

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№184	Каша манная молочная жидкая	200/7	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,83	0,23	190,45	25,79	0,44
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
	Сыр порционной	12	2,6	3,31	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					601 (19,72%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
.	Баранки ванильные	15	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0.81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					133,4 (4,81%)						
	Обед 14.00-14.30											
№26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,9	17,2	124	0,01	1,57	0,03	26,22	15,52	1,0
№54	Борщ с капустой и картофелем	300	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	0,09	60,71	30,21	1,37
№116	Голубцы ленивые	280	20,7	18,2	21,8	332	0,08	15,73	0,16	84,03	30,76	3,56
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	ИТОГО:					909 (32,84%)						
	Полдник 16.00-16.30											
сб.шк.2004г	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,0	2,80
	Печенье сахарное	15	1,2	1,5	11,1	61	0,06	0,00	0,005	2,9	2,0	1,55
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,6	0,05	20	0,04	32	18	2,4
	ИТОГО:					246,6 (8,9%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№86	Фрикадельки рыбные	120/10	16,6	7,4	9,6	191	0,12	0,79	0,14	52,25	42,58	1,16
№156	Пудинг овощной	220/10	9,7	17,0	25,1	293	0,18	8,86	0,25	114,72	58,32	2,09
	Масло сл.порц	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					877,8 (31,71%)						
	Итого за день:		95	97	362	2767,8 (100%)	1,35	91,23	1,79	1277	360	19

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№188	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5,5	7,45	8,0	36,56	241	0,14	0,54	0,18	134,26	36,28	1,83
	Масло слив.порц.	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,1	9,9	0,62
№275	Коф. напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					637 (23,54%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№224	Яблоки запеч. с творогом	120	3,6	4,8	28,5	207	0,04	7,61	0,07	41,29	14,11	1,97
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					242 (8,94%)						
	Обед 14.00-14.30											
№17	Салат из моркови с курагой или изюмом	100	2,0	0,13	20,0	87	0,06	4,46	0,09	81,35	48,51	1,16
№67	Суп из овощей	300	2,4	5,2	13,0	110	0,09	10,8	0,08	26,86	26,16	0,92
№100	Котлета «Здоровье»	100	15,0	15,2	8,0	203	0,06	0,55	0,16	38,20	28,41	1,35
№133	Картофельное пюре	200	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0,12	43,69	35,26	1,28
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	38,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					908 (33,55%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	92	0,08	8,0	0,06	88	26	0,6
	Сухари ванильные	15	1,1	1,5	11,2	61	0,09	0,00	0,007	4,35	3	2,29
№283	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	ИТОГО:					226 (8,35%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	100	19,8	18,3	9,2	255	0,07	3,97	0,10	42,08	26,88	2,15
№145	Овощи припущенные в молочном соусе	200/44	4,45	3,34	18,12	110	0,14	16,40	0,14	101,26	63,78	1,64
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					692,8 (25,60%)						
	Итого за день:		91	81	390	2705,8 (100%)	1,06	64	1,3	747	359	18

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№164	Пюре из моркови	230/50	3,1	12,52	12	172	0,07	1,54	0,13	73,36	54,29	1,01
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
Сб.шк.2004	Масло слив.порц.	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					562 (19,58%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Вафли	30	0,84	1	23,2	106	0,01	0,00	0,012	4,8	3	0,46
	Сок	200	1	0,0	20,20	92	0,02	4,00	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					198 (6,89%)						
	Обед 14.00-14.30											
№25	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,3	8,0	6,6	103	0,01	1,87	0,03	34,39	18,68	1,20
№53	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7,0	10,1	112	0,06	14,37	0,06	38,92	22,84	0,85
№92	Гуляш	100/75	22,2	23,8	4,7	404	0,08	1,37	0,20	19,64	38,09	4,37
№136	Капуста тушеная	200	3,9	5,9	17,0	136	0,06	17,66	0,07	92,35	35,33	1,36
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	ИТОГО:					1068(37,20%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	15	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0,81	0,99	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Мандарин	250	1,6	0,4	15	76	0,12	38	0,06	70	22	0,2
	ИТОГО:					209,4 (7,29%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№76	Рыба отварная с соусом польским	120/50	15,0	9.5	1,7	183	0,14	1,95	0,17	61,5	63,16	1,35
№204	Макароны отварные	200	7,3	7,0	47,1	281	0,07	0,00	0,02	12,41	9,74	0,98
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№294	Кисель из концентрата ягод экстракта витаминизированный	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					832,8(29,01%)						
	Итого за день:		95	98	364	2870,2 (100%)	0,9	84	1,28	775	387	17,0

