

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора по  
Костромской области

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ «Никольская школа-  
интернат»



\_\_\_\_\_ И.А. Жиркин

\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся  
ГКОУ «Никольская школа- интернат»**

День: понедельникНеделя: перваяСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
182	Каша жидкая пшеничная на св молоке	200	6,8	10,7	42,7
3	Бутерброд с сыром	60/10/38	13,88	19,79	30,67
376	Чай сладкий	200	0,2	0	9,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Итого		608	21,28	30,89	92,67
71	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,8
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	19,8
268	Котлета мясная	100	12,33	31,9	13
203	Макароны отварные	180	6,9	5,79	36,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	22,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1060	32,892	45,46	138,2
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,9
385	Молоко	200	5,8	5	9,6
Итого		250	9,44	11,26	31,5
259	Жаркое по-домашнему, с мясом	200	14	33,7	19
23	Салат из св помидор с луком	120	1,3	7,3	5,4
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
Итого		580	20,4	43,14	87,5
386	Кефир	200	5,8	5	8
Итого		200	5,8	5	8
<b>Итого за день:</b>			89,812	135,75	357,87

День: вторникНеделя: первая

Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
222	Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	200	23,3	18,2	60
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/15	4,62	12,54	30,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	14,3
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28
Итого		495	36,8	38,84	105,25
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,5	5,7	21,5
261/333	Печень, тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45
312	Картофельное пюре	200	4	6,4	27,2
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,8
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1080	30,81	22,49	127,05
ПР	Зефир	50	0,4	0,1	40
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0	10
Итого		250	0,7	0,1	50
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8
304	Рис отварной	180	4,4	6,4	44
49	Салат витаминный (2 вариант)	120	3,1	7	27
389	Сок яблочный	200	1	0	20
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
Итого		660	22,75	20,09	125,3
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4
Итого		200	5,8	5	8,4

<b>Итого за день:</b>	96,86	86,52	416
-----------------------	-------	-------	-----

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
210	Омлет	200	19	26	4
2	Бутерброд с повидлом	60/10/20	4,73	8,99	42,87
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	15,5
338	Банан	100	1,5	0,5	21
Итого		590	29,83	39,89	83,37
43	Салат из овощей	120	3,1	8	3,8
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,1	5	16
265	Плов рисовый (со свининой)	200	17	37	35
349	Компот из кураги	200	1	0,1	18,7
338	Банан	100	1,5	0,5	21
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20
Итого		970	28	51,15	114,5
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42	23,8
648	Кисель ягодный	200	0	0	15
Итого		250	4,71	7,42	38,8
292	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе, с овощами	200	18	14	17
158	Икра кабачковая	100	0,9	7	7
389	Сок персиково- яблочный	200	0	0	23
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
Итого		560	23,4	22,74	77,5
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5	8
Итого		200	5,6	5	8

<b>Итого за день:</b>	91,54	126,2	322,17
-----------------------	-------	-------	--------

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
181	Каша жидкая из манной крупы, на св молоке	220	6,11	10,7	42,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4	11,6
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Итого		620	17,69	18,84	94,54
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7
88	Щи из св капусты с картофелем, со сметаной	300/8	2,21	7	10
284	Запеканка картофельная, с субпродуктами	200	21	17	26
76	Сельдь соленая, с луком	50	5,06	7	2
348	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	22,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1038	35,27	32,58	104,8
ПР	Конфета	25	1,3	7,5	14
ПР	Печенье	25	2	2,8	18
385	Молоко	200	5,8	5	9,6
Итого		250	9,1	15,3	41,6
268	Биточек мясной	100	12,33	31,9	13
205	Макароны отварные с овощами	180	6,2	7	34
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	2	5	9
389	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2	24

12-18

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	25,53	45,6	105
386	Кефир	200	5,8	5	8
Итого		200	5,8	5	8
<b>Итого за день:</b>			93,39	117,32	353,94

День: пятницаНеделя: перваяСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	200	31	26	49
3	Бутерброд с сыром	60/10/38	13,88	19,79	30,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	14,3
Итого		508	48,68	49,29	93,97
24-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3	6	16
288	Кура отварная	100	32	3	1,1
171	Греча отварная	180	10	10	44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	22,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1260	53,462	27,37	136,5
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	9	9	51
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0,1	13,2
Итого		320	9,2	9,1	64,2
278/331	Тефтели мясные (1в)	80/50	14	15	13

## 12-18

142	Картофель и овощи тушеные в молочном соусе	180	4	15	27
45	Салат из белокочанной капусты	120	0,4	4	8
389	Сок мультифруктовый	180	1	0	21
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		660	23,1	35,5	94
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4
Итого		200	5,8	5	8,4

<b>Итого за день:</b>		140,242	126,26	397,07
-----------------------	--	---------	--------	--------

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
211	Омлет с сыром	200	24	39	3,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/15	4,62	12,54	30,67
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	15,5
Итого		475	33,22	55,94	49,57
49 (Л)	Икра кабачковая	100	0,9	7	7
82	Борщ со св капустой, картофелем, со сметаной	300/8	2,4	7	13
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	200	14	14	30
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,8
338	Банан	150	2,3	0,7	32
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20
Итого		1008	23,2	29,33	131,8
ПР	Вафли	50	2	7	18
376	Чай сладкий	200	0,2	0	9,5
Итого		250	2,2	7	27,5
256	Мясо тушеное	100	11	28	3

## 12-18

54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	7	37
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3	6	24
389	Сок виноградно-яблочный	200	0	0	23,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	23	42,5	112,4
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5	8
Итого		200	5,6	5	8
<b>Итого за день:</b>			87,22	139,77	329,27

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
182	Каша жидкая, овсяная на св молоке	200	7	11	40
2	Бутерброд с повидлом	60/10/20	4,73	8,99	42,87
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0	10
Итого		490	12,03	19,99	92,87
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	100	2	0	11
98	Суп «Крестьянский» с крупой	300	2	5	7
255	Печень по-строгановски	100	13,3	11	3,5
203	Макаронь отварные	180	7	6	37
348	Компот из кураги	200	1	0,1	18,7
338	Мандарин	100	0,8	0,2	8
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1060	31,4	23,18	118
ПР	Печенье	30	2,4	3,3	21
ПР	Конфеты	20	1	6	11

## 12-18

648	Кисель ягодный	200	0	0	15
Итого		250	3,4	9,3	47
260	Гуляш мясной	100	11	28	3
125	Картофель отварной	200	4	7	26
54-20з-2020	Зеленый горошек	100	3	0	5
389	Сок ягодный	200	0	0	23
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
Итого		670	22,5	36,74	87,5
386	Кефир	200	5,8	5	8
Итого		200	5,8	5	8
<b>Итого за день:</b>			75,13	94,21	353,37

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
182	Каша жидкая ячневая, на св. молоке	200	7	10	45
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4	11,6
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Итого		740	18,58	18,14	97,18
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,4	21
279/331	Тефтели мясные (2 в)	100	6,3	14	11
317/326	Овощи в молочном соусе	180	4	3	16
389	Сок мультифруктовый	200	0	0	24
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
ПР	Хлеб ржаной	100	6,6	1,1	41
Итого		1080	21,3	22	124,5
54-2в-2020	Коржик «Молочный»	50	3,2	5	31

## 12-18

385	Молоко	200	5,8	5	9,6
Итого		250	9	10	40,6
228	Рыба припущенная в молоке	100	12,7	7	2,9
304	Рис отварной	180	4,4	6,4	44
24	Салат из св помидор, огурцов, лука	120	1,1	7,2	4,4
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	22,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		650	22,562	22,19	98,8
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4
Итого		200	5,8	5	8,4
<b>Итого за день:</b>					
			77,242	77,33	369,48

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	210	31	23	59
3	Бутерброд с сыром	60/10/38	13,88	19,79	30,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	14,3
Итого		518	48,68	46,29	103,97
71	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8
121	Суп молочный с крупой	300	4,5	5,3	9
268	Котлета мясная	100	12,33	31,9	13
127	Картофель в молоке	180	4	6	19
389	Сок яблочный	200	1	0	20
338	Мандарин	200	1,6	0,4	15
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1160	29,83	44,68	112,6

ПР	Зефир	50	0,4	0,1	40
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0	10
Итого		250	0,7	0,1	50
258	Мясо духовое	200	14	35	17
20	Салат из св огурцов	120	1	7	3
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		570	19	43,58	74,8
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5	8
Итого		200	5,6	5	8

<b>Итого за день:</b>		103,81	139,65	349,37
-----------------------	--	--------	--------	--------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,9	15,3	6,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/15	4,62	12,54	30,67
338	Банан	100	1,5	0,5	21
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	15,5
Итого		575	23,62	32,74	73,37
76	Сельдь соленая с луком	100	10	13	4
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	6,3	19,8
261/333	Печень, тушенная в соусе	100	12,81	9,03	4,45
205	Макаронь отварные с овощами	180	6,2	7	34
389	Сок персиково-яблочный	200	0	0	23
338	Банан	150	2,3	0,7	32
ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,77	28

