

**Согласовано**

Директор МБОУ СОШ №8 г. Пенза  
им. П.С. Павлушкина  
С.Н. Грачева

**Разработано**

ИП Суханова Ю.А.  
Ю.А. Суханова



**Примерное 2 недельное меню**

На оказание услуг по обеспечению горячим питанием учащихся  
в возрасте 12-18 лет в специально оборудованных столовых,  
отвечающих предъявляемым требованиям в зданиях  
общеобразовательных учреждений.

Составлено в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-21

Сезонный период : весна-лето

2022 год

Неделя: первая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94	Горячий бутерброд	50	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	батон нарезной-30													
	сыр российский-10	10												
	масло сливочное-10	10												
262	Каша пшеничная молочная жидкая	200/10	4,65	5,59	23,14	161,55	0,058	1,035	0,039	0,39	99,6	90,9	15,15	0,33
	Крупа манная-23,1													
	Молоко-79,5													
	Сахар-3,75													
	Масло сливочное-3,75													
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	Кофейный напиток-5													
	сахар-10													
	молоко-100													
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112	Фрукты (мандарин)	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,12	21,33	64,47	479,35	0,244	59,34	0,149	1,27	290,1	251	57,05	1,56
	Обед													
17	Салат из огурцов	80	0,43	6,06	1,2	61,2	0,018	3	0	2,7	10,8	19,8	7,8	0,3
	огурцы свежие-88,4													
	масло растительное-6													
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	Вермишель-20													
	Морковь-12,5													
	Лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-5													
244	Шлов из отварной куриной	210	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
	курица-110													
	Крупа рисовая-34													
	Лук репчатый-6													
	Масло растительное-5													
	Морковь-10													
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	Сахар-15													
111	Батон нарезной	35	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	батон нарезной-40													
109	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за обед</b>		23,19	26,99	84,19	692,2	0,206	4,21	0	3,8	88,89	288,65	75,32	5,12
	Полдник													
11 11 2013	Сок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	сок-200													
330/2009	Ватрушка с творогом	80	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	<b>ВСЕГО за день</b>		47,19	55,95	198,46	1490,62	0,58	64,99	0,199	6,09	637,65	759,96	170,83	7,18



Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
313/2013	<b>Запеканка из творога</b>	200	24	25,2	23,9	425
	творог -141					
	крупа манная-9,7 или мука пшеничная-12					
	молоко-36					
	яйцо-4					
	сахар-9,7					
	сметана-5,2					
	сахари-5,2					
	масло сливочное-5,2					
481/2013	<b>молоко сгущенное-20</b>	20	1,44	1,7	11,1	65,6
494/2013	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,1	0	15,2	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон - 8					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	30,34
	батон нарезной-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,52	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		27,99	27,58	64,58	625,74
	<b>Обед</b>					
50/2013	<b>салат из свеклы</b>	80	0,9	3,3	5,04	53,4
	масло растительное 3					
	свекла-72,6					
	масло растительное-6					
142/2013	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b>	250	1,25	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
142/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
345/2013	<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	100	13,9	2,1	9,6	113
	минтай-131(80)					
	хлеб пшеничный-19					
	молоко-14					
	яйцо-6					
429/2013	<b>Пюре картофельное</b>	180	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
348/2015	<b>Компот из сухофруктов</b>	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Курага -20					
	Сахар-20					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	батон нарезной-40					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		28,71	20,046	47,37	675,2
	<b>Полдник</b>					
11115т	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	<b>Пирожок печеный с повидлом</b>	75	5,8	4,86	36,12	211,62
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3,75					
	соль-0,37					
	дрожжи-1,25					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-1,12					
	яйцо для смазки пирожков-1,62					
	повидло-25,25					
	<b>Итого за полдник</b>		6,4	5,26	68,72	351,62
	<b>ВСЕГО за день</b>		60,1	52,886	230,67	1652,56

