



Директор МАОУ «Гимназия №9»


_____ О.В.Моисеенко

01 ноября 2022г.



Директор ООО «АРГО»


_____ А.А.Станкевич

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (РАЦИОН ПИТАНИЯ) ООО «АРГО»

в школах №2, №3, №7, №9, №14 г.Назарово, Красноярского края

по возрастным нормам питания.

г.Назарово

2022г.

день : понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с	260	13	21,1	43,5	421	0,07	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
г.п	Пряник ванильный	80	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	Итого в завтрак	600	23,23	28,75	111,4	799,42	0,14	0,58	0,12	2,11	338,96	334,74	65,41	3,48
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
394	Тефтели рыбные	100	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,039	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	Итого в обед	890	24,82	22,22	111,64	688,7	0,438	27,31	0,431	4,18	228,68	464,07	280,71	8,146
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	Итого в полдник	350	11,3	10,8	76,5	450	0,14	6,62	0,085	3,41	70,52	157,42	31,82	2,498
	Итого за день	1840	59,35	61,77	299,54	1938,12	0,718	34,51	0,636	9,7	638,16	956,23	377,94	14,124

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

день : среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

День : четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

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

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

День : среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

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

День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

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

День : понедельник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

День : вторник

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

День: среда

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

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

день: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

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

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет

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