12-18

Итого		1100	36,31	29,8	111,25
440	Булочка «Творожная»	50	6,5	3	19
385	Молоко	200	5,8	5	9,6
Итого		250	12,3	8	28,6
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6	4,4
171	Греча отварная	180	10	10	44
41	Салат картофельный со св капустой и кукурузой	100	3,3	5	24
348	Компот из кураги	200	1	0,1	18,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	32,1	22,6	116,1
386	Кефир	200	5,8	5	8
Итого		200	5,8	5	8
<b>Итого за день:</b>			110,13	98,14	337,32

День: четвергНеделя: втораяСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
174	Каша вязкая из кукурузной крупы, на св молоке	200	7	10	55
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,5
376	Чай сладкий	200	0,2	0	9,5
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
Итого		600	17,18	16,74	105,08
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7
82	Борщ со св капустой, картофелем, со сметаной	300/8	2,4	7	13
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8
36\132	Рис припущенный с овощами	180	5	7	48

## 12-18

389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1068	24,25	20,73	141,7

ПР	Конфета	25	1,3	7,5	14
ПР	Печенье	25	2	2,8	18
648	Кисель ягодный	200	0	0	15
Итого		250	3,3	10,3	47

268	Биточек мясной	100	12,33	31,9	13
161	Запеканка картофельная с овощами	180	5	14	22
54-20з-2020	Зеленый горошек	100	3	0	5
348	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	22,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	24,53	47,6	87,5

386	Ряженка	200	5,8	5	8,4
Итого		200	5,8	5	8,4

--	--	--	--	--	--

<b>Итого за день:</b>		75,06	100,37	389,68
-----------------------	--	-------	--------	--------

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	27	20	23
3	Бутерброд с сыром	60/10/38	13,88	19,79	30,67
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	14,3
Итого		508	44,68	43,29	67,97
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	100	2	0	11
99	Суп из овощей на курином бульоне	300	2	6	11

295	Котлета рубленая из бр-цыплят	100	19,2	4	13
142	Картофель и овощи тушеные в молочном соусе	200	4,3	17	30
389	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2	24
338	Груша	100	0,4	0,3	10
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1060	34,5	28,38	131,8

396	Блины со сгущенным молоком	100/20	9	6	49
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0,1	13,2
Итого		320	9,2	6,1	62,2

291	Плов рисовый (из кури)	200	18	9	36
67	Винегрет овощной	120	1,6	12	8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	22,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		570	23,962	22,59	91,5

386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5	8
Итого		200	5,6	5	8

<b>Итого за день:</b>			117,942	105,36	361,47
-----------------------	--	--	---------	--------	--------

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
211	Омлет с сыром	200	24	39	3,4
1	Бутерброд с маслом сливочным	60/15	4,62	12,54	30,67
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4	15,5
Итого		475	33,22	55,94	49,57
49 (Л)	Икра кабачковая	100	0,9	7	7

## 12-18

93	Щи по-уральски с крупой	300	2	6	5
240/333	Фрикадельки рыбные	100/50	13	4,5	12
304	Рис отварной	180	4,4	6,4	44
389	Сок виноградно-яблочный	200	0	0	23,4
338	Банан	150	2,3	0,7	32
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20
Итого		1130	25,9	25,15	143,4
ПР	Вафли	50	2	7	18
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4	11,6
Итого		250	3,6	8,4	29,6
256	Мясо тушеное	100	11	28	3
145	Картофель тушеный с луком	180	3,8	6	25
75	Икра свекольная	100	2,4	0,1	23
348	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	21,2	35,68	105,8
386	Кефир	200	5,8	5	8
Итого		200	5,8	5	8
<b>Итого за день:</b>			89,72	130,17	336,37

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
186	Запеканка манная с изюмом	200	9	15	51
2	Бутерброд с повидлом	60/10/20	4,73	8,99	42,87
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0	10
338	Мандарин	70	0,6	0,14	5,3
Итого		560	14,63	24,13	109,17

## 12-18

45	Салат из белокочанной капусты	100	0,3	3	6,7
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/8	2,6	7	15
284	Запеканка картофельная, с субпродуктами	200	21	17	26
389	Сок ягодный	200	0	0	23
338	Мандарин	130	1,04	0,3	9,8
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88	32,8
Итого		1018	30,24	28,18	113,3
ПР	Зефир	50	0,4	0,1	40
648	Кисель ягодный	200	0	0	15
Итого		250	0,4	0,1	55
241/326	Мясо отварное с молочным соусом	100	14	24	2
171	Греча отварная	180	10	10	44
70	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7
349	Компот из кураги	200	1	0,1	18,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5	25
Итого		630	29,5	35,7	91,4
386	Ряженка	200	5,8	5	8,4
Итого		200	5,8	5	8,4
<b>Итого за день:</b>					
			80,57	93,11	377,27

Среднее за 14 дней:

94

112

359

1. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях».
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Новосибирск 2021.- 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В 1	С	А	Е	Са
<b>Завтрак</b>					
295,4	0,17	1	52,7	0,19	125,8
358,4	0,01	0,21	109	0,26	272,4
36,2	0	0,04	0,3		11,1
47	0,03	10		0,2	16
737	0,21	11,25	161,7	0,65	425,3
<b>Обед</b>					
12	0,04	4,9		0,1	17
178	0,3	7		2,9	51,2
291	0,33	4,2	40,7	3,2	38
204	0,07		34,3	1	14,6
86	0,016	0,726		0,508	32,48
47	0,03	10		0,2	16
164					
982	0,786	26,826	75	7,908	169,28
<b>Полдник</b>					
159	0,06		2	2,33	9,9
107	0,08	2,6	40		240
266	0,14	2,6	42	2,33	249,9
<b>Ужин (1)</b>					
437	0,42	7,7		3,5	32,8
93	0,06	21,7		0,7	21,2
136,4	0,044	4		0,4	40
158,4					
824,8	0,524	33,4		4,6	94
<b>Ужин (2)</b>					
100	0,08	1,4	40		240
100	0,08	1,4	40	0	240
2909,8	1,74	75,476	318,7	15,488	1178,48

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В1	С	А	Е	Са
<b>Завтрак</b>					
396	0,16	1	107	1	327
257,4			60	0,17	3,6
101,8	0,03	0,52	13,29		111
63	0,03		100	0,24	22
818,2	0,22	1,52	280,29	1,41	463,6
<b>Обед</b>					
22	0,06	17,5		0,7	14
180	0,1	1	39,6	0,5	195,6
165	0,2	29,54	5541	2,98	27,53
183	0,19	24,2	0	0,24	49,3
85,7	0,02	0	0,72	0,08	20,3
38	0,06	38	10	0,2	35
164					
837,7	0,63	110,24	5590,6	4,7	341,73
<b>Полдник</b>					
163	0,06	0	0	0	12,5
38,9	0,08	1,16	0,38		6,9
201,9	0,14	1,16	0,38	0	19,4
<b>Ужин (1)</b>					
105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07
251	0,03	0	0	0,3	1,6
95	0,06	38	0	19	38
85	0,02	4	0	0,2	14
158,4					
704,4	0,18	45,73	5,82	22,02	130,14
<b>Ужин (2)</b>					
102	0,04	0,6	40		248
102	0,04	0,6	40	0	248

2664,2	1,21	159,25	5911,27	28,13	1202,87
--------	------	--------	---------	-------	---------

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В 1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

316,3	0,08	0,4	262,4	1	144
273,4	0	0,72	40	0,35	6
117,2	0,04	0,68	17,25	0	143
96	0,04	10	0	0,4	8
802,9	0,12	11,8	319,65	1,75	301

**Обед**

107	0,05	21	36	3,5	40
168	0,16	12	30	1,5	9,8
544	0,5	2	0	4	17
77,9	0,01	0,3	70	0,5	28
96	0,04	10	0	0,4	8
102					
1094,9	0,76	45,3	136	9,9	102,8

**Полдник**

188	0,03	0,03	49	0,4	30
50	0	6	0	0	3
238	0,03	6,03	49	0,4	33

**Ужин (1)**

264	0,2	12	50	1,5	79
90	0,02	7	153	3,1	41
92	0,01	21	0	0,4	12
158,4					
604,4	0,23	40	203	5	132

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		243
100	0,08	1,4	40	0	243

2840,2	1,22	104,53	747,65	17,05	811,8
--------	------	--------	--------	-------	-------

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В 1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

291	0,08	1,17	58	0,52	134
158,4					
63,5	0,01	0,3	6,9		57,3
63	0,03		100	0,24	22
47	0,03	10		0,2	16
622,9	0,15	11,47	164,9	0,96	229,3

**Обед**

10	0,02	3,5	0	0,1	23
120	0,07	19	9	3	66
353	0,5	22	8397	5	58
87	0,03	70	2,5	2,44	21,2
91,3	0	0,3	1,5	0,5	18
47	0,03	10		0,2	16
164					
872,3	0,65	124,8	8410	11,24	202,2