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	7
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
260/2015	каша Дружба	200	3,9	8,7	18,8	169,7
	рис-11,3					
	пшено-8,3					
	молоко-76,5					
	масло сливочное-7,5					
	мука пшеничная-3,76					
91/2013	бутерброд с сыром 2й вариант	35	5	8,1	7,4	123
	сыр российский-16					
	масло сливочное-5					
	хлеб пшеничный-15					
495/2013	Какао с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	какао-5					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>11,72</b>	<b>18,34</b>	<b>48,78</b>	<b>408,5</b>
	<b>Обед</b>					
22/2013	Салат винегрет овощной	80	0,6	6,12	2,1	66
	морковь-7,8, картофель-17,64					
	свекла-11,4, Масло растит.-6, огурцы					
	сол.-22,8, лук репка-10,2					
128/2009	борщ со сметаной	250	2,075	5,7	12,8	106,25
	картофель-100					
	капуста-6к					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	томат-паста					
	масло растительное-5					
	свекла-11,					
255/2015	Печень по-строгановски	100	13,3	7,2	6,3	143
	печень говяжья-89					
	морковь-3,2					
	лук репчатый-17					
330/2015	Соус сметанный					
	масло растительное-7,5					
	сметана-12,5					
	мука пшеничная-3,76					
414/2013	Рис отварной	180	3,69	6,075	33,85	204,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
582/2009	Компот из ябл.ок	200	1	0	0	110
	Яблоки-45,4, сахар-15, кислота					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>25,645</b>	<b>26,115</b>	<b>85,67</b>	<b>786,85</b>
	<b>Полдник</b>					
516/2013	Сок	200	5,8	5	9,6	106
	Сок					
311/2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,15	179,3
	мука пшеничная-32,75					
	сахар-5,83					
	масло сливочное-4,16					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,025					
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,14</b>	<b>8,7</b>	<b>38,75</b>	<b>285,3</b>
	<b>ВСЕГО за день</b>		<b>50,505</b>	<b>53,155</b>	<b>173,2</b>	<b>1480,65</b>



Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
291/2013	Макароны отварные с сыром	180,10	5,85	7,1	26,5	212,7
	Макаронные изделия 51					
	сыр "Костромской" 12					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное 3,75					
105/2013	Масло сливочное порционное	10	5	8,1	7,4	123
	масло сливочное -10					
503/2013	Кофейный напиток с молоком	500	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
111/2013	Батон нарезной	30	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-30					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	кондитерское изделия	50	0,2		12	62
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		18,3	20,28	79,98	589,84
	<b>Обед</b>					
32/2009	Свежий огурец	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	Свежий огурец 88					
144/2013	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,95	14,7	94,25
	картофель-83,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горох 20,25					
	масло растительное-2,5					
368/2009	котлета натурально рубленая	100	11,75	13,28	8,02	196,5
	курица-87					
	хлеб пшеничный 13,86					
	лук 8					
	масло сливочное -5					
237/2003	гречка отварная	180	2,75	5,99	15,87	130,5
	крупя гречневая					
	масло сливочное -0,9					
	соль-0,9					
518/2013	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	0,2	92
	сухофрукты 20					
	сахар 20					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	<b>ИТОГО за обед</b>		23,64	27,1	77,02	731,98
	<b>Полдник</b>					
516/2013	Сок	200	5,8	5	8	100
	Сок					
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-20					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		54,82	55,01	206,8	1640,89

