b>1396,5</b>	<b>461,94</b>	<b>1863,9</b>	<b>59,44</b>

<b>2-ая неделя 15-18 лет день 12 суббота</b>														
№ рец.	Наименование блюда	Выход	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			энергитич		ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА						
			Белки	Жиры	Углевод	ценност	А	В1	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<b>Завтрак</b>					ккал								
211	Омлет с сыром	110	14,00	20,00	2,00	270,0	0,14	0,04	0,13	0,12	104,6	8,73	124,9	1,10
8	Бутерброд горячий с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	17,00	0,11	0,25	0	15,70	59,35	52,30	26,72
17	Салат зеленый	100	1,41	6,11	1,88	68,10	0,00	0,03	10,56	1,56	73,00	17,45	77,65	1,08
пр	Зефир	20	0,13	0,00	16,00	64,51	0,00	0,0	0,0	1,56	73,01	37,59	32,08	0,57
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,00	15,20	62,00	0,0	0,0	2,83	0	14,20	2,40	4,40	2,13
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,0	0,04	64,29	0,21	36,43	13,93	24,64	0,32
	<b>Итого завтрак</b>		<b>23,17</b>	<b>34,79</b>	<b>58,74</b>	<b>668,11</b>	<b>17,14</b>	<b>0,22</b>	<b>78,06</b>	<b>3,45</b>	<b>316,94</b>	<b>139,45</b>	<b>315,97</b>	<b>31,92</b>
	<b>Обед</b>													
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,21	7,84	8,96	111,40	0,00	0,05	6,04	8,04	18,52	15,21	42,10	0,68
113	Суп-лапша домашняя	280	7,73	7,81	13,63	153,38	0,00	0,13	9,90	1,67	18,30	28,80	76,20	1,14
235	Шницель рыбный натуральный	110	15,22	16,84	8,78	248,00	75,20	0,08	4,20	0,05	139,20	61,98	222,46	3,40
203	Макаронные изделия отварные	210	7,64	8,10	42,64	274,00	40,00	0,00	0,00	0,59	18,82	10,39	96,63	1,18
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01	0,01	0,01	0,06	1,35	2,25	4,62	0,11
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,00	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
пр	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,45	39,22	186,00	0,00	0,07	0,00	0,85	15,62	10,92	50,77	0,97
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,20	116,60	0,00	0,01	2,70	0,00	22,16	11,86	12,00	0,27
	<b>Итого обед</b>		<b>43,09</b>	<b>43,14</b>	<b>168,56</b>	<b>1239,6</b>	<b>115,21</b>	<b>0,48</b>	<b>22,85</b>	<b>12,31</b>	<b>254,22</b>	<b>175,91</b>	<b>623,28</b>	<b>10,37</b>
	<b>Полдник</b>													
386	Кефир	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,04	0,08	2,60	0,00	240,0	28,00	180,0	0,20
446	Кекс "Столичный"	75	4,57	13,84	43,06	315,00	0,09	0,07	0,00	0,00	27,50	17,00	63,80	1,20
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,00	0,02	3,75	0,30	14,25	9,00	12,00	1,73
	<b>Итого полдник</b>		<b>10,67</b>	<b>19,07</b>	<b>60,39</b>	<b>455,13</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>6,35</b>	<b>0,30</b>	<b>281,75</b>	<b>54,00</b>	<b>255,80</b>	<b>3,13</b>
	<b>Ужин</b>													
423	Капуста тушенная	230	8,51	8,28	8,97	144,90	0,06	0,09	39,10	1,61	140,3	55,20	126,5	2,30
254	Печень жареная с маслом	110	23,00	17,40	4,20	294,00	9,70	0,30	14,06	0,54	31,46	22,28	430,30	9,32
пр	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	20,0	0,02	0,25	0,10	74,00	10,50	99,00	0,20
пр	Хлеб дарницкий	75	4,95	0,90	25,05	130,50	0,00	0,13	0,00	1,05	20,25	34,50	118,50	2,62
пр	Сок фруктовый мультифруктовый	200	1,00	0,10	18,20	90,00	0,00	0,02	4,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
	<b>Итого ужин</b>		<b>44,96</b>	<b>30,68</b>	<b>62,17</b>	<b>748,40</b>	<b>29,76</b>	<b>0,56</b>	<b>57,41</b>	<b>3,30</b>	<b>280,01</b>	<b>130,48</b>	<b>788,30</b>	<b>15,04</b>
	<b>Итого</b>		<b>121,9</b>	<b>127,68</b>	<b>149,86</b>	<b>3111,2</b>	<b>162,24</b>	<b>1,43</b>	<b>164,67</b>	<b>19,36</b>	<b>1132,9</b>	<b>499,84</b>	<b>1983,4</b>	<b>60,46</b>

Примечание: Овощи консервированные возможно заменять на овощи свежего урожая и наоборот. Овощи урожая прошлого года в период после 1-го марта, допускается использовать только после термической обработки.

Свежие овощи и фрукты применять только после обработки 3-х% раствором уксусной кислоты путем погружения на 10 мин., далее промывание в проточной воде.

<b>Итого среднее значение за 6 дней:</b>	<b>Б-</b>	<b>106,78</b>	<b>Итого среднее значение за 12 дней:</b>	<b>Б-</b>	<b>118,24</b>
	<b>Ж-</b>	<b>101,85</b>		<b>Ж-</b>	<b>113,05</b>
	<b>У-</b>	<b>463,13</b>		<b>У-</b>	<b>427,76</b>
	<b>Ккал-</b>	<b>3200,48</b>		<b>Ккал-</b>	<b>3287,47</b>

Блюда и кулинарные изделия приготовлены согласно санитарным правилам, при их приготовлении использованы сборники рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях: 2004 г.-М, 2005 г.-М, 2010г., 2017 г.-М., под редакцией Могильного М.П.,Тутельяна В.А.