**Полдник**

135	0	0	0	0	0
105	0	0	0	0	0
107	0,08	2,6	40		240
347	0,08	2,6	40	0	240

**Ужин (1)**

291	0,33	4,2	40,7	3,2	38
226	0,09	3,2	0	4	23
87	0,05	8	0	2,3	34
108	0,07	72	14	0,36	32

132					
844	0,45	84,2		5,86	104
<b>Ужин (2)</b>					
100	0,08	1,4	40		240
100	0,08	1,4	40	0	240
2786,2	1,41	224,47	8654,9	18,06	1015,5

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В1	С	А	Е	Са
<b>Завтрак</b>					
496	0,12	1	105	4	402
358,4	0,01	0,21	109	0,26	272,4
101,8	0,03	0,52	13,29		111
956,2	0,15	1,52	227,29	4,26	785,4
<b>Обед</b>					
113	0,05	5,39	933,6	0,7	29
140	0,07	1	0	3,15	33
155	0,08	3,6	30	2	21,2
315	0,2	0	45	0,6	30
86	0,016	0,726		0,508	32,48
47	0,02	38	2	0,4	19
164					
1020	0,436	48,716	1010,6	7,358	164,68
<b>Полдник</b>					
320	0,2	0,5	23	4	133
52,5	0	2	2,53	0	9
372,5	0,2	2,5	25,53	4	142
<b>Ужин (1)</b>					
238	0,2	1,5	19	0,9	45

259	0,2	24	31	5	39
72	0,02	21	0	10	30
86	0,01	4	0	0	11
132					
787	0,44	50,5	50	15,9	131

**Ужин (2)**

102	0,04	0,6	40		248
102	0,04	0,6	40	0	248

3237,7	1,266	103,836	1303,42	31,518	1471,08
--------	-------	---------	---------	--------	---------

Энергетическая ценность (ккал)					
	<b>Витамины (мг)</b>				
	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>

**Завтрак**

435	0,09	0,5	313	0,1	477
257,4			60	0,17	3,6
117,2	0,04	0,68	17,25	0	143
809,6	0,13	1,18	390,25	0,27	623,6

**Обед**

90	0,02	7	153	3,1	41
138	0,06	13	8,6	3	67
306	0,1	0,2	48	4	77
85,7	0,02	0	0,72	0,08	20,3
144	0,04	10	20	0,4	8
102					
865,7	0,24	30,2	230,32	10,58	213,3

**Полдник**

150					
36,2	0	0,04	0,3		11,1
186,2	0	0,04	0,3	0	11,1

**Ужин (1)**

305	0,28	0,18	0	3	19
-----	------	------	---	---	----

12-18

231	0,05	0	35	0,3	23
160	0,1	6	0	3	19
95	0,01	23	0	0,02	10
132					
923	0,44	29,18		6,32	71

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		243
100	0,08	1,4	40	0	243

2884,5	0,89	62	660,87	17,17	1162
--------	------	----	--------	-------	------

Энергетическая ценность (ккал)					
	Витамины (мг)				
	В 1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

290	0,2	1	53	0,6	139
273,4	0	0,72	40	0,35	6
38,9	0,08	1,16	0,38		6,9
602,3	0,28	2,88	93,38	0,95	151,9

**Обед**

58	0,02	4,8	2	0	42
91	0,05	12	0	2,8	43
185	0,2	8,45	5782	3,44	33,24
230	0,07	0	34	1	15
77,9	0,01	0,3	70	0,5	28
38	0,06	38	10	0,2	35
164					
843,9	0,42	63,55	5898	7,94	196,24

**Полдник**

120					
108					

50	0	6	0	0	3
278	0	6	0	0	3

**Ужин (1)**

309	0,3	0,9	0	3	20
200	0,2	27	38	0,3	26
30					
94	0,01	23	0	0,3	13
158,4					
791,4	0,51	50,9	38	3,6	59

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		240
100	0,08	1,4	40	0	240

2615,6	1,29	124,73	6069,38	12,49	650,14
--------	------	--------	---------	-------	--------

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

290	0,13	1	53	0,6	148
158,4					
63,5	0,01	0,3	6,9		57,3
63	0,03		100	0,24	22
47	0,17	10		0,2	16
621,9	0,34	11,3	159,9	1,04	243,3

**Обед**

10	0,02	3,5	0	0,1	23
142	0,1	10	0	2	35
203	0,2	0,8	15	2	20
87	0,1	15	18	0,4	76
96	0,01	4	0	0	11
47	0,03	10		0,2	16
206					
791	0,46	43,3	33	4,7	181

**Полдник**

187	0	0	0	0	12
-----	---	---	---	---	----

107	0,08	2,6	40		240
294	0,08	2,6	40	0	252

**Ужин (1)**

124	0,1	10	11	3,2	61
251	0,03	0	0	0,3	1,6
84	0,05	10	0	0,5	34
86	0,016	0,726		0,508	32,48
132					
677	0,196	20,726	11	4,508	129,08

**Ужин (2)**

102	0,04	0,6	40		248
102	0,04	0,6	40	0	248

--	--	--	--	--	--

2485,9	1,116	78,526	272,9	10,248	1053,38
--------	-------	--------	-------	--------	---------

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В 1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

496	0,1	1	137	0,9	411
358,4	0,01	0,21	109	0,26	272,4
101,8	0,03	0,52	13,29		111
956,2	0,14	1,73	259,29	1,16	794,4

**Обед**

22	0,06	17,5	0	0,7	14
107	0,05	1	40	0,03	191
291	0,33	4,2	40,7	3,2	38
162	0,2	18	40	0,6	30
76	0,04	8	0	0,4	28
76	0,06	38	10	0,2	35
164					
898	0,74	86,7	130,7	5,13	336

**Полдник**

163	0,06	0	0	0	12,5
38,9	0,08	1,16	0,38		6,9
201,9	0,14	1,16	0,38	0	19,4

**Ужин (1)**

443	0,4	6	0	3,5	34
79	0,03	6	0	0,4	27
85,7	0,02	0	0,72	0,08	20,3
132					
739,7	0,45	12	0,72	3,98	81,3

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		243
100	0,08	1,4	40	0	243

2895,8	1,55	102,99	430,37	10,27	1474,1
--------	------	--------	--------	-------	--------

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				
	В1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

214	0,09	1,97	173,1	1	132
257,4			60	0,17	3,6
96	0,04	10	20	0,4	8
117,2	0,04	0,68	17,25	0	143
684,6	0,13	2,65	233,1	1,17	278,6

**Обед**

174	0,06	140	5	4,88	42
178	0,3	7		2,9	51,2
165	0,2	29,54	5541	2,98	27,53
226	0,09	3,2	0	4	23
92	0,01	21	0	0,4	12
144	0,04	10	20	0,4	8
143					

12-18

1122	0,61	207,54	5566	11,56	140,73
------	------	--------	------	-------	--------

**Полдник**

131	0,07	0,09	22	0,65	38
107	0,08	2,6	40		240
238	0,15	2,69	62	0,65	278

**Ужин (1)**

131,3	0,04	1,3	291	1	22
315	0,2	0	45	0,6	30
159	0,08	16	0	2,8	26
77,9	0,01	0,3	70	0,5	28
132					
815,2	0,33	17,6	406	4,9	106

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		240
100	0,08	1,4	40	0	240

2959,8	1,3	231,88	6307,1	18,28	1043,33
--------	-----	--------	--------	-------	---------

Энергетическая ценность (ккал)					
	<b>Витамины (мг)</b>				
	<b>В 1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>

**Завтрак**

340	0,08	0,9	50	0,4	126
158,4					
36,2	0	0,04	0,3		11,1
63	0,03		100	0,24	22
47	0,03	10		0,2	16
644,6	0,14	10,94	150	0,84	175,1

**Обед**

10	0,02	3,5	0	0,1	23
138	0,06	13	8,6	3	67
105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07
280	0,03	1,35	0	0,3	10

136,4	0,044	4		0,4	40
47	0,03	10		0,2	16
164					
880,4	0,234	35,58	14,42	6,52	195,07

**Полдник**

135	0	0	0	0	0
105	0	0	0	0	0
50	0	6	0	0	3
290	0	6	0	0	3

**Ужин (1)**

291	0,33	4,2	40,7	3,2	38
231	0,2	5	55	4	44
30					
91,3	0	0,3	1,5	0,5	18
132					
775,3	0,53	9,5	97,2	7,7	100

**Ужин (2)**

102	0,04	0,6	40		248
102	0,04	0,6	40	0	248

--	--	--	--	--	--

2692,3	0,944	62,62	204,42	15,06	721,17
--------	-------	-------	--------	-------	--------

Энергетическая ценность (ккал)					
	<b>Витамины (мг)</b>				
	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>

**Завтрак**

378	0,07	2	110	2	223
358,4	0,01	0,21	109	0,26	272,4
101,8	0,03	0,52	13,29		111
838,2	0,11	2,73	232,29	2,26	606,4