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			(г)			ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
211/2015	<b>Каша гречневая с молоком</b>	200	3,9	8,7	18,8	169
	гречка					
	молоко -37,5					
	сахар					
	масло сливочное -10					
14/2015	<b>Масло сливочное (пирожки)</b>	20	0,16	14,5	0,26	132
	Масло сливочное-10					
	<b>чай с сахаром</b>	200	3,9	2	20,9	113
	чай 5					
	сахар15					
96/2015	<b>Бутерброд с джемом</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	джем или повидло					
	Батон нарезной-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>фрукт</b>	100				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		9,41	25,88	54,34	488,14
	<b>Обед</b>					
32/2009	<b>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</b>	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	картофель-49,8					
	масло растительное-3					
	лук репчатый-7,8					
	капуста-11,4					
	морковь-15,6					
181/2013	<b>Жаркое по домашнему</b>	210	15,47	11,82	15,09	227,78
	говядина-87					
	морковь-9,6					
	лук репка -8 томат паста-2,5					
	томатное пюре-4,8					
	масло сливочное -2					
	<b>картофель 103,64</b>					
512/2013	<b>Компот из яблок и апельсинов</b>	200	0,5	0	27	110
	апельсины					
	яблоки					
	Сахар-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		18,81	15,34	59,22	451,71
	<b>Полдник</b>					
11.1.15г	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
335/2009	<b>Пирожок печеный с мясом</b>	75				
	тесто дрожжевое слоёное	50	3,87	3,24	24,08	203,16
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
353/2009	<b>фарш мясной</b>	25	5,66	3,87	0,43	0,43
	говядина-42,73					
	лук репчатый-2,98					
	масло сливочное-1					
	мука пшеничная-0,25					
	зелень-0,23					
	<b>Итого за полдник</b>		10,13	7,51	57,11	343,59
	<b>ВСЕГО за день</b>		38,35	48,73	171,17	1283,44



Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: младшие 7-11 лет

День: суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
260/2013	<b>Каша Дружба</b>	150	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшено - 8,25					
	Молоко -76,5					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное -7,5					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1,32	0,24	6,68	34,8
300/2013	<b>яйцо отварное</b>	40	5,1	4,6	0,3	63
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	батон нарезной-15					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		11,5	14,03	33,48	306,81
	<b>Обед</b>					
50/2013	<b>Салат из свеклы отварной-60</b>	60	0,9	3,3	5,04	53,4
	свекла-72,6					
	масло растительное-3					
134/2013	<b>Рассольник ленинградский</b>	250	2,1	5,3	16,3	121,3
	картофель-100					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
	крупы 5 сметана 10					
	огурцы соленные16,8					
177/2009	<b>Бифштекс рубленный паровой</b>	90	28,01	18,56	0,27	280,12
	говядина-175,5					
	масло сливочное-2,25					
435/2009	<b>супе молочный-30</b>	30	1,03	2,1	2,66	33,5
	молоко - 33					
	мука пшеничная-1,5					
	масло сливочное-1,5					
	сахар-0,3					
423/2013	<b>Капуста тушеная</b>	150	5,55	5,4	5,85	94,5
	196,95					
	масло сливочное -6,75					
	морковь-7,5					
	лук репчатый-10,65					
	томат-пюре-12					
	мука пшеничная-1,8					
	сахар-4,5					
	петрушка-4,05					
111/111	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		40,17	35,02	73,14	875,82
	<b>Полдник</b>					
516//2013	<b>Ряженка</b>	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
311//2009	<b>Булочка ванильная</b>	50	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-32,67					
	сахар-5,81					
	масло сливочное-4,15					
	яйцо-3,6					
	соль-0,6					
	дрожжи-0,66					
	ванилин-0,02					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		64,15	61,04	152,5	1523,96

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
266/2013	Каши молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,37	7,05	21,01	171,34
	крупа геркулес-23,10					
	молоко -88,52					
	сахар -3,75					
	масло сливочное -3,75					
91/2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 10					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное -5					
497/2013	Какао с молоком (тваринг)	200	5	4,4	31,7	180
	Какао-порошок-5					
	Молоко-130					
	Сахар-25					
109/2013	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	0,68	34,8
	Хлеб ржаной-40					
91/47	Фрукт (яблоко)	150	1,2	3	11,25	57
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,69	19,70	67,39	509,14
	<b>Обед</b>					
48/2013	Салат из свежих овощей	100	0,7	6,06	6,4	82,8
	капуста 69,6					
	яблоко 16,8					
	лук репка 7,2					
	сахар 5					
	масло растительное-6					
144/2013	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
	картофель-83,25					
	горох -20,25 или горошек консерв-38,75					
	лук репчатый-12					
	морковь-12,5					
	петрушка(корень)-3,25					
	Масло сливочное -5					
406/2013	Плов из отварной курицы	210	16	15,9	37,9	350
	курица 187					
	масло сливочное -5,54					
	рис 40					
	лук репчатый-13,85					
289/2009	Сок	200			0,2	92
	яблочный-20					
	сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,98	26,57	69,65	798,8
	<b>Полдник</b>					
	сок 0,2	200	5,8	5	8	100
	сок 1					
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фарш творожный-30					
	творог -27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07
	<b>ВСЕГО за день</b>		81,55	53,99	186,84	1627,01



Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
301/2013	Омлет натуральный	200	17,24	26,8	4,62	326,48
	яйцо-123,2					
	молоко -77					
	масло сливочное -15,4					
501/2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-100					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
14/2015	масло сливочное	20	0,15	14,5	0,26	132
	масло сливочное 20					
	кондитерское изделия	40	3	3,9	29,8	167
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		22,9	30,18	35,16	479,62
	<b>Обед</b>					
119/2013	Икра свекольная	80	1,44	4,26	6,24	69
	свекла-57,6					
	лук репчатый-12,6					
	томатное пюре-16,8					
	масло растительное-4,8					
	лимонная кислота-0,27					
	сахар-0,72					
142/2013	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
	картофель-40					
	капуста свежая-62,5					
	лук репчатый-12					
	морковь-15,75					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-5					
142/1	сметана - 10	10	0,25	1,3	0,35	16
291/2013	отварные	180	5,66	0,68	29,04	144,9
	макаронные изделия-51					
	масло сливочное-6,75					
368/2015	Гуляш из курицы	100	11,7	12,9	2,9	174,9
	мясо птицы-87					
	Масло растительное-0					
330/2015	морковь 2,2					
	томат пюре-4,8					
	мука пшеничная-3,76					
282/2009	Компот из яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	яблоки-45,4					
	сахар-15					
	кислота лимонная-0,2					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,7
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		24,94	25,84	91,92	705,44
	<b>Полдник</b>					
516/2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100
	ряженка-205					
335/343/2009	Пирожок печеный с капустой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,2					
	капуста свежая-37,5					
	масло сливочное-1,75					
	яйцо-2,5					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		61,32	68,01	172,96	1526,39

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
04/2013	Горячий бутерброд	80	1,2	12,5	7,5	147
	батон нарезной-30					
	сыр российский-10	10				
	масло сливочное-10	10				
262/2013	Каша овсяная молочная	200-10	4,65	5,50	23,14	161,55
	Крупа манная-23,1					
	Молоко -79,5					
	Сахар-7,75					
	Масло сливочное-5,75					
494/2013	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	61
	чай-1					
	Сахар-15					
	лимон-8					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	батон нарезной-15					
	Обед					
1/2009	Винегрет овощной	80	0,76	6,24	4,99	77,56
	картофель-17,64					
	свекла-11,4					
	морковь-7,8					
	огурцы соленные-22,8					
	лук репчатый-10,8					
	масло растительное-6					
50/2009	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24
	картофель-76,25(53,75)					
	картофель-150					
	лук репчатый-12,5					
	морковь-12,5					
	масло растительное-5					
125/2013	Бульон рыбный		0,7	0,07		3,5
	пищевые рыбные отходы-65,6					
	петрушка(корень)-1,9					
	яйцо-5,25					
	лук-5,25					
411/2013	Кнели куриные	100	13,8	14,1	4,9	204,6
	курица-76					
	рис-7,4					
	хлеб пшеничный-17,1					
	сахар-9,9					
	молоко-20,7					
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,09	38,64	243,75
	крупа гречневая-71,4					
	масло сливочное-5,25					
493/2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	чай-1					
	Сахар-15					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	Итого за обед		39,15	30,97	81,25	757,85
	Полдник					
111/15/1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
312/2009	Булочка домашняя	50	3,64	5,89	30,67	190,17
	мука пшеничная-34,17					
	сахар-7,5					
	масло растительное-7,5					
	яйцо для смазки-1					
	соль-0,3					
	дрожжи-0,83					
	Итого за полдник		4,24	6,29	63,27	330,17
	ВСЕГО за день		«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»	«ССЫЛКА»