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№178	Каша ячневая вязкая молочная	200/5	6,4	6,8	23,1	221	0,12	0,44	0,14	132,23	30,47	0,80
	Сыр порционный	12	2,61	3,31	0,00	43	0,003	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					535 (18,26%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	61	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,55
№279	Напиток яблочно- лимонный витаминиз.	200	0,3	0,2	15,1	101	0,02	7,8	0,01	11,4	5,34	1,20
	ИТОГО:					162 (5,52%)						
	Обед 14.00-14.30											
№8	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,6	9,0	9,1	124	0,03	14,5	0,03	42,50	14,86	1,02
№56	Рассольник ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120	0,08	6,70	0,06	15,58	22,5	0,85
№127	Зразы рубленые из филе кур.с омлетом и овощами	100	14,47	1370	7,74	212	0,08	1,6	0,16	50,05	23,60	1,50
№167	Каша гречневая рассыпчатая	200/5,5	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,00	0,13	15,5	63,2	3,03
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					1088 (37,13%)						
	Полдник 16.00-16.30											
№254	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	110	0,04	0,03	0,06	41,84	10,52	0,64
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	ИТОГО:					273 (9,31%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№99	Котлета	120/50	15	17,5	14,5	262	0,08	1,11	0,13	32,6	26,8	1,29
№135	Морковь тушеная с черносливом	200	6,4	11	24	224	0,1	4,35	0,16	63,92	39,8	1,44
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					871,8 (29,75%)						
	Итого за день:		97	89	422	2929,8 (100%)	1,08	79	1,17	631	351	21

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№188	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5,5	7,4	8	36,5	241	0,13	0,53	0,17	134,25	36,27	1,82
Сб.шк.2004	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					631 (22,65%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряник	25	1,5	1,2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,00	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					184 (6,6%)						
	Обед 14.00-14.30											
№40	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18	0,03	23,23	16,15	0,68
№65	Суп крестьянский с крупой	300/12	2,6	6,8	15,0	132	0,04	9,6	0,03	23,97	16,46	0,58
№115	Рагу овощное с мясом	250	23,4	28,4	23,5	444	0,11	11,16	0,20	58,48	54,02	3,55
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					938 (33,67%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Бублик	50	4	0,4	24,4	117	0,02	0,00	0,01	4,05	4,95	0,31
	Банан	100	1,5	0,5	21,00	96	0,04	8,0	0,05	4,00	21,00	0,30
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	ИТОГО:					254 (9,11%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	0,12	52,60	33,60	2,69
№136	Капуста тушеная	200	4,34	6,56	18,89	151	0,07	12,96	0,08	102,62	39,26	1,52
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					778,8 (27,95%)						
	Итого за день:		102	90	382410	2785,8 (100%)	1,17	87	1,5	812	332	17

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№177	Каша гречневая молочная вязкая		8,2	8,0	33,4	240	0,19	0,20	0,46	110,29	98,29	3,07
	Сыр порционный	12	2,6	3,31	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Яйцо вареное диетическое в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					616,8 (21,67%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Баранки ванильные	15	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0,81	0,81	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					133,4 (4,68%)						
	Обед 14.00-14.30											
№16	Салат из моркови	100	1,0	4,5	14,5	100	0,03	1,73	0,03	20,70	28,50	0,55
№59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,0	22,6	134	0,10	7,92	0,06	16,44	25,10	1,04
№124	Фрикадельки из кур.	100/6	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	0,12	56,50	19,20	1,28
№171	Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,4	4,3	45,2	241	0,09	10,17	0,07	66,36	72,50	1,46
	Хлеб ржаной	150	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№273	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	ИТОГО:					1033 (36,30%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	53	0,005	0,00	0,006	2,40	1,50	0,23
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	93,6	0,05	20	0,04	32	18	2,4
	ИТОГО:					238,6 (8,38%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№119	Колбаса отварная говяжья	100/5	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	0,07	23,14	13,47	1,63
№134	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	0,16	14,87	0,11	29,09	44,41	1,73
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№280	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,4	0,1	12,3	70	0,01	12,00	0,01	15,36	5,66	0,17
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					823,8 (28,94%)						
	Итого за день:		89	90	401	2845,6 (100%)	0,99	75	1,4	728	399	18

