Согласовано

Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Липецкой области
----------В.А.Бондарев

Утверждаю

Председатель департамента
образования администраци
г. Липецка
_____Е.Н.Павлов

МАОУ СОШ №29

Меню примерное для 3-х разового питания уч-ся двухнедельное стоимостью 80 руб.

на 1-ое полугодие 2014- 2015 учебного года для двух возрастных категорий

Согласовано:

Заместитель председателя
департамента образования
администрации г. Липецка
_____Т.А.Лазарева

Разработано:

Главный специалист
департамента образования
администрации г. Липецка
_____Г.Б.Путилина

Ведущий специалист
М.К.У. Ц.Б.
_____З.И.Филиппова

Главный специалист
департамента образования
администрации г.Липецка
_____В.Н.Первушина

Рассмотрено:

заместитель начальника отдела
санитарного надзора
управления Роспотребнадзора
по Липецкой области
_____И.В. Семушина

г .Липецк 2014-2015 учебный год

1 неделя

День 1 понедельник

Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества(мг)			
		7-10 лет	11-18 лет		11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд со сливочным маслом ,сыром	15\5\30	15\5\30	4,70	4,70	7,90	7,90	7,30	7,30	123	123	0	0,1	55,5	0,7	95,5	76,2	13,4	0,7
944	Чай с сахаром	200	200	2,40	2,40	3,60	3,60	27,90	27,90	178	178	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
И				7,1	7,1	11,5	11,5	35,2	35,2	301	301	0	0,4	64,3	0,7	163,5	142,1	32	1,3

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
62	Салат из св. капусты	50	50	0,14	0,11	0,24	0,18	4,40	3,30	160	120	0	1,6	0	0,5	7,2	22,3	7,6	0,3
234	Суп вермишелевый с курицей	200/15	250/15	4,6	5,0	4,20	5,20	10,50	13,10	85,0	106,0	0	12,0	197	0,2	48,0	46,2	20,6	1,0
572	Колбаса отварная	70	70	7,77	7,77	16,73	16,73	1,12	1,12	186,2	186,2	0,1	0	0	0	22,1	100,2	12,6	1,2
682	Рис отварной	100	150	3,60	5,40	6,9	9,15	26,2	34,2	163	244,5	0,1	0	23,6	1,2	9,6	42,4	7,7	1,0
859	Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	88,0	88,0	0	4,0	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Фрукт (яблоко)	200	180	0,60	0,54	0	0	17,20	15,48	112,5	112,5	0,04	10,0	4,5	2,8	38,0	32,0	24,0	4,6
Итог				18,51	20,62	28,09	31,28	85,6	93,38	819,1	881,6	0,34	27,6	225,	6,0	149,7	309,3	91,9	13,3

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
687	Пирожок с повидлом	50	50	7,0	7,0	4,0	4,0	80,0	80,0	86,5	86,50	0,34	0,2	3,8	0	85,0	216,0	20,0	4,7
692	Какао на молоке	200	200	2,20	2,20	0	0	15	15	58	58	0	1,1	0,1	0	0,29	1,6	0,88	0,21

Итого				11,4	11,4	6,4	6,4	143	143	193,3	293,3	0,34	1,3	3,9	0	88,29	219,4	22,98	5,41

Всего за день: 39,01 41,12 45,99 49,18 263,8 271,58 1383,4 1475,9 0,68 29,3 293,3 6,7 401,49 670, 145,8

День 2 вторник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	200/5	4,80	4,80	16,0	16,0	63,20	63,20	326,0	326,0	0,04	0	54,6	0,2	5,52	82,5	27,03	0,55
944	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,20	0,20	0	0	15	15	58	58	0	1,1	0,1	0	0,29	1,6	0,88	0,21
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,31	2,31	0,9	0,9	15,9	15,9	70,5	70,5	0,03	0	29,5	0,7	12,3	22,5	17,45	1,37
Итого				7,31	7,31	16,9	16,9	94,1	94,1	454,5	454,5	0,07	1,1	84,2	0,9	18,11	106,6	45,36	2,13