**Обед**

58	0,02	4,8	2	0	42
114	0,09	12	0	2,8	42

169	0,07	0,6	6	2	29
288	0,2	27	34	5,2	43
108	0,07	72	14	0,36	32
47	0,02	38	2	0,4	19
164					
948	0,47	154,4	8	10,76	207

**Полдник**

287	0,2	1,2	20	2,5	157
52,5	0	2	2,53	0	9
339,5	0,2	3,2	22,53	2,5	166

**Ужин (1)**

298	0,1	6,5	28	0,5	36
150	0,05	12	0	5	37
86	0,016	0,726		0,508	32,48
132					
666	0,166	19,226	28	6,008	105,48

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		243
100	0,08	1,4	40	0	243

2891,7	1,026	180,956	302,82	21,528	1327,88
--------	-------	---------	--------	--------	---------

Энергетическая ценность (ккал)					
	Витамины (мг)				
	В1	С	А	Е	Са

**Завтрак**

435	0,09	0,5	313	0,1	477
257,4			60	0,17	3,6
117,2	0,04	0,68	17,25	0	143
809,6	0,13	1,18	390,25	0,27	623,6

**Обед**

90	0,02	7	153	3,1	41
----	------	---	-----	-----	----

82,5	0,03	12	0	2,9	57
138	0,1	1,3	39	0,6	72
251	0,03	0	0	0,3	1,6
95	0,01	23	0	0,02	10
144	0,04	10	20	0,4	8
102					
902,5	0,23	53,3	212	7,32	189,6

**Полдник**

150					
63,5	0,01	0,3	6,9		57,3
213,5	0,01	0,3	6,9	0	57,3

**Ужин (1)**

305	0,28	0,18	0	3	19
225	0,2	21	14	5	40
118	0,03	5,7	0	20	59
85,7	0,02	0	0,72	0,08	20,3
132					
865,7	0,53	26,88	14,72	28,08	138,3

**Ужин (2)**

100	0,08	1,4	40		240
100	0,08	1,4	40	0	240

2891,3	0,98	83,06	663,87	35,67	1248,8
--------	------	-------	--------	-------	--------

<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>					
	<b>Витамины (мг)</b>				
	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>

**Завтрак**

379	0,08	0,02	63	1,9	148
273,4	0	0,72	40	0,35	6
38,9	0	1,16	0,38	0	6,9
27	0,02	13	3,5	0,7	1,2
718,3	0,08	1,9	103,38	2,25	160,9

**Обед**

## 12-18

60	0,02	17,5	0	8	25
142	0,11	10,1	9	3	42
353	0,5	22	8397	5	58
94	0,01	23	0	0,3	13
49	0,04	25	6,5	0,1	23
164					
862	0,68	97,6	8412,5	16,4	161

**Полдник**

163	0,06	0	0	0	12,5
50	0	6	0	0	3
213	0,06	6	0	0	15,5

**Ужин (1)**

212	0,33	0,01	13	0,5	28
315	0,2	0	45	0,6	30
10	0,02	3,5	0	0,1	23
77,9	0,01	0,3	70	0,5	28
132					
746,9	0,36	3,81	128	1,7	109

**Ужин (2)**

102	0,04	0,6	40		248
102	0,04	0,6	40	0	248

--	--	--	--	--	--

2642,2	1,22	109,91	8555,88	20,35	694,4
--------	------	--------	---------	-------	-------

2807

1,2

120

2891

19

1053

. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи Плюс, 2015.- 5  
а. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П.Романе

Екатеринбург 2006.

образовательных учреждениях, под Ред В.Т. Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 200

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
168	43,3	1,1
180	10	0,29
7,2	3,8	0,7
11	9	2,2
366,2	66,1	4,29
30	14	0,5
105,7	42,7	2,5
157,4	41,9	1,9
45,1	9,8	1
23,44	8	0,698
11	9	2,2
372,64	125,4	8,798
35	13,7	0,65
180	28	0,2
215	41,7	0,85
206	49	3,5
38,2	21	1
24	18	0,8
268,2	88	5,3
180	28	0,2
180	28	0,2
1402,04	349,2	19,438

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
361	49	1,5
4,5		0,03
107	20,7	1,1
76,8	4,8	1
549,3	74,5	3,63
26	20	0,9
164,2	32	0,8
227,87	16,82	4,82
115,46	37	1,3
19,4	8,1	0,5
17	11	0,1
569,93	124,92	8,42
6	3	0,7
8,5	4,6	0,8
14,5	7,6	1,5
162,19	43,53	0,85
73	19,6	0,6
52	22	1
14	8	3
301,19	93,13	5,45
184	28	0,2
184	28	0,2

1618,92	328,15	19,2
---------	--------	------

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
269	22	2,8
8,4	2,7	0,14
130	24,3	1,1
28	42	0,6
435,4	91	4,64
60	18	1
205	54	1,7
233	43	2,4
25	8,6	0,6
28	42	0,6
551	165,6	8,1
53,6	6,4	0,51
16	2	0
69,6	8,4	0,51
187	45	4
37	15	0,7
22	2	0,1
246	62	4,8
184	26	0,2
184	26	0,2

1486	353	18,25
------	-----	-------

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
118	20,3	0,5
46,3	9,9	0,8
76,8	4,8	1
11	9	2,2
252,1	39,8	4,5
24	14	0,6
59	27	1
496	49	9
81,7	10,3	0,4
18	12	0,7
11	9	2,2
689,7	121,3	13,9
0	0	0
0	0	0
180	28	0,2
180	28	0,2
157,4	41,9	1,9
61	21	1,2
50	22	1,6
23	20	0,5

230,4	83,9	4
180	28	0,2
180	28	0,2
1532,2	301	22,8

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
448	52	1
180	15	0,29
107	20,7	1,1
735	72,7	2,39
62	38	1
44	18	0,9
220	91	1,9
237	118	5,3
23,44	8	0,7
16	12	2,3
602,44	285	12,1
163	40	1,5
7	6	0,5
170	46	2
92	30	5

107	37	1,4
34	18	0,6
13	6	2
246	91	9
184	28	0,2
184	28	0,2
1937,44	522,7	25,69

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
442	34	3
4,5		0,03
130	24,3	1,1
576,5	58,3	4,13
37	15	0,7
66	32	1,5
225	45	2,2
19,4	8,1	0,5
28	42	0,6
375,4	142,1	5,5
7,2	3,8	0,7
7,2	3,8	0,7
127	22,6	1,5

170	21	1
39	25	1
20	1	0,3
356	69,6	3,8
184	26	0,2
184	26	0,2
1499,1	299,8	14,33

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
209	55	1,6
8,4	2,7	0,14
8,5	4,6	0,8
225,9	62,3	2,54
42	13	0,4
40	17	0,7
239	17	5
45	10	1
25	8,6	0,6
17	11	0,1
408	76,6	7,8

16	2	0
16	2	0
129	22	2
106	39	1,6
18	2	0,1
253	63	3,7
180	28	0,2
180	28	0,2
1082,9	231,9	14,24

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
220	30	0,9
46,3	9,9	0,8
76,8	4,8	1
11	9	2,2
354,1	53,7	4,9
24	14	0,6
81	33	1,4
78	16	0,8
93	28,3	1
13	6	2
11	9	2,2
300	106,3	8
30	4,8	0,4

180	28	0,2
210	32,8	0,6
152,5	35	0,7
73	19,6	0,6
41	19	0,9
23,44	8	0,698
289,94	81,6	2,898
184	28	0,2
184	28	0,2
1338,04	302,4	16,598

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
451	46	1,4
180	10	0,29
107	20,7	1,1
738	76,7	2,79
26	20	0,9
136	21	0,2
157,4	41,9	1,9
237	5,8	5,3
28	16	6
17	11	0,1
601,4	115,7	14,4

6	3	0,7
8,5	4,6	0,8
14,5	7,6	1,5
207	49	3,3
48	16	0,7
19,4	8,1	0,5
274,4	73,1	4,5
184	26	0,2
184	26	0,2
1812,3	299,1	23,39

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>
219	25	2,1
4,5		0,03
28	42	0,6
130	24,3	1,1
353,5	49,3	3,23
163	20,6	0,82
105,7	42,7	2,5
227,87	16,82	4,82
61	21	1,2
22	2	0,1
28	42	0,6

546,57	124,12	8,84
70	17	0,8
180	28	0,2
250	45	1
112	54	1
237	118	5,3
58	21	0,4
25	8,6	0,6
432	201,6	7,3
180	28	0,2
180	28	0,2
1762,07	448,02	20,57

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
140	29	1,6
7,2	3,8	0,7
76,8	4,8	1
11	9	2,2
235	42,4	5,5
24	14	0,6
66	32	1,5
162,19	48,53	0,85
73	35	1