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№223	Суфле из моркови и творога	200/5	11,1	11	17,7	227	0,11	0,29	0,69	121,86	62,92	1,50
	Масло слив. Порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№685 сб.шк.2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					564 (19,61%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Бублик	50	4	0,4	24,4	117	0,02	0,00	0,01	4,05	4,95	0,31
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	ИТОГО:					186 (6,46%)						
	Обед 14.00-14.30											
№36	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	10,0	10,1	144	0,05	6,64	0,05	16,35	19,44	0,82
№67	Суп из овощей	300	2,4	5,2	13,0	110	0,09	10,8	0,08	26,86	26,16	0,92
№99	Шницели	100/6	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00
№137	Капуста тушеная с яблоками	200	4,1	7	17,0	148	0,06	34,47	0,07	106	36,76	2,14
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№282	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					942 (32,76%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004	Печенье	15	1,40	1,50	11,20	61	0,09	0,00	0,008	4,40	3,00	2,30
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	8,0	0,06	68,00	26,00	0,6
	ИТОГО:					239 (8,31%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№77	Рыба припущенная	120/50	18	17,4	2,6	311	0,21	0,19	0,31	22,29	32,29	0,71
№187	Каша пшенная молочная жидкая	200/5,5	7,4	8,7	35,23	248	0,18	0,54	0,16	129,20	44,94	1,18
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					944 (32,83%)						
	Итого за день:		97	89	389	2875 (100%)	1,18	87	1,8	635	329	16

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№137	Капуста тушеная с яблоками	230	4,7	8,1	19,9	171	0,07	29,64	0,09	122,54	42,29	2,47
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	8,90	0,62
№275	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					544 (19,12%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряник	25	1,5	1,2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					202 (7,10%)						
	Обед 14.00-14.30											
№33	Салат «Пестрый»	100	1,02	4,55	9,93	83,69	0,02	3,70	0,03	25,10	14,59	1,32
№62	Суп карт. с клецк.	300	2,4	3,6	17,4	112	0,09	4,92	0,06	15,54	24,0	0,92
№102	Зразы «Школьные»	100	13,9	16,8	12,9	259	0,06	0,00	0,13	19,79	27,28	1,69
№164	Пюре из моркови	200/6	3,1	12,52	12,0	172	0,07	1,54	0,13	73,36	54,29	1,01
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№287	Нап. «Валетек» витамин	200	0	0	4,1	16	0,4	28,0	0,50	250	14	0
	ИТОГО:					914,69 (32,15%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	10,0	0,04	32	18	0,4
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	53	0,005	0,00	0,006	2,40	1,50	0,23
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					239 (8,40%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№120	Куры отварные	100	20,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	0,12	52,60	33,60	2,69
№176	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5,5	8,1	9,8	35,56	264	0,2	0,51	0,17	137,33	67,74	1,66
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№272	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,65	0,08	60,30	7,00	0,08
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					944,8 (33,21%)						
	Итого за день:		97	97	376	2844,49 (100%)	1,4	89	1,9	1252	388	20

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№221	Запеканка из творога с морковью	200/30	8,5	8,6	59,7	347	0,09	1,71	0,23	177,71	28,66	1,19
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					737 (25,54%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№264	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135	0,06	0,10	0,016	29,19	8,32	0,46
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					170 (5,89%)						
	Обед 14.00-14.30											
№34	Салат «Мишат»	100	1,66	8,35	6,39	107,57	0,03	2,50	0,06	19,80	17,90	1,23
№70	Уха с крупой	300/35	10,5	5,2	18,4	164	0,11	1,50	0,10	17,20	13,84	0,90
№116	Голубцы ленивые	240/60	20,7	18,2	21,8	332	0,08	25,73	0,16	84,03	50,76	3,56
	Хлеб ржаной	150	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	ИТОГО:					968,57 (33,6%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Печенье	15	0,90	2,55	10,4	67	0,015	0,00	0,011	3,5	1,5	0,12
№283	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	Банан	100	1,5	0,50	21,0	96	0,04	10,0	0,05	8,0	42,00	0,60
	ИТОГО:					304 (10,53%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№119	Сосиски, сардельки отварные	100/5	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	0,07	23,14	13,47	1,63
№142	Свекла тушеная	180	10,6	10,0	19,1	206	0,03	6,30	0,06	66,47	39,17	2,50
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№272	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,2	41	0,00	2,8	0,00	3,10	0,84	0,07
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					773,8 (26,81%)						
	Итого за день:		99	87	397	2885,37 (100%)	0,68	73	1,08	608	303	15