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из св. помидор	50	50	1,12	1,12	4,16	4,16	7,20	7,20	44,0	44,0	0,02	37,5	74,9	1,3	43,37	33,71	15,96	0,63
694	Щи со сметаной	200/10	250/10	5,0	6,20	4,50	5,60	17,90	22,30	133,6	167,0	0,19	12,0	179,2	2,1	28,2	64,95	34,7	1,99
478	Рыба отварная	75	75	14,7	14,7	5,10	5,10	3,10	3,10	210,5	210,5	0,1	0,5	44,4	1,5	34,9	235	42,7	0,5
694	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,15	5,50	8,25	14,5	21,75	126	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
1041	Напиток лимонный	200	200	0,20	0,20	0	0	29,3	29,3	94	94	0	1,6	0,3	0	13,0	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржаноп шен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29,0	2,25
	Фрукт (киви)	90	90	4,20	4,20	2,40	2,40	48,0	48,0	148,8	148,8	0	0	0	0	3,0	1,8	2,1	0,5
Итого				28,12	30,37	21,68	25,53	124,98	136,63	781,3	877,7	0,57	62	334,4	6,4	177,07	459,76	158,56	7,87

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
109	Булочка домашняя	75	75	7,20	7,20	16,3	16,3	30,7	30,7	299	299	2,2	0,23	1,3	3,5	25,6	0,32	12,0	1,5
	Йогурт Яблоко печеное с сах.	100 100	100 100	11,8 0,51	11,8 0,51	13,5 0	13,5 0	17,3 14,6	17,3 14,6	246 68	246 68	0,08 0,04	0,12 10	0,6 4,5	0 2,8	244 38	40 32	12 24	0,18 4,6

Итого				19,51	19,51	29,8	29,8	62,6	62,6	613	613	2,32	10,3	6,4	6,3	307,6	72,32	48	6,28

Всего за день: 54,94 57,19 68,38 72,23 281,6 293,3 1848,8 1945,2 2,96 73,45 425,5 13,6 509,7 355,9

День 3 среда Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
304	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	200/5	4,4	4,4	15,8	15,8	25,4	25,4	235,6	235,6	0,21	1,09	53,2	1,1	112,8	170,3	50,13	1,14
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,31	2,31	0,9	0,9	15,9	15,9	70,5	70,5	0,03	0	29,5	0,7	12,3	22,5	17,45	1,37
692	Кофейный напиток	200	200	2,4	2,4	3,6	3,6	27,9	27,9	178	178	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
Итого				9,11	9,11	20,3	20,3	69,2	69,2	484,1	484,1	0,24	1,39	91,5	1,8	193,1	258,7	86,18	3,11

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лее	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
332	Свежий огурец	30	30	1,5	1,5	0,02	0,02	2,8	2,8	14,0	14,0	0	0	0	0	0	0	0	0
206	Суп гороховый	20	250	12,90	3,90	3,30	4,30	15	16	216,8	218,8	0	8,1	176,7	2,3	47,4	49,1	23,6	1,2
438	Плов из говядины	50\100	50\150	16	16	8,90	8,90	28,4	28,4	262,5	262,5	0,1	10	20	3,2	24,1	200	43,3	3,2
859	Компот из св. яблок	200	200	0,20	0,20	0	0	29,3	29,3	94,0	94,0	0	1,6	1,6	0,3	13,0	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29,0	2,25
	Фрукт/груша/	170	150	0,51	0,45	0	0	14,6	12,9	68	68	0,04	10,0	4,5	2,8	38	32	24	4,6
Итого				21,91	22,85	12,24	13,24	95,08	94,38	679,7	681,7	0,2	29,7	202,8	9,9	139	317,7	124,2	12,05