Неделя: вторая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: младшие 12-18 лет

День: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
4	5	6	7			
	<b>Завтрак</b>					
291/2013	Макаронны отварные с сыром	180,10	5,85	7,1	26,5	212,7
	Макаронные изделия 51					
	сыр "Костромской" 12					
	Сахар -3,75					
	Масло сливочное 3,75					
105/2013	Масло сливочное порционно	10	5	8,1	7,4	123
	масло сливочное -10					
497/2013	Сок	200	5	4,4	31,7	180
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
111/2013	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34
	Батон нарезной-15					
	Фрукты	150	0,75	0,3	11,25	57
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		19,05	20,58	91,23	646,84
	<b>Обед</b>					
32/2009	Салат картофельный со свежими огурцами	80	0,96	3,16	7,61	61,73
	морковь-45,6,лук репка 12,5,огурец свеж 11,6,кукуруза					
	яблоко-25,8					
	масло растительное					
44/2009	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24
	капуста-25					
	картофель-66,25					
	морковь-12,5					
	лук репчатый-12					
	горошек зеленый консер -11,5					
	масло растительное-5					
14/2/1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16
368/2013	Гуляш из говядины 2 вариант	100	14,7	16,1	3,7	218,7
	мясо говядины 109					
	морковь-12 лук репка-12,5, Томат паста 6,					
	масло сливочное 6,8					
329/2013	Пюре картофельное	180	3,15	6,6	16,35	138
	картофель-169,5					
	молоко-24					
	масло сливочное -2					
11/1/11	компот из фруктов	200	0,6	0	33	136
	сахар 25					
	лимонная кислота 1					
	фрукты 25					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		23,57	33,58	83,62	737,87
	<b>Полдник</b>					
515/2013	Сок	200	5,8	5	9,6	106
	сок 0,200					
335/2009	Пирожок печеный из сдобного теста с курткой	75	6,68	6,99	37,88	241,33
	мука пшеничная-34,38					
	сахар-2,5					
	масло сливочное-3,75					
	яйцо-3					
	соль-0,3					
	дрожжи-1					
	мука на подпыл-1,12					
	масло растительное-0,9					
	яйцо для смазки пирожков-1,3					
	курага-25					
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	47,48	347,33
	<b>ВСЕГО за день</b>		55,1	66,15	222,33	1732,04