24	18	0,8
11	9	2,2
360,19	156,53	6,95
0	0	0
0	0	0
16	2	0
16	2	0
157,4	41,9	1,9
113	33	1
18	12	0,7
288,4	86,9	3,6
184	28	0,2
184	28	0,2
1083,59	315,83	16,25

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
313	37	2
180	10	0,29
107	20,7	1,1
600	67,7	3,39
42	13	0,4
59	25	0,03

144	34	1,3
119	42	1,6
23	20	0,5
16	12	2,3
403	146	6,13

172	39	1,3
7	6	0,5
179	45	1,8

189	54	2
52	23	1
23,44	8	0,698
264,44	85	3,698

184	26	0,2
184	26	0,2

1630,44	369,7	15,218
---------	-------	--------

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
442	34	3
4,5		0,03
130	24,3	1,1
576,5	58,3	4,13
37	15	0,7

44	23	1
179	41	1
73	19,6	0,6
20	1	0,3
28	42	0,6
381	141,6	4,2
46,3	9,9	0,8
46,3	9,9	0,8
127	22,6	1,5
102	25	1,4
61	30	2
19,4	8,1	0,5
309,4	85,7	5,4
180	28	0,2
180	28	0,2
1493,2	323,5	14,73

<b>Минеральные вещества</b>		
<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
153	29	1,2
8,4	2,7	0,14
8,5	4,6	0,8
6	3,9	0,04
169,9	36,3	2,14

28	15	0,5
68	30	1,1
496	82	9
18	2	0,1
11	7	0,07
621	136	10,77
6	3	0,7
16	2	0
22	5	0,7
138	23	1,6
237	118	5,3
24	14	0,6
25	8,6	0,6
424	163,6	8,1
184	28	0,2
184	28	0,2
1420,9	368,9	21,91

1500

345

18,8

544с.

нко, П.А. Вейних и др).

4 г.































День: понедельникНеделя: перваяСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
182	Каша жидкая пшеничная на св молоке	180	6,1	9,6
3	Бутерброд с сыром	50/10/30	11,28	17,2
376	Чай сладкий	200	0,2	0
338	Яблоко	100	0,4	0,4
Итого		570	17,98	27,2
71	Огурец свежий	80	0,6	0,08
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3
268	Котлета мясная	90	11	28,7
203	Макаронь отварные	150	5,8	4,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
338	Яблоко	100	0,4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	4	0,66
Итого		930	27,8	39,94
424	Булочка "Домашняя"	40	2,9	5
385	Молоко	200	5,8	5
Итого		240	8,7	10
259	Жаркое по-домашнему, с мясом	180	13	30
23	Салат из св помидор с луком	80	0,9	5,1
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45
Итого		510	18,3	36,95
386	Кефир	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			78,58	109,09

День: вторникНеделя: первая

Сезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
222	Пудинг из творога (запеченный), со сгущенным молоком	160	19	14
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	3,88	8,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5
209	Яйцо	40	5,08	4,6
Итого		465	31,76	30,8
71	Помидор свежий	80	0,88	0,16
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,4	4,8
261/333	Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,1
312	Картофельное пюре	200	4	6,4
348	Компот из изюма	200	0,2	0,05
338	Мандарин	100	0,8	0,2
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88
Итого		1000	28,08	20,59
ПР	Зефир	40	0,3	0,08
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0
Итого		240	0,6	0,08
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,8	4,4
304	Рис отварной	150	3,7	5,3
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,6	5,8
389	Сок яблочный	200	1	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45
Итого		590	19,9	16,95
386	Ряженка	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5

<b>Итого за день:</b>	86,14	73,42
-----------------------	-------	-------

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
210	Омлет	150	14,3	20
2	Бутерброд с повидлом	50/10/20	4,03	8,7
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4
338	Банан	100	1,5	0,5
Итого		530	24,43	33,6
43	Салат из овощей	100	2,6	6
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,8	4
265	Плов рисовый (со свининой)	150	13	27
349	Компот из кураги	200	1	0,1
338	Банан	100	1,5	0,5
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		850	23,2	38,15
447	Кекс «Творожный»	50	4,71	7,42
648	Кисель ягодный	200	0	0
Итого		250	4,71	7,42
292	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе, с овощами	150	14	10
49 (Л)	Икра кабачковая	80	0,7	5,6
389	Сок персиково- яблочный	200	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45
Итого		480	18,5	17,05
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5
Итого		200	5,6	5
<b>Итого за день:</b>			76,44	101,22

День: четвергНеделя: перваяСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
181	Каша жидкая из манной крупы, на св молоке	200	5,6	9,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4
209	Яйцо	40	5,08	4,6
338	Яблоко	100	0,4	0,4
Итого		590	16,48	17,55
70	Огурец соленый	80	0,64	0,08
88	Щи из св капусты с картофелем, со сметаной	250/8	1,9	6,15
284	Запеканка картофельная, с субпродуктами	150	15,8	12,8
76	Сельдь соленая, с луком	50	5,06	7
348	Компот из чернослива	200	0,5	0,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88
Итого		888	29,6	27,51
ПР	Конфета	20	1,04	6
ПР	Печенье	20	1,6	2,24
385	Молоко	200	5,8	5
Итого		240	8,44	13,24
268	Биточек мясной	90	11	28,7
205	Макаронны отварные с овощами	150	5,2	5,8
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4
389	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2
Итого		560	22,2	39,9

386	Кефир	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5

<b>Итого за день:</b>		82,52	103,2
-----------------------	--	-------	-------

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	28	23
3	Бутерброд с сыром	50/10/30	11,28	17,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5
Итого		470	43,08	43,7
24-12з-2020	Икра морковная	80	1,7	5
111	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,5	5
288	Кура отварная	90	29	2,7
171	Греча отварная	150	8,3	8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
338	Груша	100	0,4	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		920	45,7	21,55
401	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	8	8
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0,1
Итого		300	8,2	8,1
278/331	Тефтели мясные (1в)	70/50	13	13
142	Картофель и овощи тушеные в молочном соусе	150	3,2	12

45	Салат из белокочанной капусты	100	0,3	3
389	Сок мультифруктовый	180	1	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2
Итого		590	20,5	29,2
386	Ряженка	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			123,28	107,55

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
211	Омлет с сыром	160	19	31
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	3,88	8,7
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4
Итого		425	27,48	44,1
49 (Л)	Икра кабачковая	80	0,7	5
82	Борщ со св капустой, картофелем, со сметаной	250/8	2	6
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	180	13	13
348	Компот из изюма	200	0,2	0,05
338	Банан	150	2,3	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		918	21,5	25,3
ПР	Вафли	40	1,6	5,6
376	Чай сладкий	200	0,2	0
Итого		250	1,8	5,6
256	Мясо тушеное	90	10	25
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,8
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	90	2,7	5

389	Сок виноградно-яблочный	200	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		580	20,8	37,3
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5
Итого		200	5,6	5
<b>Итого за день:</b>			77,18	117,3

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
182	Каша жидкая, овсяная на св. молоке	180	6,3	9
2	Бутерброд с повидлом	50/10/20	4,03	8,7
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0
Итого		460	10,63	17,7
54-213-2020	Кукуруза консервированная	80	1,6	0
98	Суп «Крестьянский» с крупой	250	1,7	4,1
255	Печень по-строгановски	90	12	9
203	Макаронные изделия отварные	150	5,8	4,8
349	Компот из кураги	200	1	0,1
338	Мандарин	100	0,8	0,2
ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,77
Итого		940	27,5	18,97
ПР	Печенье	20	1,6	2
ПР	Конфеты	20	1	6
648	Кисель ягодный	200	0	0
Итого		240	2,6	8
260	Гуляш мясной	90	9,9	25

125	Картофель отварной	200	4	7
54-20з-2020	Зеленый горошек	80	2,4	0
389	Сок ягодный	200	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74
Итого		660	20,8	33,74
386	Кефир	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			67,33	83,41

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
182	Каша жидкая ячневая, на св.молоке	180	6,3	9
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4
209	Яйцо	40	5,08	4,6
338	Яблоко	100	0,4	0,4
Итого		700	17,08	16,9
70	Огурец соленый	80	0,64	0,08
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2
279/331	Тефтели мясные (2 в)	90	5,7	13
317/326	Овощи в молочном соусе	150	3,3	2
389	Сок мультифруктовый	200	0	0
338	Яблоко	100	0,4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	80	5,3	0,88
Итого		950	18,04	18,36
54-2в-2020	Коржик «Молочный»	40	2,6	4
385	Молоко	200	5,8	5
Итого		240	8,4	9

228	Рыба, припущенная в молоке	90	11,5	6
304	Рис отварной	150	3,7	5,3
24	Салат из св помидор, огурцов, лука	100	0,9	6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		590	20,3	18,8
386	Ряженка	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5

<b>Итого за день:</b>		69,62	68,06
-----------------------	--	-------	-------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	27	19
3	Бутерброд с сыром	50/10/30	11,28	17,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5
Итого		470	42,08	39,7
71	Помидор свежий	80	0,88	0,16
121	Суп молочный с крупой	250	3,8	4,4
268	Котлета мясная	90	11	28,7
127	Картофель в молоке	180	4	6
389	Сок яблочный	200	1	0
338	Мандарин	200	1,6	0,4
ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,77
Итого		1070	26,88	40,43
ПР	Зефир	40	0,3	0,08

377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0
Итого		240	0,6	0,08
258	Мясо духовое	180	12,6	31,5
20	Салат из св огурцов	100	0,8	5,8
348	Компот из изюма	200	0,2	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		530	17,3	38,85
386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5
Итого		200	5,6	5

<b>Итого за день:</b>		92,46	124,06
-----------------------	--	-------	--------

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	10	11
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	3,88	8,7
338	Банан	100	1,5	0,5
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4
Итого		515	19,98	24,6
76	Сельдь соленая с луком	80	8	10
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3
261/333	Печень, тушенная в соусе	90	11,5	8,1
205	Макароны отварные с овощами	150	5,2	5,8
389	Сок персиково-яблочный	200	0	0
338	Банан	150	2,3	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		970	30,6	24,65

440	Булочка «Творожная»	50	6,5	3
385	Молоко	200	5,8	5
Итого		250	12,3	8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5
171	Греча отварная	150	8,3	8
41	Салат картофельный со св капустой и кукурузой	80	2,6	4
349	Компот из кураги	200	1	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		570	28,3	18,6
386	Кефир	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			96,98	80,85

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
174	Каша вязкая из кукурузной крупы, на св молоке	180	6	9
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,45
376	Чай сладкий	200	0,2	0
209	Яйцо	40	5,08	4,6
338	Яблоко	100	0,4	0,4
Итого		570	15,48	15,45
70	Огурец соленый	80	0,64	0,08
82	Борщ со св капустой, картофелем, со сметаной	250/8	2	6
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,8	4,4
36\132	Рис припущенный с овощами	150	4	5

389	Сок виноградный	200	0,6	0,4
338	Яблоко	100	0,4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		928	19,74	16,83
ПР	Конфета	15	0,8	4,5
ПР	Печенье	25	2	2,8
648	Кисель ягодный	200	0	0
Итого		240	2,8	7,3
268	Биточек мясной	90	11	28,7
161	Запеканка картофельная с овощами	180	5	14
54-20з-2020	Зеленый горошек	80	2,4	0
348	Компот из чернослива	200	0,5	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		600	22,6	44,4
386	Ряженка	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			66,42	88,98

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	20,3	15
3	Бутерброд с сыром	50/10/30	11,28	17,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5
Итого		440	35,38	35,7
54-21з-2020	Кукуруза консервированная	80	1,6	0
99	Суп из овощей на курином бульоне	250	1,7	5

295	Котлета рубленая из бр-цыплят	90	17	3
142	Картофель и овощи тушеные в молочном соусе	150	3,2	12
389	Сок апельсиновый	180	1,3	0,2
338	Груша	100	0,4	0,3
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		900	28,5	21,05

396	Блины со сгущенным молоком	80/20	7,5	5
342	Компот из св фруктов	200	0,2	0,1
Итого		300	7,7	5,1

291	Плов рисовый (из куры)	180	16,2	8
67	Винегрет овощной	100	1,3	10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		530	21,7	19,5

386	Напиток йогуртовый «Снежок»	200	5,6	5
Итого		200	5,6	5

<b>Итого за день:</b>		98,88	86,35
-----------------------	--	-------	-------

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
211	Омлет с сыром	160	19	31
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/15	3,88	8,7
382	Какао с молоком	200	4,6	4,4
Итого		425	27,48	44,1
9	Икра кабачковая	80	0,7	5

93	Щи по-уральски с крупой	250	1,7	5
240/333	Фрикадельки рыбные	80/50	11	3,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,3
389	Сок виноградно-яблочный	200	0	0
338	Банан	150	2,3	0,7
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55
Итого		1010	22,7	20,45
ПР	Вафли	40	1,6	5,6
378	Чай сладкий, с молоком	200	1,6	1,4
Итого		250	3,2	7
256	Мясо тушеное	90	9,9	25
145	Картофель тушеный с луком	150	4	5
75	Икра свекольная	80	0,3	3
348	Компот из изюма	200	0,2	0,05
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,5
Итого		570	18,1	34,55
386	Кефир	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5
<b>Итого за день:</b>			77,28	111,1

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж
186	Запеканка манная с изюмом	150	7	11
2	Бутерброд с повидлом	50/10/20	4,03	8,7
377	Чай сладкий, с лимоном	200	0,3	0
338	Мандарин	70	0,6	0,14
Итого		500	11,93	19,84

45	Салат из белокочанной капусты	100	0,3	3
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/8	2,2	6
284	Запеканка картофельная, с субпродуктами	180	19	15
389	Сок ягодный	200	0	0
338	Мандарин	130	1,04	0,3
ПР	Хлеб ржаной	70	4,6	0,77
Итого		938	27,14	25,07

ПР	Зефир	40	0,3	0,08
648	Кисель ягодный	200	0	0
Итого		240	0,3	0,08

241/326	Мясо отварное с молочным соусом	90	13	21
171	Греча отварная	150	8,3	8
70	Огурец соленый	80	0,64	0,08
349	Компот из кураги	200	1	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3	1,2
Итого		560	25,94	30,38

386	Ряженка	200	5,8	5
Итого		200	5,8	5

<b>Итого за день:</b>		71,11	80,37
-----------------------	--	-------	-------

**Среднее за 14 дней:**

83,3

96,5

1. «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных ;
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школ Новосибирск 2021.- 289 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественно
4. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественн

Группа	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>					
38,4	265	0,15	0,9	47,4	0,17
25,63	253	0,003	0,053	57,25	0,15
6,5	26,8	0	0,03	0,3	0
9,8	47	0,03	10		0,2
80,33	591,8	0,183	10,983	104,95	0,52
<b>Обед</b>					
3	9	0,03	3,9	0	0,08
16,5	148	0,3	5,8	0	2,4
11	262	0,3	3,8	36,6	2,9
30,4	170	0,05	0	28,5	0,8
19,8	81	0	0	15	0,1
9,8	47	0,03	10		0,2
24,6	123				
115,1	840	0,71	23,5	80,1	6,48
<b>Полдник</b>					
17,5	127	0,05	0	1,6	1,9
9,6	107	0,08	2,6	40	
27,1	234	0,13	2,6	41,6	1,9
<b>Ужин (1)</b>					
17	393,3	0,3	6,9	0	3,1
3,6	62	0,04	14,4	0	0,5
32,6	136,4	0,044	4		0,4
25,5	81				
78,7	672,7	0,384	25,3		4
<b>Ужин (2)</b>					
8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0
309,23	2438,5	1,487	63,783	266,65	12,9

Группы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>					
48	316	0,1	0,8	85,6	0,8
25,63	147	0	0	40	0,11
11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	
0,28	63	0,03		100	0,24
85,11	617,2	0,16	1,32	238,89	1,15
<b>Обед</b>					
3,04	17	0,05	14	0	0,56
18	150	0,08	0,8	33	0,4
4	148	0,18	26,6	4987	2,7
27,2	183	0,19	24,2	0	0,24
18,4	75,8	0,02	0	0,52	0,08
7,5	38	0,06	38	10	0,2
32,8	164				
110,94	775,8	0,58	103,6	5030	4,18
<b>Полдник</b>					
32	130	0,05	0	0	0
6,7	27,9	0	1,16	0,38	0
38,7	157,9	0,05	1,16	0,38	0
<b>Ужин (1)</b>					
3,4	94,5	0,05	3,4	5,2	2,3
36,7	209,2	0,03	0	0	0,3
22,5	79	0,05	32	0	16
20	85	0,02	4	0	0,2
25,5	81				
108,1	548,7	0,17	39,4	5,2	18,8
<b>Ужин (2)</b>					
8,4	102	0,04	0,6	40	
8,4	102	0,04	0,6	40	0

351,25	2201,6	1	146,08	5309,27	24,13
--------	--------	---	--------	---------	-------

У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

3	237,2	0,06	0,3	197	0,8
37,83	196	0	0,72	40	0,35
12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0
21	96	0,04	10	0	0,4
74,33	636,4	0,1	11,7	254,25	1,55

**Обед**

3,2	89	0,04	17,5	30	3
13	140	0,13	10	25	1,3
26	408	0,4	1,5	0	3
15,7	66,9	0,01	0,3	70	0,5
21	96	0,04	10	0	0,4
20	102				
98,9	901,9	0,62	39,3	125	8,2

**Полдник**

23,8	188	0,03	0,03	49	0,4
15	50	0	6	0	0
38,8	238	0,03	6,03	49	0,4

**Ужин (1)**

13	198	0,2	9	37,5	1,1
5,6	72	0,02	5,6	122	2,5
23	92	0,01	21	0	0,4
25,5	81				
67,1	443	0,23	35,6	159,5	4