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
313	Круассан Морковь с сахаром, сметаной	50 140	50 140	12,0 2,1	12,0 2,1	15,10 5,5	15,10 5,5	17,0 14,5	17,0 14,5	253,8 126	253,8 126	0,11 0,2	0 10,4	3,3 35,6	0 0,2	31,0 38,1	89,0 87,7	13 29,8	1,3 1,2
939	Кисель	200	200	0,4	0,4	0	0	0,8	0,8	6	6	0	2,6	2,6	1,3	14	4,1	4,3	1,8
Итого				14,5	14,5	20,6	20,6	32,3	32,3	385,8	385,8	0,31	13,0	41,5	1,5	83,1	180,8	47,1	4,3

Всего за день: 45,52 46,46 53,14 54,14 196,58 195,88 1549,6 1551,6 0,75 44,09 335,8 13,2 415,2 757,4 257

День 4 четверг Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	30/20	21,2	21,2	16	16	32,3	32,3	361	361	0	0,3	72,7	0,4	196,4	248,3	29,3	0,8
944	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,2	0,2	0	0	15	15	58	58	0	1,1	0,1	0	0,29	1,6	0,88	0,21
	Йогурт	100	100	11,8	11,8	13,5	13,5	17,3	17,3	246	246	0,08	0,12	0,6	0	244	40	12	0,18
Итого				33,2	33,2	29,5	29,5	60,8	60,8	665	665	0,08	1,52	73,4	0,4	440,49	289,9	42,18	1,19

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Зеленый горошек	30	30	0,70	0,70	3,10	3,10	6,50	6,50	56,0	56,0	0	6,0	140,6	1,5	19,1	14,2	8,5	0,8
158	Борщ со сметаной	200/10	250/10	2,40	3,0	3,20	4,0	19,50	24,30	225,4	235,4	0,1	5,5	187,6	0,7	24,1	50,1	21,2	1,1
740	Суфле из кур	60	60	14,97	14,97	13,20	13,20	6,90	6,90	219	219	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1,0
694	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,15	5,50	8,25	14,5	21,75	126	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
859	Компот из кураги чернослива	200	200	1,30	1,30	0	0	31,6	31,6	126	126	0	1,6	6,1	0,1	20,57	10,0	11,48	0,35
	Хлеб ржеопшен. Фрукт (мандарин)	60 110	60 100	0,80 0,51	0,80 0,45	0,02 0	0,02 0	4,98 14,6	4,98 12,9	24,4 68	24,4 68	0,06 0,04	0 10	0 4,5	1,3 2,8	16,5 38	32,5 32	29,0 24	2,25 4,6
Итого				22,27	23,92	25,02	28,57	83,98	96,03	776,8	849,8	0,46	24,1	392,5	7,2	149,17	306,1	116,58	6,7

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	7,3	7,3	7	7	45,8	45,8	280	280	2,2	0,23	1,3	3,5	25,6	0,32	12	1,5
	Сок натуральный Конфеты	200 30	200 30	7 4,2	7 4,2	12 2,4	12 2,4	8,2 48	8,2 48	169 148,8	169 148,8	0,08 0	0,12 0	0 0	2,4 0	244 3,0	40 1,8	12 2,1	0,18 0,5

Итого				18,5	18,5	21,4	21,4	102	102	597,8	597,8	2,28	0,35	1,3	5,9	272,6	42,12	26,1	2,18

Всего за день: 73,97 75,62 78,4 81,97 250,6 262,6 2039,6 2112,6 2,82 25,97 466 13,5 862,2 638,1 185,1

День 5 пятница Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	Каша овсяная молочная	200/5	200/5	4,4	4,4	15,8	15,8	25,4	25,4	235,6	235,6	0,21	1,09	53,2	1,1	112,8	170,3	50,13	1,14
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,31	2,31	0,90	0,90	15,90	15,90	70,50	70,50	0,03	0	29,5	0,7	12,3	22,5	17,45	1,37
692	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,50	2,50	3,60	3,60	28,70	28,7	152,0	152,0	0,02	0,65	8,8	0	62,4	45,0	0,09	0,65
Итого				9,21	9,21	20,3	20,3	70	70	459,1	459,1	0,26	1,74	91,5	1,8	187,5	237,8	67,67	3,16