Неделя: вторая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	7
	<b>Завтрак</b>					
260/2013	<b>Каши Дружба</b>	150	3,95	8,75	18,8	169,67
	Крупа рисовая-11,25					
	Крупа пшенич.-8,25					
	сахар-1,8 молоко-76,5					
	масло сливочное-3,8					
	кондитерское изделие	50	0,2		24	98
01/2013	<b>Бутерброд с сыром</b>	15	5	8,1	7,4	123
	сыр "Костромской" 16					
	батон нарезной-15					
	масло сливочное-5					
503/2013	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,3	15,0	79
	Кофейный напиток-5					
	сахар-10					
	молоко-190					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,6	10,1	3	109
	Хлеб ржаной-20					
	<b>Сок 0,2</b>	200				
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		13,95	29,65	69,1	578,67
	<b>Обед</b>					
48/2013	<b>Салат из квашеной капусты</b>	80	0,6	6,12	2,1	66
	лук репчатый-12					
	капуста квашеная-88					
	Масло растительное-0					
128/2013	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	250	1,83	5	10,65	95
	свекла-50					
	капуста свежая-25					
	картофель-26,75					
	морковь-15,75					
	лук репчатый-12					
	масло растительное-5					
	сахар-2,5					
	томатное пюре-7,5					
142/1	<b>Сметана -10</b>	10	0,25	1,5	0,35	16
336/2013	<b>Рыба припущенная с овощами</b>	140	13,3	7,2	6,3	143
	минтай-112(87)					
	лук репчатый-1*					
	молоко					
	масло растительное-7,5					
	сахар-2,5					
	петрушка-5					
414/2013	<b>Рис отварной</b>	180	3,60	6,075	33,85	214,6
	крупа рисовая-54					
	масло сливочное-6,75					
289/2009	<b>Напиток из шиповника</b>	200	0,68	0	21,01	46,87
	шиповник-20					
	сахар-15					
109/2013	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		21,73	20,135	82,18	662,47
	<b>Полдник</b>					
111/1/11	<b>Сок персиковый</b>	200	0,6	0	33	136
	Сок персиковый-200					
330/2009	<b>Кондитерское изделие</b>	60	12,25	2,94	44,63	253,87
	мука пшеничная-29,8					
	сахар-1,6					
	масло сливочное-1,3					
	яйцо-2,6					
	соль-0,5					
	дрожжи-0,9					
	масло растительное-0,2					
	фари творожные-30					
	творог-27,45					
	яйцо-1,2					
	сахар-1,5					
	мука пшеничная-1,2					
	ванилин-0,1					
	<b>Итого за полдник</b>		12,85	2,94	77,63	389,87
	<b>ВСЕГО за день</b>		48,53	52,735	228,91	1631,01



Неделя: вторая  
Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: 12-18 лет

День: суббота

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			(г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак</b>					
153/2009	Пудинг творожный	150	20,9	16,3	33	362
	творог -114					
	крупа манная-11					
	ванилин-0,02					
	яйцо-10					
	сахар-11					
	изюм-15,4					
	масло сливочное-4,5					
	сухари-3,7					
	сметана-3,7					
481/2013	молоко стуженое-20	20	1,44	1,7	11,1	65,6
62/2013	Салат из моркови с сурагой	60	0,96	0,06	9,16	41
	морковь-70,1					
	сурага-4,02					
	сахар-3					
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
	чай -1					
	Молоко-50					
	Сахар-15					
111/2013	Батон нарезной	15	4,13	0,44	7,7	79,34
	Батон нарезной-15					
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
	Хлеб ржаной-20					
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		27,25	20,04	83,44	623,74
	<b>Обед</b>					
50/2013	Салат из свеклы отварной-60	60	0,9	3,3	5,04	53,4
	свекла-72,6					
	масло растительное-3					
134/2013	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,3	16,3	121,3
	картофель-100					
	моркови-12,5					
	лук репчатый-12					
	томатное пюре-2,5					
	масло растительное-2,5					
	крупа 5					
	огурцы соленые16,8					
	сметана 10	0,3	1,5	1,4	10	
226/2015	Рыба отварная	100		2,1	9,6	113
	минтай-240(124)					
	морковь-6					
	лук репка-6					
126/2015	Картофель, тушеный в соусе	150	2,72	10,49	18,88	180
	картофель-231					
	Морковь-10,5					
	Лук репка-9					
	Лавровый лист -0,015					
	Соус сметанный	10				
	сметана-7,5					
	мука пшеничная-2,25					
11/1/5/1	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140
	сок виноградный-200					
109/2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,3
	Хлеб ржаной-30					
111/2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8
	Батон нарезной-40					
	<b>ИТОГО за обед</b>		9,8	23,35	108,44	764,7
	<b>Полдник</b>					
516/2013	Роженика	200	5,8	5	8	100
	роженика-205					
307/2009	Булочка вешушка	50	3,84	3,68	29,41	166,08
	мука пшеничная-35					
	сахар-5,6					
	масло растительное-3,17					
	яйцо 2/3 яйца -1,08					
	соль-0,3					
	дрожжи-1,08					
	изюм-1,75					
	<b>Итого за полдник</b>		9,64	8,68	37,41	266,08
	<b>ВСЕГО за день</b>		46,69	52,07	229,29	1654,52