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№145	Овощи, припущенные в молочном соусе	230/50	5,1	2,7	20,8	126	0,13	15,34	0,15	115,98	72,27	1,87
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,8	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№294	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах витаминиз.	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	ИТОГО:					504 (18,04%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Шоколад молочный	15	1.47	5.20	7,56	83	0,012	0,00	0,068	4,88	10.20	0,23
№272	Чай с молоком	200	1,6	1.8	12,4	69	0,02	0.65	0,08	60,3	7,00	0,08
	ИТОГО:					152 (5,44%)						
	Обед 14.00-14.30											
№21	Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,70	0,04	38,10	19,54	0,95
№55	Свекольник	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34	0,06	37,56	31,64	1,58
№90	Бефстроганов из отварного мяса	100/75	25,9	24,5	5,3	346	0,07	0,29	0,18	16,74	34,90	3,76
№204	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5,0	40,0	235	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					1172 (41,95%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	15	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,04	0,81	0.81	0,062
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,2	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
	ИТОГО:					227,4 (8,14%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№124	Фрикадельки из кур	100/6	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	0,12	56,50	19,20	1,28
№147	Рагу овощное	200	3,0	9,0	17,2	165	0,10	12,6	0,08	41,51	37,68	1,31
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					737,8 (26,41%)						
	Итого за день:		97	97	375	2793,2 (100%)	0,85	7679,3 6	1,3	671	323	19

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№178	Каша ячневая мол. вязкой	200/5,5	7,1	7,5	36,7	245	0,13	0,48	0,15	146,92	33,85	0,88
	Масло сл .порционное	10	0,05	8,2	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
	Яйцо вареное диет.в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
№275	Кофейн. напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					703,8 (24,13%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	Сухари ванильные	15	1,1	1,5	11,2	61	0,09	0,00	0,007	4,35	3	2,29
	ИТОГО:					171 (5,86%)						
	Обед 14.00-14.30											
№7	Салат из белокач. капусты и свеклы	100	2,3	7,0	8,7	106	0,04	50,13	0,05	62,89	22,88	1,01
№56	Рассольник Ленинградский	300/12	2,6	6,3	16,4	134	0,10	2,60	0,07	18,46	28,46	1,09
№106	Тефтели из говядины	100/50	11,3	9,3	9,7	290	0,09	4,25	0,17	51,51	30,95	2,85
№133	Картофельное пюре	200	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0,12	43,69	35,26	1,28
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					1062 (36,42%)						
	Полдник 16.00-16.30											
№261	Булочка «Веснушка»	50	3,9	2,7	26,8	149	0,04	0,00	0,02	8,02	5,59	0,45
№294	Кисель из концентратами или ягодных экстрактах витаминизированный	200,0	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	92	0,08	8,0	0,06	88	26	0,6
	ИТОГО:					317 (10,87%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№88	Суфле рыбное	100/6	14,8	7	0,12	183	0,17	0,64	0,17	75,7	95,29	1,6
№136	Капуста тушеная	180	4,3	6,5	18,8	151	0,06	32,95	0,07	102	39,25	1,51
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	0,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					661,8(22,69%)						
	Итого за день:		94	83	380	2915,6(100%)	1,3	109	1,35	962	373	18

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№ 74	Суп молочный с овощами	300	6,0	6,6	19,2	162	0,12	10,30	0,22	181,66	40,22	0,94
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,1	9,9	0,62
	Масло сл. порционное	10	0,05	8,25	0,08	66	0,00	0,00	0,01	1,2	0,00	0,02
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,17
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	ИТОГО:					595 (21,15%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	61	0,06	0,00	0,005	2,9	2	1,55
№283	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	0,00	2,33	0,00	3,43	1,10	0,08
	ИТОГО:					134 (4,76%)						
	Обед 14.00-14.30											
№45	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115	0,05	5,15	0,05	27,88	38,45	1,08
№63	Суп картофелем с бобовыми и гречками	300/25	9,6	5,3	38,2	242	0,17	5,19	0,06	36,54	44,46	2,58
№99	Биточки	100/6	13,8	11,1	11,1	200	0,07	0,81	0,10	25,42	20,87	1,00
№147	Рагу овощное	200	3,3	10	25,4	183	0,14	7,8	0,11	58,93	53,5	1,85
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
№271	Чай с сахарам	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					1047 (37,23%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Баранки ванильные	15	0,92	0,23	6,92	23,4	0,004	0,00	0,004	0,81	0,81	0,062
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	Мандарин	200	1,6	0,4	15	76	0,12	38	0,06	70	22	0,2
	ИТОГО:					191,4 (6,80%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№129	Суфле из кур.	100/10	14,2	24,0	5,0	294	0,04	0,50	0,14	48,18	16,52	1,28
№132	Картофель в молоке	200/4,4	4,4	5,7	23,3	165	0,13	5,97	0,14	76,7	37,48	1,24
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№293	Кисель витаминизированный	200	0,1	0,1	23,6	93	0,00	20,0	0,00	2,72	0,00	0,12
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	Итого:					844,8 (30,04%)						
	Итого за день:		91	93	399	2812,2 (100%)	1,15	100	1,2	784,88	375	17