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Салат витаминный	60	50	1,44	1,20	4,60	3,80	7,80	6,50	79,20	66,0	0,08	0,7	4	0,2	20,2	140,3	15,0	0,9
132	Рассольник со сметаной	200/10	250/10	3,10	3,80	7,90	9,90	15,70	19,58	190,7	220,10	0,1	6,2	260,1	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
401 679	Гуляш из говядины Гречка отварная	50\50 100	50\50 150	17,3 5,6	17,3 8,4	8,12 7,2	8,12 10,8	5,0 27,5	5,0 41,25	183,5 202	183,5 303	0 0,2	1,0 0	28 28,3	3,5 4,2	29,5 15,1	161,2 168,3	22 112,9	2,2 4
	Напиток апельсинов. Фрукт (банан)	200 190	200 170	1,0 0,51	1,0 0,45	0 0	0 0	21,2 14,6	21,2 12,9	88 68	88 68	0,01 0,04	1,0 10,0	0 4,5	0 2,8	3,9 38	11,0 32	2,0 24	0,21 4,6
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	1,3	16,5	32,5	29,0	2,25
Итого				29,75	32,95	27,84	32,64	96,78	111,41	835,8	953	0,49	18,9	324,9	14,6	148,9	619,9	233,8	15,36

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с икрой лососевой	10/5/30	10/5/30	5,8	5,8	8,5	8,5	12,3	12,3	182,3	182,3	0	0	29,5	0,7	7,5	26,2	9,9	0,6
686	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	15	15	0,28	0,28	0	1,1	6,6	0	18,1	9,6	7,3	0,9

Итого				6	6	8,5	8,5	27,3	27,3	182,58	182,58	0	1,1	36,1	0,7	25,6	35,8	17,2	1,5

Всего за день: 44,96 48,15 56,64 61,44 194,08 208,7 1660 1594 0,75 21,7 452,5 17,1 362 893,5

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
												0	0	0,1	0	17,4	54	12	1,3
												0	1,1	6,6	0	18,1	9,6	7,3	0,9
												0	1,1	6,7	0	35,5	63,6	19,3	2,2

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

2 неделя

День 6 понедельник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Круассан	50	50	12	12	15,1	15,1	37	37	253,8	253,8	0,11	0	3,3	0	31	89	13	1,3
686	Напиток яблочный	200	200	0,20	0,20	0	0	15,0	15,0	58,0	58,0	0	1,1	6,6	0	18,1	9,6	7,3	0,9
Итого				12,2	12,2	15,1	15,1	52	52	311,8	311,8	0,11	1,1	9,9	0	49,1	98,6	20,3	2,2

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
170	Кукуруза консерв.	40	40	1,0	1,0	4,5	4,5	0	0	48,0	48,0	0	3,7	81,1	0	21,7	19,6	8	0,4
132	Суп из овощей со сметаной	200/10	250/10	1,6	2,0	4,20	5,20	10,50	13,10	85,0	106,0	0	12,0	197,7	0,2	48,0	46,2	20,6	1,0
174	Индейка в соусе сметан	70	70	4,40	4,40	10,7	10,7	7,35	7,35	145,8	145,8	0,1	0	0	0,2	31,9	157,9	27,7	1,7
688	Макароны отварные	100	150	3,60	5,40	6,90	9,15	26,20	34,20	163,0	244,5	0,1	0	23,6	1,2	9,6	42,4	7,7	1,0
	Сок натуральный	200	200	1,0	1,0	0	0	21,20	21,20	88,0	88,0	0,01	1,0	0	0	3,9	11,0	2,0	0,21
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,40	24,40	0,06	0	1,3	0	16,5	32,5	29,0	2,25
	Фрукт (киви)	200	180	0,60	0,54	0	0	17,20	15,48	112,5	112,5	0,04	10,0	4,5	2,8	38	32,0	24,0	4,6
Итого				13,0	15,14	26,32	29,57	87,43	96,31	666,7	769,2	0,31	26,7	308,	4,4	169,6	341,6	119	11,16