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

287,13	2319,3	1,06	94,03	627,75	14,15
--------	--------	------	-------	--------	-------

Масса	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
<b>Завтрак</b>					
38,5	264,5	0,07	1	53	0,5
25,5	81				
8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0
0,28	63	0,03		100	0,24
9,8	47	0,03	10		0,2
82,68	509	0,14	11,3	159,9	0,94
<b>Обед</b>					
1,4	8	0,02	2,8	0	0,08
8,2	102,8	0,06	0,06	8,6	2,37
4,5	264	0,38	16,5	6297	3,8
2	87	0,03	12	2,5	2,44
19,5	81,3	0	0,3	1,5	0,5
9,8	47	0,03	10		0,2
32,8	164				
78,2	754,1	0,52	41,66	6309,6	9,39
<b>Полдник</b>					
11	108	0	0	0	0
14,4	84	0	0	0	0
9,6	107	0,08	2,6	40	
35	299	0,08	2,6	40	0
<b>Ужин (1)</b>					
11	262	0,3	3,8	36,6	2,9
28	188	0,08	2,7	0	3,3
7,5	72,5	0,04	6,7	0	1,9
24	108	0,07	62	14	0,36
20	106				
90,5	736,5	0,41	72,5		5,16

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

--	--	--	--	--	--

294,38	2398,6	1,23	129,46	6549,5	15,49
--------	--------	------	--------	--------	-------

Дата	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

44	446	0,1	0,9	94,5	3,6
25,63	253	0,003	0,053	57,25	0,15
11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	
80,83	790,2	0,13	1,42	165,04	3,75

**Обед**

8,1	90	0,04	4,3	746,9	0,6
13,3	116	0,06	0,8	0	2,6
1	139	0,07	3,2	27	1,8
37	262	0,2	0	37,5	0,5
19,8	81	0	0	15	0,1
10	47	0,02	38	2	0,4
20	102				
109,2	837	0,39	46,3	828,4	6

**Полдник**

42,5	266	0,2	0,4	19,1	3,3
10,2	42,5	0	2	2,53	0
52,7	308,5	0,2	2,4	21,63	3,3

**Ужин (1)**

12	219,6	0,2	1,4	18	0,8
22,5	216	0,2	20,2	26	4

6,7	60	0,02	17,5	0	8
21	86	0,01	4	0	0
20	106				
82,2	687,6	0,44	43,1	44	12,8

**Ужин (2)**

8,4	102	0,04	0,6	40	
8,4	102	0,04	0,6	40	0

--	--	--	--	--	--

333,33	2725,3	1,2	93,82	1055,07	25,85
--------	--------	-----	-------	---------	-------

--	--	--	--	--	--

Категория	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
У					

**Завтрак**

2,7	348	0,07	0,4	250,4	0,08
25,63	147	0	0	40	0,11
12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0
40,83	602,2	0,11	1,08	307,65	0,19

**Обед**

5	70	0,02	5,6	122	2,5
11,2	116	0,05	11	8,6	2,4
27	275	0,1	0,2	43	4
18,4	75,8	0,02	0	0,52	0,08
32	144	0,04	10	20	0,4
20	102				
113,6	782,8	0,23	26,8	194,12	9,38

**Полдник**

14	120				
6,5	26,8	0	0,03	0,3	0
20,5	146,8	0	0,03	0,3	0

**Ужин (1)**

2,7	274	0,2	0,16	0	2,7
30,8	192	0,05	0	29	0,3
22	140	0,1	5,4	0	2,7

23,4	95	0,01	23	0	0,02
25	132				
103,9	833	0,36	28,56	29	5,72

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

286,83	2464,8	0,78	57,87	571,07	15,29
--------	--------	------	-------	--------	-------

Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

36	261	0,2	0,9	47,7	0,54
37,83	196	0	0,72	40	0,35
6,7	27,9	0	1,16	0,38	0
80,53	484,9	0,2	2,78	88,08	0,89

**Обед**

8,8	46	0,01	3,8	1,6	0
5,8	75,8	0,04	10	0	2,3
3,1	166	0,2	7,6	5203	3
30,4	170	0,05	0	28,5	0,8
15,7	66,9	0,01	0,3	70	0,5
8	38	0,06	38	10	0,2
28	143				
99,8	705,7	0,38	59,7	5313,1	6,8

**Полдник**

14	80				
11	108				
15	50	0	6	0	0
40	238	0	6	0	0

**Ужин (1)**

2,7	278	0,3	0,8	0	2,7
-----	-----	-----	-----	---	-----

26	200	0,2	27	38	0,3
4	24				
23	94	0,01	23	0	0,3
30,5	158,4				
86,2	754,4	0,51	50,8	38	3,3

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

314,53	2283	1,17	120,68	5479,18	10,99
--------	------	------	--------	---------	-------

Количество	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

40,5	261	0,12	0,9	48	0,54
25	132				
8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0
0,28	63	0,03		100	0,24
9,8	47	0,16	10		0,2
84,18	556,5	0,32	11,2	154,9	0,98

**Обед**

1,4	8	0,02	2,8	0	0,08
17,5	118	0,08	8,3	0	1,7
10	183	0,2	0,7	14	2
14	72	0,1	13	15	0,3
24	96	0,01	4	0	0
9,8	47	0,03	10		0,2
32,8	164				
109,5	688	0,44	38,8	29	4,28

**Полдник**

25	150	0	0	0	0
9,6	107	0,08	2,6	40	
34,6	257	0,08	2,6	40	0

**Ужин (1)**

2,6	111,6	0,1	9	9,9	2,9
36,7	209,2	0,03	0	0	0,3
3,7	70	0,04	8	0	0,4
19,8	81	0	0	15	0,1
25	132				
87,8	603,8	0,17	17	24,9	3,7

**Ужин (2)**

8,4	102	0,04	0,6	40	
8,4	102	0,04	0,6	40	0

--	--	--	--	--	--

324,48	2207,3	1,05	70,2	263,9	8,96
--------	--------	------	------	-------	------

Категория	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В 1	С	А	Е

**Завтрак**

50,5	425	0,09	0,9	117	0,8
25,63	253	0,003	0,053	57,25	0,15
11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	
87,33	769,2	0,123	1,473	187,54	0,95

**Обед**

3,04	17	0,05	14	0	0,56
7,5	89	0,05	0,8	33,3	0,03
11	262	0,3	3,8	36,6	2,9
19	162	0,2	18	40	0,6
20	76	0,04	8	0	0,4
15	76	0,06	38	10	0,2
28	143				
103,54	825	0,7	82,6	119,9	4,69

**Полдник**

32	130	0,05	0	0	0
----	-----	------	---	---	---

6,7	27,9	0	1,16	0,38	0
38,7	157,9	0,05	1,16	0,38	0

**Ужин (1)**

15,3	398	0,4	5,4	0	3,2
2,5	65	0,03	4	0	0,4
18,4	75,8	0,02	0	0,52	0,08
25	132				
61,2	670,8	0,45	9,4	0,52	3,68

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

298,77	2522,9	1,403	96,033	347,82	9,32
--------	--------	-------	--------	--------	------

сства	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
У					

**Завтрак**

4,6	160,5	0,07	1,5	130	0,8
25,63	147	0	0	40	0,11
21	96	0,04	10	20	0,4
12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0
63,73	510,7	0,11	2,18	170	0,91

**Обед**

3,2	139	0,05	92	4	3,9
16,5	148	0,3	5,8	0	2,4
4	148	0,18	20,3	4987	2,7
28	188	0,08	2,7	0	3,3
23	92	0,01	21	0	0,4
32	144	0,04	10	20	0,4
20	102				
98,7	961	0,58	149,1	5011	9,8

**Полдник**

19	131	0,07	0,09	22	0,65
9,6	107	0,08	2,6	40	
28,6	238	0,15	2,69	62	0,65

**Ужин (1)**

3,9	118,2	0,04	1,2	262	0,9
37	262	0,2	0	37,5	0,5
19	127	0,06	13	0	2,2
15,7	66,9	0,01	0,3	70	0,5
25	132				
100,6	706,1	0,31	14,5	369,5	4,1

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

299,63	2515,8	1,23	169,87	5652,5	15,46
--------	--------	------	--------	--------	-------

Эта	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е
У					

**Завтрак**

50	306	0,07	0,8	45	0,4
25,5	81				
6,5	26,8	0	0,03	0,3	0
0,28	63	0,03		100	0,24
9,8	47	0,03	10		0,2
92,08	523,8	0,13	10,83	145,3	0,84

**Обед**

1,4	8	0,02	2,8	0	0,08
11,2	116	0,05	11	8,6	2,4
3,4	94,5	0,05	3,4	5,2	2,3
40	233	0,03	1,1	0	0,3

7-11

32,6	136,4	0,044	4		0,4
9,8	47	0,03	10		0,2
20	102				
118,4	736,9	0,224	32,3	13,8	5,68

**Полдник**

8	81	0	0	0	0
18	105	0	0	0	0
15	50	0	6	0	0
41	236	0	6	0	0

**Ужин (1)**

11	262	0,3	3,8	36,6	2,9
22	231	0,2	5	55	4
4	24				
19,5	81,3	0	0,3	1,5	0,5
25	132				
81,5	730,3	0,5	9,1	93,1	7,4

**Ужин (2)**

8,4	102	0,04	0,6	40	
8,4	102	0,04	0,6	40	0

341,38	2329	0,894	58,83	199,1	13,92
--------	------	-------	-------	-------	-------

Группа	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

17	283	0,05	1,5	83	1,5
25,63	253	0,003	0,053	57,25	0,15
11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	
53,83	627,2	0,083	2,073	153,54	1,65

**Обед**

8,8	46	0,01	3,8	1,6	0
9	95	0,08	10	0	2,3

11,7	152	0,06	0,5	5,4	1,8
22,5	216	0,2	20,2	26	4
24	108	0,07	72	14	0,36
10	47	0,02	5	2	0,4
20	102				
106	766	0,44	111,5	7,4	8,86

**Полдник**

41	230	0,2	1	17	2
10,2	42,5	0	2	2,53	0
51,2	272,5	0,2	3	19,53	2

**Ужин (1)**

32	268	0,09	5,9	25	0,5
6,7	125	0,04	10	0	4,2
19,8	81	0	0	15	0,1
25	132				
83,5	606	0,13	15,9	40	4,8

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

302,53	2371,7	0,933	133,873	220,47	17,31
--------	--------	-------	---------	--------	-------

Вита	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

2,7	348	0,07	0,4	250,4	0,08
25,63	147	0	0	40	0,11
12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	0
40,83	602,2	0,11	1,08	307,65	0,19

**Обед**

5	70	0,02	5,6	122	2,5
---	----	------	-----	-----	-----

4	68,8	0,03	10	0	2,4
10	120	0,09	1,1	34	0,5
36,7	209,2	0,03	0	0	0,3
23,4	95	0,01	23	0	0,02
32	144	0,04	10	20	0,4
20	102				
131,1	809	0,22	49,7	176	6,12

**Полдник**

14	120				
8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0
22,6	173,5	0,01	0,3	6,9	0

**Ужин (1)**

2,7	274,5	0,2	0,16	0	2,7
20,7	173	0,04	0	26	0,2
6,4	57	0,02	17	0	8
18,4	75,8	0,02	0	0,52	0,08
25	132				
73,2	712,3	0,28	17,16	26,52	10,98

**Ужин (2)**

8	100	0,08	1,4	40	
8	100	0,08	1,4	40	0

275,73	2397	0,7	69,64	557,07	17,29
--------	------	-----	-------	--------	-------

группы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
		В1	С	А	Е

**Завтрак**

38	284	0,06	0,02	47	1,4
37,83	196	0	0,72	40	0,35
6,7	27,9	0	1,16	0,38	0
5,3	27	0,02	13	3,5	0,7
87,83	534,9	0,08	14,9	90,88	2,45

**Обед**

## 7-11

6,7	60	0,02	17,5	0	8
12,3	120	0,09	8,4	9	2,4
5,4	316	0,5	20	7556	4,6
23	94	0,01	23	0	0,3
9,8	49	0,04	25	6,5	0,1
28	143				
85,2	782	0,66	93,9	7571,5	15,4

**Полдник**

32	130	0,05	0	0	0
15	50	0	6	0	0
47	180	0,05	6	0	0

**Ужин (1)**

1,8	191	0,3	0,01	12	0,5
37	262	0,2	0	37,5	0,5
1,4	8	0,02	2,8	0	0,08
15,7	66,9	0,01	0,3	70	0,5
20	106				
75,9	633,9	0,33	3,11	119,5	1,58

**Ужин (2)**

8,4	102	0,04	0,6	40	
8,4	102	0,04	0,6	40	0

304,33	2232,8	1,16	118,51	7702,38	19,43
--------	--------	------	--------	---------	-------

307,8                      2387                      1,1                      100                      2490                      15,9

учреждениях». Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи  
 ьного возраста. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С

го питания                      Екатеринбург 2006.

ого питания при образовательных учреждениях» под редакцией

В.Т. Лапшиной

Минеральные вещества			
Ca	P	Mg	Fe
113	115	19	0,5
70	47	4	0,09
4,5	7,2	3,8	0,7
16	11	9	2,2
203,5	180,2	35,8	3,49
13,6	24	11	0,4
43	88	35,6	2
34	142	36,7	1,7
12,1	37,6	8,1	0,8
50	4	2	0,1
16	11	9	2,2
168,7	306,6	102,4	7,2
7,9	28	10,9	0,5
240	180	24	0,2
247,9	208	34,9	0,7
29,5	185,4	34	3
14	25	14	0,7
40	24	18	0,8
83,5	234,4	66	4,5
240	180	28	0,2
240	180	28	0,2
943,6	1109,2	267,1	16,09

Минеральные вещества			
Ca	P	Mg	Fe
261,6	288,8	39	1,2
2,4	3	0	0,02
111	107	20,7	1,1
22	76,8	4,8	1
397	475,6	64,5	3,32
11	21	16	0,7
163	136,8	27	0,7
24,8	205	15,1	4,3
49,3	115,46	37	1,3
14	18	7	0,5
35	17	11	0,1
297,1	513,26	113,1	7,6
10	4,8	2,4	0,6
6,9	8,5	4,6	0,8
16,9	13,3	7	1,4
35,2	146	33,7	0,8
1,3	61	16,3	0,5
31,7	43	18,3	0,8
14	14	8	3
116,1	264	76,3	5,1
248	184	28	0,2
248	184	28	0,2

1075,1	1450,16	288,9	17,62
--------	---------	-------	-------

<b>Минеральные вещества</b>			
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
108	201,8	16,5	2,1
6	8,4	2,7	0,14
143	130	24,3	1,1
8	28	42	0,6
265	368,2	85,5	3,94
33	50	15	0,8
8,2	170,8	43	1,4
12,8	175	29,8	1,8
28	25	8	0,6
8	28	42	0,6
90	448,8	137,8	6,4
30	53,6	6,4	0,51
3	16	2	0
33	69,6	8,4	0,51
59	140	34	3
32,8	30	12	0,56
12	22	2	0,1
103,8	192	48	3,66
243	184	26	0,2
243	184	26	0,2
734,8	1262,6	305,7	14,71

Минеральные вещества			
Ca	P	Mg	Fe
121,8	107	18,5	0,5
57,3	46,3	9,9	0,8
22	76,8	4,8	1
16	11	9	2,2
217,1	241,1	42,2	4,5
18,4	19	11	0,5
56,3	49	23	0,8
44	372	29	6,8
21,2	81,7	10,3	0,4
18	18	11	0,7
16	11	9	2,2
173,9	550,7	93,3	11,4
0	0	0	0
0	0	0	0
240	180	28	0,2
240	180	28	0,2
34	142	36,7	1,7
19,2	51	17,5	1
28,3	42	18	1,3
32	23	20	0,5
94,3	207	92,2	3,5

240	180	28	0,2
240	180	28	0,2
965,3	1358,8	283,7	19,8

<b>Минеральные вещества</b>			
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
362	403	47	0,9
70	47	4	0,09
111	107	20,7	1,1
543	557	67,7	2,09
23	50	30	0,8
27,5	44	36,7	0,8
19	198	80	1,7
25	197	103	4,4
50	4	2	0,1
19	16	12	2,3
163,5	509	263,7	10,1
110	135,8	33	1,3
9	7	6	0,5
119	142,8	39	1,8
41	85	27	4,6
32	89	31	1,2

7-11

25	28	15	0,5
11	13	6	2
118	215	79	8,3
248	184	28	0,2
248	184	28	0,2
1191,5	1607,8	477,4	22,49

Минеральные вещества			
Ca	P	Mg	Fe
382	354	27	2
2,4	3	0	0,02
143	130	24,3	1,1
527,4	487	51,3	3,12
32,8	30	12	0,6
57	55	27	1,2
69	202	41	2
14	18	7	0,5
8	28	42	0,6
180,8	333	129	4,9
4,5	7,2	3,8	0,7
4,5	7,2	3,8	0,7
17	114	20,3	1,3
19	141,6	17,5	0,8
17	35	22	0,9

10	20	1	0,3
63	310,6	60,8	3,3
243	184	26	0,2
243	184	26	0,2
1018,7	1321,8	270,9	12,22

<b>Минеральные вещества</b>			
<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
125	188	50	1,4
6	8,4	2,7	0,14
6,9	8,5	4,6	0,8
137,9	204,9	57,3	2,34
33	33	10	0,3
36	33,3	14	0,6
30	215	15	4,5
12,1	37,6	8,1	0,8
28	25	8	0,6
35	17	11	0,1
174,1	360,9	66,1	6,9
3	16	2	0
3	16	2	0
18	116	20	1,8