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№138	Капуста тушеная с морковью в молоке	200	4,6	5,7	16	133	0,07	25	0,13	132,37	46,66	1,2
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,1	99	0,62
№275	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					506 (18,27%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
	Пряник	25	1,5	1.2	18,80	92	0,02	0,00	0,005	2,80	2,30	0,20
№270	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	0,24	211,2	24,36	0,17
	ИТОГО:					202 (7,29%)						
	Обед 14.00-14.30											
№46	Икра свекольная	100	2,2	6,7	8,3	110	0,03	4,18	0,05	32,36	26,49	1,45
№53	Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2,1	7,0	8,4	112	0,06	14,37	0,06	38,92	22,84	0,85
№113	Рулет с луком и яйцом	100	12,8	9,0	8,8	168	0,08	1,58	0,18	50,56	0,64	1,82
№167	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	8,1	7	41,7	268	0,22	0,00	0,13	15,53	46,91	2,03
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,0	2,80
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	ИТОГО:					1022 (36,91%)						
	Полдник 16.00-16.30											
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0,04	32,00	18,00	2,4
№254	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	110	0,04	0,03	0,06	41,84	10,52	0,64
№282	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1.60	0,01	6,03	3,13	0,80
	ИТОГО:					272 (9,82%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№127	Зразы рубленые из филе кур.с омлетом и овощами	100	14,47	15,70	7,71	212	0,06	0,87	0,12	39,64	17,82	1,20
№134	Картофель тушеный	180	4,0	11,0	27,2	227	0,16	11,87	0,11	29,09	44,41	1,73
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№271	Чай с сахаром	200	0,01	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	II Ужин 20.45											
	Ряженка	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					766,8 (27,69%)						
	Итого за день:		97	88	402	2768,8 (100%)	1,12	85	1,4	879	420	19

День: воскресенье
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Mg	Fe
	Завтрак 8.00-8.30											
№73	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,2	9,9	148	0,06	0,65	0,16	135,61	18,00	0,40
	Яйцо вареное диет. в крутую	40	5,1	4,6	0,3	62,8						
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,1	9,9	0,62
	Сыр порционный	12	2,6	3,3	0,00	43	0,03	0,07	0,03	99	3,93	0,11
№271	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
	ИТОГО:					524,8 (18,53%)						
	II Завтрак 10.20-10.40											
№264	Булочка молочная	50	2,7	1,1	26,0	135	0,06	0,10	0,04	29,19	8,32	0,46
№275	Кофейный напиток	200	2,9*	2,8	14,9	94	0,03	0,52	0,12	105,86	12,18	0,11
	ИТОГО:					229 (8,08%)						
	Обед 14.00-14.30											
№17	Салат из моркови с курагой или изюмом	100	1,6	0,10	16,0	69	0,05	3,57	0,07	71,08	38,81	0,93
№55	Свекольник	300/12	2,4	6,2	17,8	136	0,06	8,34	0,06	37,56	31,64	1,58
№111	Запеканка капустная с мясом	250	20,6	20,7	27,1	395	0,13	22,92	0,29	165,36	61,57	2,59
№280	Компот из апельсинов витаминизированный	200	0,4	0,1	17,3	70	0,01	12,00	0,01	15,36	5,66	0,17
	Хлеб ржаной	120	8,3	1,5	48,1	272	0,07	0,00	0,07	12,1	14,8	0,93
	ИТОГО:					942 (33,26%)						
	Полдник 16.00-16.30											
Сб.шк.2004г	Банан	100	1.5	0,5	21,00	96	0,04	10,0	0,05	8,00	42,00	0,60
	Вафли	15	0,42	0.50	11,60	53	0,005	0,0	0,006	2,40	1,50	0,22
	Сок	200	1	0,2	20,20	92	0,02	4,0	0,02	14,0	8,00	2,80
	ИТОГО:					241 (8,51%)						
	Ужин 18.30-19.00											
№87	Тефтели	120/10	18,5	16,3	14,3	279	0,11	2,90	0,10	28,62	20,20	0,72
№204	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	7,0	40,0	235	0,07	0,00	0,02	11,17	8,77	0,89
№332 сб.шк.2004г	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	47,6	236	0,05	0,00	0,05	8,10	9,90	0,62
№277	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	0,03	0,52	0,12	108,57	51,10	0,60
	II Ужин 20.45											
	Катык	200	2,8	3,2	4,2	56,8						
	ИТОГО:					894,8 (31,60%)						
	Итого за день:		99	83	406	2831,6 (100%)	0,89	65	1,22	859	346	13