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
695	Ватрушка с творогом	75	75	12,0	12,0	15,10	15,10	37,0	37,0	253,8	253,8	0,11	0	3,3	0	31,0	89,0	13,0	1,3
	Ряженка	200	200	23,8	23,8	28,6	28,6	34,3	34,3	499,8	499,8	0,19	0,12	3,9	0	275	129	25	1,48

Итого				35,8	35,8	43,7	43,7	71,3	71,3	753,6	753,6	0,3	0,12	7,2	0	306	218	38	2,78
				61,0	63,14	85,12	88,37	210,73	219,6	1732,1	1834,6	0,72	27,9	325	4,4	524,7	658,2	177	

День 7 вторник Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	Каша молочная манная с маслом	200/10	200/10	5,60	5,60	10,40	10,40	26,40	26,40	230,6	230,6	0	0,4	46,2	0,9	197,7	168,1	27,0	0,5
3	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,31	2,31	0,90	0,90	15,90	15,90	70,50	70,50	0	0	29,5	0,7	7,5	26,2	9,9	0,6
959	Какао на сгущенном молоке	200	200	4,1	4,1	3,8	3,8	27,5	27,5	154	154	0,03	0,98	31,5	0	90,8	67,5	90,8	0,37
Итого				12,01	12,01	15,1	15,1	69,8	69,8	455,1	455,1	0,03	1,38	107,	1,6	296	261,8	127,7	1,47

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
43	Салат из св.овощей	50	50	1,12	1,12	4,16	4,16	7,20	7,20	44,0	44,0	0	8,0	74,9	1,3	21,5	14,6	8,0	0,4
206	Суп гречневый	200	250	5,0	6,20	4,50	5,60	17,90	22,30	133,6	167,0	5,6	0,3	179,2	2,1	34,6	84,3	34,6	2,0
570	Язык отварной	50	50	14,7	14,7	5,10	5,10	3,10	3,10	210,5	210,5	0,4	0,2	44,4	1,5	18,6	171,2	26,4	0,5
694	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,15	5,50	8,25	14,5	21,75	126	189	0,2	10,4	35,6	0,2	38,1	87,7	29,8	1,2
588	Напиток из сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0	0	31,40	31,40	124,0	124,0	0	1,6	1,6	0	20,57	10,0	11,48	0,35
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,40	24,40	0	1,6	0	1,3	13,0	4,1	4,3	0,8
	Фрукт (мандарин)	150	150	0,69	0,69	0,29	0,29	16,9	16,9	178	178	118	79,0	1,3	3,2	95,5	86,2	15,6	28,5
Итого				25,01	27,26	19,57	23,42	95,98	107,6	840,5	936,9	118	141,0	337	9,6	277,1	550	179,2	35,4

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	100/20	20,1	20,1	6,4	6,4	8,2	8,2	217,7	217,7	0	0,3	72,7	0,4	196,4	248,3	29,3	0,8

628	Чай с лимоном Конфеты шоколадные	200 20	200 20	0,20 0,70	0,20 0,70	0 0,02	0 0,02	15,0 5,97	15,0 5,97	58,0 113,5	58,0 113,5	0 0,11	1,1 0	6,6 3,3	0 0	18,1 31,0	9,6 89,0	7,3 13,0	0,9 1,3
Итого				20,91	20,91	6,42	6,42	29,17	29,17	389,2	389,2	0,11	1,4	82,6	0,4	245,5	346,9	49,6	3,0

Всего за день: 57,93 60,18 41,09 44,94 194,9 206,6 1684,8 1781,2 118,1 144 527 11,6 818,6 1158,7 356

День 8 среда Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с п/к колбасой	30/15/5	30/15/5	21,2	21,2	16	16	63,2	63,2	361	361	0	0,3	72,7	0,4	196,4	248,3	29,3	0,8
944	Чай с лимоном	200/7	200/7	0,20	0,20	0	0	15,0	15,0	58,0	58,0	0	1,1	0,1	0	18,1	9,6	7,3	0,9
Итого:				21,4	21,4	16	16	78,2	78,2	419	419	0	1,4	72,8	0,4	214,5	257,9	36,6	1,7

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Свежий огурец	20	20	0,70	0,70	3,10	3,10	6,50	6,50	56,0	56,0	0,06	25	8,1	6,5	14,0	26,0	20,0	0,9
691	Суп лапша с зеленью	200	250	2,4	3,0	3,20	4,0	19,50	24,30	225,4	235,4	0,1	5,5	187	0,7	24,1	50,1	21,2	1,1
668	Котлета куриная	60	60	14,97	14,97	13,20	13,20	6,90	6,90	219	219	0,1	0,6	22,6	3,4	30,8	111,6	16,6	1,0
679	Гречка отварная	100	150	2,7	4,05	8,4	12,6	34,0	51,0	237	355,5	0	0	31,8	0,3	5,52	82,5	27,03	0,55
859	Компот из св. яблок	200	200	0,20	0,20	0	0	29,3	29,3	94	94	0	1,6	1,6	0,3	13,0	4,1	4,3	0,8
	Хлеб ржанопшен. Фрукт (груша)	60 220	60 220	0,80 5,10	0,80 5,10	0,02 209	0,02 209	4,98 94	4,98 94	24,40 110	24,40 110	0,06 0	0 0	0 0	1,3 0	16,5 3,0	32,5 1,8	29,0 2,1	2,25 0,5
Итого				26,87	28,82	236,92	237,72	195,18	216,98	965,8	1094,3	0,32	32,7	251,1	12,5	106,92	308,6	120,23	6,2

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

974	Пирожок с повидлом	75	75	7,3	7,3	16,7	16,7	17	17	197,6	197,6	2,2	2,23	1,3	3,5	25,6	0,32	12	1,5
869	Кисель	200	200	0,40	0,40	0	0	24,1	24,1	95	95	0	1,1	6,6	0	18,1	9,6	7,3	0,9
Итого				7,7	7,7	16,7	16,7	41,1	41,1	292,6	292,6	0	3,1	7,0	0,6	26,1	35,6	17,9	1,5

Всего за день: 56,97 58,92 269,6 270,4 314,4 336,2 1677,4 1805,9 4,72 39,4 331,9 17,0 372,6 602,4

День 9 четверг Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
438	Омлет натуральный с маслом	53\5	53\5	6,63	6,63	10,32	10,32	3,4	3,4	204,5	204,5	0	0,1	159	1,2	51,6	110	8,6	1,2
944	Чай с сахаром	200	200	2,4	2,4	3,6	3,6	27,9	27,9	178	178	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
	Батон	30	30	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,06	0	0	0,3	16,5	32,5	29	2,25
Итого				9,83	9,83	13,94	13,94	36,28	36,28	406,9	406,9	0,06	0,4	167,8	1,5	136,1	208,4	27,8	4,05

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
24	Сельдь с луком	40	40	1,5	1,5	0,02	0,02	2,8	2,8	14	14	0	0	0	0	0	0	0	0
158	Борщ со сметаной	200\10	250\10	2,9	3,9	3,3	4,3	15	16	216,8	218,8	0	8,1	176,7	2,3	47,4	49,1	23,6	1,2
479	Биточки по-белорусски	75	75	8,0	8,0	7,20	7,20	8,0	8,0	208,1	208,1	0,1	1,2	73,6	2,8	13,6	201	27,1	2,9
694	Картофельное пюре	100	150	3,6	5,4	6,9	9,15	26,2	34,2	163	244,5	0,1	0	23,6	1,2	9,6	42,4	7,7	1,0
1041	Напиток из апельсинов	200	200	0,60	0,60	0	0	31,40	31,40	124,0	124,0	0	1,6	1,6	0	20,57	10,0	11,48	0,35
	Хлеб ржанопшен.	60	60	0,80	0,80	0,02	0,02	4,98	4,98	24,40	24,40	0,1	0	1,3	0	16,5	32,5	29,0	2,25
	Фрукт (банан)	150	150	0,69	0,69	0,21	0,21	16,9	16,9	178	178	0,1	14,0	28	0	11,2	39,2	58,8	0,8
Итого				18,09	20,89	17,65	20,9	105,2	114,2	928,3	1011,8	0,4	24,9	304,	6,3	118,8	374,2	157,6	8,5

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий бутерброд с	20/10/30	20/10/30	14,1	14,1	16	16	32,3	32,3	361	361	0	0,3	72,7	0,4	196,4	248,3	29,3	0,8

	колбасой, сыром																		
692	Кофейный напиток	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190	0	0,3	8,8	0	68	65,9	18,6	0,6
Итого				19	19	21	21	64,8	64,8	551	551	0	0,6	81,5	0,4	264,4	314,2	47,9	1,4
				46,92	49,72	52,59	55,84	206,28	215,3	1886	1969,7	0,46	25,9	553,3	8,2	519,3	896,8	233	

День 10 пятница Завтрак

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
262	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	200/5	4,4	4,4	15,8	15,8	25,4	25,4	235,6	235,6	0,21	1,09	53,2	1,1	112,8	170,3	50,13	1,14
1041	Напиток лимонный	200	200	0,20	0,20	0	0	15,0	15,0	58,0	58,0	0	1,1	0,1	0	18,1	9,6	7,3	0,9
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,31	2,31	0,9	0,9	15,9	15,9	70,5	70,5	0,03	0	29,5	0,7	12,3	22,5	17,4	1,37
Итого				6,91	6,91	16,7	16,7	56,3	56,3	364,1	364,1	0,24	2,19	82,8	1,8	143,2	202,4	74,83	3,41

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 Лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
61	Салат из св. овощей	50	540	1,44	1,20	4,60	3,80	7,80	6,50	79,20	66,0	0	3,0	15	1,9	17	23,7	11,8	0,2
149	Суп крестьянский со сметаной	200\10	250\10	3,10	3,80	7,90	9,90	15,70	19,58	190,7	220,10	0,1	6,2	260,1	2,6	25,7	74,6	28,9	1,2
741	Овощное рагу с мясом	50/100	50/150	12,5	12,5	17,8	17,8	10,3	10,3	356	356	0,1	9,4	618	2,8	32,2	80,6	35,7	1,5
588	Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	88	88	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб ржанопшеничн.	60	60	0,8	0,8	0,02	0,02	4,98	4,98	24,4	24,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4
	Вафли	30	30	12	12	15,1	15,1	17	17	253	253	0,11	0	3,3	0	31	89	13	13
	Фрукт (яблоко)	230	200	0,92	0,80	0	0	26,45	23,0	112,70	98,0	174	106	0	1,3	80,0	90,0	20,0	28,0
Итого				25,36	28,5	37,52	42,32	113,93	124,23	1053	1155,5	174,5	128,6	921,4	14,1	194,8	503,1	227,8	40,1

Полдник

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Пудинг творожный с джемом	100/20	100/20	21,2	21,2	16,30	16,30	21,23	21,23	364,2	364,2	0,1	0	0	0,2	31,9	157	27,7	1,7

	Кисель	200	200	0,40	0,40	0	0	0,80	0,80	6,0	6,0	0	2,6	2,6	1,3	14	4,1	4,3	1,8
Итого				21,6	22,7	16,30	16,30	22,03	22,03	370,2	370,2	0,1	2,6	2,6	1,5	45,9	161,1	32	3,5

Всего за день: 53,87 57,0 69,98 75,32 192,26 202,56 1787,3 1889,8 174,8 133,4 1006 17,4 383,9 866,6 33

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
											182,3	0	0	29,5	0,7	7,5	26,2	9,9	0,6
											95	0	1,1	6,6	0	18,1	9,6	7,3	0,9
											277,3	0	1,1	36,1	0,7	25,6	35,8	17,2	1,5

Обед

№ сб. рец	Наименование продукта	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы,г		Эн. Цен, ккал.		Витамины				Минеральные вещества			
		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe