

## Школьный возраст: 11-18 лет (1 неделя)

1 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
100	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200\5	5,83	1,06	8,71	28,60	261,12	23,52	0,17	0,15	0,38	0,02	0,21	66,04	1,49	134,15	6,4	281,14	16,20	238,4	141,6
244	Какао на сгущенном молоке	180	3,40	0,95	3,51	23,43	138,78	59,4	0,18	0,59	0,36	0,09	0,36	16,92	0,54	120,42	16,2	262,8	3,6	3,96	36,0
	Хлеб пшеничный	80	6,15	-	0,8	38,31	188,8	-	0,11	0,04	-	-	1,0	26,4	1,6	18,34	1,6	134,24	6,04	79,92	40,0
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,60	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,65</b>	<b>2,01</b>	<b>17,02</b>	<b>110,7</b>	<b>712,3</b>	<b>96</b>	<b>0,48</b>	<b>0,79</b>	<b>1,63</b>	<b>0,14</b>	<b>1,96</b>	<b>145,4</b>	<b>3,68</b>	<b>367,16</b>	<b>24,2</b>	<b>719,36</b>	<b>25,84</b>	<b>322,8</b>	<b>217,6</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (бананы)	180	1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>38,52</b>	<b>149,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,7</b>	<b>-</b>	<b>0,18</b>	<b>48,6</b>	<b>0,46</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>60,28</b>	<b>1,8</b>	<b>39,6</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,16	4,60	113,92	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,20	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
27	Суп борщ	250	1,90	0,3	6,66	10,81	111,11	1000	0,08	0,25	21,0	0,05	0,25	28,42	0,67	58,22	8,5	522	-	128,8	33
216	Картофельное пюре	200	4,26	0,96	8,08	31,06	213,94	100	0,2	0,18	28,0	0,02	3,2	48,20	1,80	56,60	11,4	1096,6	0,6	148,8	58,8
158	Бефстроганов со сметанным соусом	120	21,72	32,65	25,11	3,85	325,69	120	0,09	0,18	4,22	0,03	3,36	33,44	3,26	43,80	6,72	331,14	0,25	8,08	68,55
253	Компот из кураги	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,53</b>	<b>33,9</b>	<b>51,45</b>	<b>126,5</b>	<b>1019,1</b>	<b>1620</b>	<b>1,01</b>	<b>1,95</b>	<b>76,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>197,0</b>	<b>12,5</b>	<b>209,46</b>	<b>196</b>	<b>4412,46</b>	<b>40,43</b>	<b>618,0</b>	<b>260,3</b>
	<b>Полдник</b>																				
135	Пудинг творожный	200	32,34	22,9	11,08	53	441,08	0,4	0,16	0,45	0,42	1,32	6,8	59,8	2,4	331,17	10,4	331,7	10,65	356	61,98
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,31	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,65</b>	<b>29,5</b>	<b>18,31</b>	<b>65,15</b>	<b>591,19</b>	<b>44,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,87</b>	<b>3,12</b>	<b>1,43</b>	<b>7</b>	<b>121,8</b>	<b>2,54</b>	<b>601,87</b>	<b>28,9</b>	<b>658,5</b>	<b>14,65</b>	<b>559,7</b>	<b>105,1</b>
	<b>Ужин</b>																				
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	-	5,06	5,32	70,02	9,28	0,04	0,06	38,3	-	3,23	17,24	0,60	45,62	3,7	247,44	0,24	42,5	34,4
147	Рыба в молоке	100	9,82	22,1	2,92	5,02	85,64	182,4	0,05	0,08	1,08	0,12	1,47	29,11	0,68	43,46	91,8	213,83	1,81	137,1	438,6
196	Греча отварная	180	10,47	-	6,51	54,0	316,56	1,08	0,18	0,09	-	-	0,48	165,8	5,58	20,84	2,01	227,05	5,05	178,0	159,2
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,30	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,62</b>	<b>22,1</b>	<b>15,49</b>	<b>135,2</b>	<b>800,22</b>	<b>192,8</b>	<b>0,43</b>	<b>0,3</b>	<b>41,4</b>	<b>0,12</b>	<b>6,43</b>	<b>257,2</b>	<b>11,9</b>	<b>133,15</b>	<b>99,5</b>	<b>1104,12</b>	<b>14,65</b>	<b>479,5</b>	<b>682,2</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,64	4,5	19,8	140,4	39,6	0,05	0,23	1,62	0,05	-	27	0,18	217,8	16,2	244,8	3,6	169,2	36
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,57</b>	<b>5,64</b>	<b>4,7</b>	<b>29,37</b>	<b>187,6</b>	<b>39,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>33,6</b>	<b>0,58</b>	<b>222,38</b>	<b>16,6</b>	<b>278,36</b>	<b>5,11</b>	<b>189,2</b>	<b>46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>131,8</b>	<b>159</b>	<b>107,51</b>	<b>505,4</b>	<b>3459,8</b>	<b>1998</b>	<b>2,31</b>	<b>4,28</b>	<b>140</b>	<b>1,84</b>	<b>28,7</b>	<b>803,6</b>	<b>31,7</b>	<b>1543,0</b>	<b>365</b>	<b>7233,08</b>	<b>102,5</b>	<b>2209</b>	<b>1311</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (1 неделя)

## 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
117	Омлет натуральный	200,5	17,9	20,7	27,7	4,67	340,1	400	0,12	0,6	0,40	2,6	2,4	28,8	4,6	166,2	31,4	301,4	1,8	306,8	81,8
265	Чай с лимоном	180	0,06	-	0,009	13,77	55,45	1,8	0,01	0,02	3,87	-	0,05	4,77	0,82	7,04	-	59,04	-	15,48	1,26
	Хлеб пшеничный	70	5,38	-	0,7	33,52	165,2	-	0,01	0,04	-	-	0,87	23,1	1,4	16,05	1,4	117,5	5,26	69,93	35,0
348	Закрытый бутерброд с сыром	60	7,75	4,83	13,4	13,4	15,10	0,06	0,06	0,09	0,4	-	-	15,6	0,72	259	-	74,25	-	96	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,09</b>	<b>25,5</b>	<b>41,81</b>	<b>65,36</b>	<b>575,9</b>	<b>401,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,75</b>	<b>4,67</b>	<b>2,6</b>	<b>3,32</b>	<b>72,3</b>	<b>7,54</b>	<b>448,3</b>	<b>32,8</b>	<b>552,2</b>	<b>7,06</b>	<b>488,2</b>	<b>606,3</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (яблоки)	180	0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,72</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>3,96</b>	<b>28,8</b>	<b>3,6</b>	<b>500,4</b>	<b>0,54</b>	<b>19,8</b>	<b>14,4</b>
	<b>Обед</b>																				
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	-	6,04	5,53	79,96	1,02	0,02	0,03	4,35	-	1,71	17,9	0,27	34,2	-	195,69	82,2	34,68	-
39	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	-	2,86	21,76	124,1	62,3	0,10	0,06	21,1	0,05	0,39	30,9	1,24	22,33	4,7	489,72	0,22	62,5	221,4
191	Плов из отварной курицы	210	37,2	56,7	45,33	41,05	747,1	1050	0,06	0,14	1,63	0,05	4,62	53,9	2,75	34	1,07	245,32	16,55	129,4	32,84
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,24	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,03</b>	<b>56,7</b>	<b>55,67</b>	<b>85,44</b>	<b>1278</b>	<b>1115</b>	<b>4,48</b>	<b>4,95</b>	<b>280</b>	<b>21,34</b>	<b>36,6</b>	<b>347</b>	<b>8,58</b>	<b>2317,8</b>	<b>5,77</b>	<b>1130,1</b>	<b>136,05</b>	<b>376,6</b>	<b>315,4</b>
	<b>Полдник</b>																				
78	Ватрушка «Лакомка»	100	9,99	6,42	21,82	42,04	395,3	54,1	0,06	0,17	0,20	0,27	2,30	7,23	0,59	74,35	3,26	116,03	15,68	135,2	26,07
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,30	-	248	-	22	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>10,79</b>	<b>6,42</b>	<b>21,82</b>	<b>65,04</b>	<b>487,3</b>	<b>54,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>2,2</b>	<b>0,27</b>	<b>2,30</b>	<b>19,2</b>	<b>3,59</b>	<b>74,65</b>	<b>3,26</b>	<b>364,03</b>	<b>15,68</b>	<b>157,2</b>	<b>26,07</b>
	<b>Ужин</b>																				
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	-	10,08	3,0	103,6	9,5	0,03	0,04	9,10	-	2,45	0,55	12,7	20,98	2,84	133,45	0,28	39,90	16,09
172	Печень по - строгановски	110	23,32	26,0	28,95	4,70	370,2	-	0,11	0,66	9,24	0,06	6,49	14,9	2,89	49,72	5,28	183,7	0,11	134,9	72,27
204	Макаронные отварные	200	7,36	-	7,06	47,12	281,5	-	0,08	0,02	-	-	1	12	1,2	14	-	50	-	48	-
253	Компот из с/фр	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,38</b>	<b>26,0</b>	<b>47,09</b>	<b>123,1</b>	<b>1074</b>	<b>351,8</b>	<b>0,43</b>	<b>0,96</b>	<b>18,4</b>	<b>0,06</b>	<b>16,4</b>	<b>64,4</b>	<b>20,4</b>	<b>112,11</b>	<b>11,9</b>	<b>2532,4</b>	<b>10,07</b>	<b>504,3</b>	<b>160,3</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,64	4,5	19,8	140,4	39,6	0,05	0,23	1,62	0,05	-	27	0,18	217,8	16,2	244,8	3,6	169,2	36
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,57</b>	<b>5,64</b>	<b>4,7</b>	<b>29,37</b>	<b>187,6</b>	<b>39,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>33,6</b>	<b>0,58</b>	<b>222,38</b>	<b>16,6</b>	<b>278,36</b>	<b>5,11</b>	<b>189,2</b>	<b>46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>101,6</b>	<b>115</b>	<b>171,8</b>	<b>385,9</b>	<b>3867</b>	<b>1971</b>	<b>5,32</b>	<b>7,12</b>	<b>309</b>	<b>24,32</b>	<b>59,2</b>	<b>553</b>	<b>44,7</b>	<b>3204</b>	<b>73,9</b>	<b>5357,5</b>	<b>174,5</b>	<b>1735</b>	<b>1167</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (1 неделя)

3 день

№ реп	Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	5,25	7,65	24,66	195,1	50	0,05	0,22	2,27	0,1	0,5	27,70	0,44	214,15	15,25	267,25	3,25	168,2	37,0
	Яйцо вареное	шт.	6,02	5,92	5,45	0,33	74,58	123,4	0,03	0,20	-	1,04	0,28	5,69	1,18	26,11	9,49	66,46	15,04	91,13	26,11
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	-	10,83	43,77	0,72	0,09	0,01	0,09	-	-	3,96	0,73	4,48	-	32,09	-	10,62	300,0
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,79</b>	<b>11,17</b>	<b>14,1</b>	<b>83,71</b>	<b>549,45</b>	<b>174,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,48</b>	<b>2,36</b>	<b>1,14</b>	<b>2,03</b>	<b>70,35</b>	<b>4,35</b>	<b>267,67</b>	<b>26,7</b>	<b>533,6</b>	<b>25,84</b>	<b>369,9</b>	<b>413,1</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	-	0,36	13,5	68,4	18	0,10	0,05	68,4	-	0,36	19,8	0,18	63	0,54	279	0,18	30,6	270,5
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,44</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>13,5</b>	<b>68,4</b>	<b>18</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>68,4</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>19,8</b>	<b>0,18</b>	<b>63</b>	<b>0,54</b>	<b>279</b>	<b>0,18</b>	<b>30,6</b>	<b>270,5</b>
	<b>Обед</b>																				
9	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	-	6,04	6,22	82,08	1044	0,03	0,04	2,63	-	1,35	20,06	0,37	26,96	2,61	104,5	0,052	28,74	28,69
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	0,3	11,3	32,38	149,6	1000	0,12	0,1	17,5	-	1,5	26,6	0,99	28,7	5,25	665,25	-	92,75	38,5
214	Картофель отварной	200	4,18	-	9,38	36,28	243,3	58,2	0,2	0,13	44,2	0,15	0,31	56,25	2,34	140,51	9,7	941,72	0,582	104,8	58,26
154	Рыба с овощами в томате	100	14,52	20,34	8,03	7,51	160,29	1,26	0,14	0,14	12,8	-	2,52	35,98	1,26	42,0	33,7	590,8	-	207,6	44,8
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,90
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,06</b>	<b>20,64</b>	<b>36,2</b>	<b>158,6</b>	<b>973,17</b>	<b>2446</b>	<b>1,08</b>	<b>1,0</b>	<b>77,7</b>	<b>0,15</b>	<b>11,3</b>	<b>207,7</b>	<b>10,9</b>	<b>276,25</b>	<b>53,0</b>	<b>4498,87</b>	<b>39,84</b>	<b>765,5</b>	<b>253,4</b>
	<b>Полдник</b>																				
128	Зразы творожные с изюмом	200	29,96	21,08	9,5	79,8	524,6	5,8	0,08	0,05	0,84	0,01	3,03	59,89	2,57	319,93	2,48	207,4	2,22	66	22,4
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
68	Молочный напиток с соком	180	1,98	4,05	2,16	14,25	84,6	-	0,07	0,18	1,75	0,07	0,18	18,9	0,67	162,5	26,5	248,76	2,7	156,8	34,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,66</b>	<b>25,41</b>	<b>12,5</b>	<b>96,82</b>	<b>642</b>	<b>9,8</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>2,69</b>	<b>0,09</b>	<b>3,23</b>	<b>82,19</b>	<b>3,26</b>	<b>513,13</b>	<b>29,7</b>	<b>487,96</b>	<b>4,92</b>	<b>244,7</b>	<b>60,1</b>
	<b>Ужин</b>																				
6	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,82	-	15	3,43	152	83,6	0,04	0,03	19,2	-	0,45	18,78	0,92	20,67	2,29	228,94	0,36	31,4	18,3
210	Капуста тушеная	180	4,35	-	5,13	15,87	126,88	720	0,09	0,11	39,8	-	0,18	50,62	2,10	126,45	6,66	755,64	0,13	89,1	29,16
171	Котлета из говядины	100	15,25	24,97	6,74	8,2	252,5	-	0,11	0,15	2,9	-	0,8	28,5	2,83	14,7	-	307,55	-	182,7	-
267	Чай с молоком	180	1,26	1,25	1,44	15,60	80,38	9	0,01	0,16	0,93	-	-	10,08	0,04	86,43	1,89	376,77	0,20	133,7	143,7
	Хлеб пшеничный	81,5	6,26	-	0,82	39,03	192,3	-	0,11	0,04	-	-	1,01	26,89	1,63	18,68	1,63	136,75	6,15	81,41	40,8
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,94</b>	<b>26,22</b>	<b>29,1</b>	<b>82,13</b>	<b>804,1</b>	<b>812,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,49</b>	<b>62,8</b>	<b>-</b>	<b>2,44</b>	<b>134,9</b>	<b>7,52</b>	<b>266,93</b>	<b>12,5</b>	<b>1805,6</b>	<b>6,84</b>	<b>518,3</b>	<b>231,9</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,64	4,5	19,8	140,4	39,6	0,05	0,23	1,62	0,05	-	27	0,18	217,8	16,2	244,8	3,6	169,2	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>39,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>0,18</b>	<b>217,8</b>	<b>16,2</b>	<b>244,8</b>	<b>3,6</b>	<b>169,2</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>121,9</b>	<b>89,18</b>	<b>96,8</b>	<b>454,6</b>	<b>3177,5</b>	<b>3500</b>	<b>2,06</b>	<b>2,5</b>	<b>216</b>	<b>1,43</b>	<b>19,4</b>	<b>541,9</b>	<b>26,4</b>	<b>1604,8</b>	<b>139</b>	<b>7849,83</b>	<b>81,22</b>	<b>2098</b>	<b>1265</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (1 неделя)

## 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
105	Каша рисовая молочная	200 <sup>5</sup>	5,12	3,20	6,62	32,61	210,1	14,6	0,48	0,13	0,05	1,06	-	30,25	0,35	135,8	8,76	170,42	6,44	-	109,9
258	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	2,7	2,87	17,73	106,8	26,1	0,11	0,19	0,58	0,06	0,13	6,3	0,05	54,09	10,7	521,47	11,47	189	23,68
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	Печенье	50	3,85	-	9	33,5	235	66	0,18	0,14	-	-	-	5	2,1	11,5	-	42,5	-	32,5	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,16</b>	<b>5,9</b>	<b>19,5</b>	<b>131,7</b>	<b>787,9</b>	<b>106,7</b>	<b>0,91</b>	<b>0,51</b>	<b>0,63</b>	<b>1,12</b>	<b>1,38</b>	<b>74,55</b>	<b>4,5</b>	<b>224,4</b>	<b>21,5</b>	<b>902,19</b>	<b>25,46</b>	<b>321,4</b>	<b>183,6</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (апельсины)	180	1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,62</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>77,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>23,4</b>	<b>0,5</b>	<b>61,2</b>	<b>3,6</b>	<b>354,6</b>	<b>0,9</b>	<b>41,4</b>	<b>30,6</b>
	<b>Обед</b>																				
	Овощная добавка кукуруза	60	1,8	-	-	3,9	24	30	0,07	0,04	6	-	0,12	12,6	0,42	12	0,42	59,4	1,14	37,2	27
42	Суп рыбный	250	13,21	13,72	4,11	6,70	116,2	51,5	0,17	0,13	24	0,07	0,46	47,2	1,50	30,8	118,9	844,9	0,34	199,5	742,2
83	Рагу овощное	200	3,72	-	14,9	22,57	283,9	2200	0,12	0,08	39,1	-	2,8	10,92	1,11	14,0	4,6	479,8	-	65,6	34,4
181	Тефтели из говядины паровые	100	18,35	20,09	20,9	12,48	311,2	12	0,06	0,11	1,53	0,12	0,55	20,16	2,12	20,75	6,03	226,39	0,76	146,4	71,17
247	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	-	26,1	104,6	6,24	-	-	-	8,64	-	-	10,8	9,81	6,24	-	0,36	-	-	-
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,94</b>	<b>33,81</b>	<b>67,5</b>	<b>195,1</b>	<b>995,9</b>	<b>2294</b>	<b>0,94</b>	<b>0,76</b>	<b>79,8</b>	<b>0,19</b>	<b>4,32</b>	<b>166,5</b>	<b>19,3</b>	<b>117,4</b>	<b>130,1</b>	<b>1810,1</b>	<b>39,32</b>	<b>598,7</b>	<b>936,0</b>
	<b>Полдник</b>																				
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Сырок творожный	100	7,7	14	27,6	32	407	88	0,03	0,26	0,4	-	0,5	39	1,5	114	-	154	-	186	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,29</b>	<b>20,3</b>	<b>34,0</b>	<b>41,38</b>	<b>524,3</b>	<b>128</b>	<b>0,11</b>	<b>0,66</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,68</b>	<b>67</b>	<b>1,62</b>	<b>354</b>	<b>17,8</b>	<b>449</b>	<b>4</b>	<b>367,8</b>	<b>39,6</b>
	<b>Ужин</b>																				
7	Салат из квашеной капусты	60	0,96	-	6,09	3,07	69,64	0,54	0,01	0,01	0,01	-	0,06	9,15	0,36	35,64	0,15	167,13	0,34	19,38	5,31
216	Картофельное пюре	200	4,26	0,96	8,08	31,06	213,9	100	0,2	0,18	28	0,02	3,2	48,2	1,8	56,6	11,4	1096,6	0,6	148,8	58,8
143	Биточки рыбные	100	14,8	24,85	2,75	9,61	122,8	10	0,09	0,13	1,20	0,1	2,7	36,2	31	15,3	87,7	283	0,01	172	292,5
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	65	4,99	-	0,65	31,12	153,4	-	0,09	0,03	-	-	0,81	21,45	1,3	14,9	1,3	109,07	4,90	64,93	32,5
341	Бутерброд с сыром	45	6,62	4,83	9,48	10,06	152	102,6	0,02	0,03	0,15	0,08	0,36	14,25	0,41	214,0	0,36	22,65	0,67	112,8	26,38
	<b>Итого за прием</b>		<b>31,64</b>	<b>30,64</b>	<b>27,1</b>	<b>107,9</b>	<b>803,7</b>	<b>213,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,13</b>	<b>141,3</b>	<b>37,9</b>	<b>336,7</b>	<b>100,9</b>	<b>1926,5</b>	<b>6,52</b>	<b>539,9</b>	<b>415,5</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,64	4,5	19,8	140,4	39,6	0,05	0,23	1,62	0,05	-	27	0,18	217,8	16,2	244,8	3,6	169,2	36
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,57</b>	<b>5,64</b>	<b>4,7</b>	<b>29,37</b>	<b>187,6</b>	<b>39,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1,62</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>33,6</b>	<b>0,58</b>	<b>222,4</b>	<b>16,6</b>	<b>278,36</b>	<b>5,11</b>	<b>189,2</b>	<b>46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>116,2</b>	<b>96,29</b>	<b>153</b>	<b>520</b>	<b>3377</b>	<b>2796</b>	<b>2,54</b>	<b>2,62</b>	<b>225</b>	<b>1,66</b>	<b>14,1</b>	<b>506,4</b>	<b>64,4</b>	<b>1316</b>	<b>290,5</b>	<b>5720,8</b>	<b>81,31</b>	<b>2058</b>	<b>1651</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (1 неделя)

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	К	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
95	Каша гречневая молочная	200/5	7,94	3,99	8,21	35,13	246,2	53,6	0,02	0,13	0,46	0,11	0,08	13,7	0,14	120,6	9	148,4	1	89,6	111,7
242	Какао на молоке	180	3,39	2,7	3,53	23,35	138,5	35,64	0,08	0,33	1,17	0,05	0,19	17,77	0,5	109,8	14,5	353,7	4,06	196	32,23
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
347	Бутерброд с джемом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,29</b>	<b>6,69</b>	<b>16,7</b>	<b>126,8</b>	<b>744,3</b>	<b>102,3</b>	<b>0,26</b>	<b>0,52</b>	<b>2,52</b>	<b>0,19</b>	<b>1,91</b>	<b>86,77</b>	<b>2,69</b>	<b>347,6</b>	<b>25,5</b>	<b>711,08</b>	<b>12,61</b>	<b>385,9</b>	<b>193,9</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,64	4,5	19,8	140,4	39,6	0,05	0,23	1,62	0,05	-	27	0,18	217,8	16,2	244,8	3,6	169,2	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>140,4</b>	<b>39,6</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>0,18</b>	<b>217,8</b>	<b>16,2</b>	<b>244,8</b>	<b>3,6</b>	<b>169,2</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>																				
21	Салат свекла с соленым огурцом	100	1,26	-	10,1	7,76	126,8	3,3	0,02	0,03	4,15	-	0,28	18,67	0,7	18,67	-	228,07	0,382	31,3	-
40	Суп с мясными фрикадельками	250	9,76	11,79	6,82	19,01	175,1	1,0	0,13	0,13	25,6	0,05	1,0	44,59	2,63	27,94	7,25	641,5	-	118,3	51,25
200	Ячневая каша с луком	180/5	5,43	-	23,6	30,7	356,9	-	0,12	0,04	0,59	-	0,95	33,53	1,21	58,37	0,5	151,95	-	216	174,2
172	Печень по - строгоновски	110	23,32	26,04	28,9	4,7	370,2	-	0,11	0,66	9,24	0,06	6,49	14,96	2,89	49,72	5,28	183,7	0,11	134,9	72,27
261	Напиток из шиповника	180	0,61	-	-	18,9	42,18	1080	0,02	0,05	216	-	0,72	2,88	4,32	12,15	-	8,64	-	2,7	-
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>48,48</b>	<b>37,83</b>	<b>60,8</b>	<b>129,1</b>	<b>1199</b>	<b>1081</b>	<b>0,9</b>	<b>1,28</b>	<b>252</b>	<b>0,11</b>	<b>9,55</b>	<b>160,8</b>	<b>15,4</b>	<b>181,8</b>	<b>13,03</b>	<b>1184,9</b>	<b>37,19</b>	<b>621,9</b>	<b>358,9</b>
	<b>Полдник</b>																				
	Пирожное	40	1,75	-	5,25	20,65	136,5	2,66	0,02	0,01	-	-	1,78	2,28	0,22	3,04	-	18,24	-	15,96	-
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Фрукты (груши)	180	0,72	-	0,54	18,54	84,6	3,6	0,04	0,02	9	-	0,72	21,6	4,14	34,2	1,8	279	0,18	28,8	18
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,27</b>	<b>-</b>	<b>5,79</b>	<b>62,19</b>	<b>313,1</b>	<b>6,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>2,5</b>	<b>35,88</b>	<b>7,36</b>	<b>37,54</b>	<b>1,8</b>	<b>545,24</b>	<b>0,18</b>	<b>66,76</b>	<b>18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>77,08</b>	<b>50,16</b>	<b>87,8</b>	<b>337,9</b>	<b>2397</b>	<b>1229</b>	<b>1,29</b>	<b>2,08</b>	<b>267</b>	<b>0,35</b>	<b>14,0</b>	<b>310,5</b>	<b>25,6</b>	<b>784,7</b>	<b>56,53</b>	<b>2686,02</b>	<b>53,58</b>	<b>1244</b>	<b>606,8</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (2 неделя)

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
106	Каша ячневая на сгущенном молоке	200 /5	4,4	1,06	3,2	38,4	199,8	16,4	0,04	0,14	0,34	0,02	0,17	26,08	0,33	115,1	2,8	152,7	4,93	114,8	164,2
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,8	0,7	2,15	23,08	118,7	-	0,07	0,36	2,7	0,09	0,16	60,7	1,98	46,62	16,2	262,8	3,6	162	36
	Хлеб пшеничный	80	6,15	-	0,8	38,31	188,8	-	0,11	0,04	-	-	1,0	26,4	1,6	18,34	1,6	134,24	6,04	79,92	40,0
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,82</b>	<b>1,76</b>	<b>10,2</b>	<b>120,2</b>	<b>630,9</b>	<b>29,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,55</b>	<b>3,93</b>	<b>0,14</b>	<b>1,72</b>	<b>149,2</b>	<b>3,96</b>	<b>274,3</b>	<b>20,6</b>	<b>590,92</b>	<b>14,57</b>	<b>357,2</b>	<b>240,2</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (яблоки)	180	0,72	-	0,72	17,64	84,6	9	0,05	0,03	1,8	-	0,36	16,2	3,96	28,8	3,6	500,4	0,54	19,8	14,4
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,72</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>3,96</b>	<b>28,8</b>	<b>3,6</b>	<b>500,4</b>	<b>0,54</b>	<b>19,8</b>	<b>14,4</b>
	<b>Обед</b>																				
10	Салат из моркови с яблоками	60	0,54	-	6,09	4,94	76,87	546,8	0,02	0,02	31,7	-	2,56	15,54	0,64	21,54	0,54	130,36	0,109	18,12	2,18
55	Суп щи со свежей капустой	250	2,09	0,3	6,33	10,64	107,8	1250	0,08	0,08	40,9	-	0,25	27,49	0,98	56,42	5	536	-	65	29
202	Рис припущенный	200	4,96	-	7,26	50,36	286,7	180	0,06	0,4	0,2	-	3	34,76	0,76	10,28	4,2	214	-	182,8	28,6
162	Гуляш из говядины	120	21,68	31,71	24,2	6,74	331,5	0,92	0,14	0,15	2,19	-	0,72	32,68	1,68	17,89	-	368,4	0,03	175,2	-
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,92</b>	<b>32,01</b>	<b>45,3</b>	<b>148,9</b>	<b>1140</b>	<b>2320</b>	<b>0,89</b>	<b>1,24</b>	<b>75,6</b>	<b>-</b>	<b>12,1</b>	<b>64,8</b>	<b>10</b>	<b>144,2</b>	<b>11,5</b>	<b>3463,4</b>	<b>39,35</b>	<b>772,7</b>	<b>142,9</b>
	<b>Полдник</b>																				
124	Запеканка творожная	200	38,96	28,63	16,1	38,8	456,3	520	0,14	0,88	1,58	4,4	1,2	53,18	1,10	415,2	40	280	61,4	384	110
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,28	0,85	2,77	32,8	4	0,01	0,02	0,1	0,01	0,02	3,4	0,02	30,7	0,7	31,8	-	21,9	3,5
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>45,27</b>	<b>34,21</b>	<b>23,3</b>	<b>50,95</b>	<b>606,4</b>	<b>564</b>	<b>0,23</b>	<b>1,3</b>	<b>4,28</b>	<b>4,51</b>	<b>1,4</b>	<b>84,58</b>	<b>1,24</b>	<b>685,9</b>	<b>58,5</b>	<b>606,8</b>	<b>65,4</b>	<b>587,7</b>	<b>153,1</b>
	<b>Ужин</b>																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,2	4,6	113,9	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,2	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
216	Картофельное пюре	200	4,26	0,96	8,08	31,06	213,9	100	0,2	0,18	28	0,02	3,2	48,2	1,8	56,6	11,4	1096,6	0,6	148,8	58,8
148	Рыба в омлете	95	17,43	24,88	10,9	5,24	188,3	35,62	0,08	0,09	0,7	0,26	1,03	69,74	1,73	75,05	63,22	162,03	6,2	127,2	295,5
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	80	6,15	-	0,8	38,31	188,8	-	0,11	0,04	-	-	1,0	26,4	1,6	18,34	1,6	134,24	6,04	79,92	40,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,64</b>	<b>25,84</b>	<b>30</b>	<b>102,2</b>	<b>796,9</b>	<b>313,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,37</b>	<b>53,5</b>	<b>0,28</b>	<b>5,73</b>	<b>174,5</b>	<b>8,95</b>	<b>163,1</b>	<b>77,9</b>	<b>1906,99</b>	<b>13,21</b>	<b>378,6</b>	<b>411,1</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,64	4,5	19,8	139,9	41,4	0,05	0,23	2,28	0,05	-	23,4	0,18	196,2	16,2	221,4	3,6	153	36
	Хлеб пшеничный	20	1,53	-	0,2	9,57	47,2	-	0,03	0,01	-	-	0,25	6,6	0,4	4,58	0,4	33,56	1,51	19,98	10,0
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,57</b>	<b>5,64</b>	<b>4,7</b>	<b>29,37</b>	<b>187,1</b>	<b>41,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>30</b>	<b>0,58</b>	<b>200,8</b>	<b>16,6</b>	<b>254,96</b>	<b>5,11</b>	<b>173</b>	<b>46</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>150,9</b>	<b>9,46</b>	<b>114</b>	<b>469,3</b>	<b>3446</b>	<b>3278</b>	<b>1,95</b>	<b>3,73</b>	<b>141</b>	<b>4,98</b>	<b>21,6</b>	<b>519,3</b>	<b>28,7</b>	<b>1497</b>	<b>188,7</b>	<b>7323,5</b>	<b>138,2</b>	<b>2289</b>	<b>1008</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (2 неделя)

## 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
97	Каша манная на молоке	200/5	6,53	2,1	7,03	38,78	244,9	101,8	0,12	0,31	1,30	0,23	0,11	47,57	1,18	137,1	15,72	267,72	8,7	167	34,96
341	Бутерброд с сыром	45	6,62	4,83	9,48	10,06	152	102,6	0,02	0,03	0,15	0,08	0,36	14,25	0,41	214	0,36	22,65	0,67	112,8	26,38
	Хлеб пшеничный	80	6,15	-	0,8	38,31	188,8	-	0,11	0,04	-	-	1,0	26,4	1,6	18,34	1,6	134,24	6,04	79,92	40,0
267	Чай с молоком	180	1,26	1,25	1,44	15,6	80,38	9	0,01	0,16	0,93	-	-	10,08	0,04	86,43	1,89	376,8	0,2	133,7	143,7
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,56</b>	<b>8,18</b>	<b>18,8</b>	<b>102,8</b>	<b>666,1</b>	<b>213,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,54</b>	<b>2,38</b>	<b>0,31</b>	<b>1,47</b>	<b>98,3</b>	<b>3,23</b>	<b>455,9</b>	<b>19,57</b>	<b>801,41</b>	<b>15,61</b>	<b>493,4</b>	<b>245,0</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (бананы)	180	1,8	-	0,54	38,52	149,4	5,4	0,06	0,13	15,7	-	0,18	48,6	0,46	9	-	60,28	1,8	39,6	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,8</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>38,52</b>	<b>149,4</b>	<b>5,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>15,7</b>	<b>-</b>	<b>0,18</b>	<b>48,6</b>	<b>0,46</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>60,28</b>	<b>1,8</b>	<b>39,6</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>																				
15	Салат из свежих огурцов	100	0,72	-	10,1	3	103,6	9,5	0,03	0,04	9,1	-	2,45	0,55	12,7	20,98	2,84	133,45	0,28	39,9	16,09
49	Суп – пюре из картофеля	250	3,38	1,12	5,15	21,06	144,1	158,3	0,14	0,15	19,8	0,09	0,31	38,72	1,50	53,75	9,22	630,8	1,07	114,3	119,7
210	Капуста тушеная	180	4,35	-	5,13	15,87	126,9	720	0,09	0,11	39,8	-	0,18	50,62	2,1	126,5	6,66	755,64	0,126	89,1	29,16
189	Котлета куриная	100	15,7	44,24	17,7	10,7	265,8	154,7	0,10	0,16	0,10	-	0,88	45,8	3,5	62	-	58	-	279,8	108
253	Компот из кураги	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,8</b>	<b>45,36</b>	<b>39,5</b>	<b>71,02</b>	<b>977,6</b>	<b>1385</b>	<b>0,95</b>	<b>1,05</b>	<b>69,4</b>	<b>0,09</b>	<b>9,4</b>	<b>204,5</b>	<b>25,7</b>	<b>301,3</b>	<b>20,48</b>	<b>3774,5</b>	<b>40,67</b>	<b>854,7</b>	<b>356,1</b>
	<b>Полдник</b>																				
	Сырок творожный	100	7,7	14	27,6	32	407	88	0,03	0,26	0,4	-	0,5	39	1,5	114	-	154	-	186	-
	Сок персиковый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,5</b>	<b>14</b>	<b>27,6</b>	<b>55</b>	<b>499</b>	<b>88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,28</b>	<b>2,4</b>	<b>-</b>	<b>0,5</b>	<b>51</b>	<b>4,5</b>	<b>114,3</b>	<b>-</b>	<b>402</b>	<b>-</b>	<b>208</b>	<b>-</b>
	<b>Ужин</b>																				
22	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	-	6,04	5,53	79,96	1,02	0,02	0,03	4,35	-	1,71	17,91	0,27	34,2	-	195,7	82,2	34,68	-
83/236	Рагу овощное со сметанным соусом	200/30	3,72	-	14,9	22,57	238,9	2200	0,12	0,08	39,1	-	2,8	10,92	1,11	14	4,6	479,8	-	65,6	34,4
182	Ежики из говядины	100	13,08	18,29	19,3	13,48	280,2	4,9	0,03	0,07	12,2	-	0,61	26,74	1,18	23,98	352	149	2,7	88,9	68,22
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,2	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,83</b>	<b>18,6</b>	<b>44,8</b>	<b>107,6</b>	<b>945,1</b>	<b>2208</b>	<b>4,1</b>	<b>4,58</b>	<b>308</b>	<b>21,2</b>	<b>36,1</b>	<b>216,6</b>	<b>4,65</b>	<b>2368</b>	<b>360,5</b>	<b>871,38</b>	<b>92,63</b>	<b>306,8</b>	<b>156,7</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,64	4,5	19,8	139,9	41,4	0,05	0,23	2,28	0,05	-	23,4	0,18	196,2	16,2	221,4	3,6	153	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>139,9</b>	<b>41,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>0,18</b>	<b>196,2</b>	<b>16,2</b>	<b>221,4</b>	<b>3,6</b>	<b>153</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>90,49</b>	<b>91,78</b>	<b>136</b>	<b>394,7</b>	<b>3377</b>	<b>3941</b>	<b>5,47</b>	<b>6,81</b>	<b>400</b>	<b>21,7</b>	<b>47,7</b>	<b>642,4</b>	<b>38,7</b>	<b>3445</b>	<b>416,8</b>	<b>6130,97</b>	<b>154,3</b>	<b>2056</b>	<b>793,8</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (2 неделя)

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
122	Омлет с сыром	200/5	20,94	19,18	30,3	3,28	372,6	275,4	0,09	0,51	1,22	1,85	10,7	31,96	2,17	410,3	21,3	239	2,43	384,8	54,94
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,63</b>	<b>19,18</b>	<b>31,3</b>	<b>51,17</b>	<b>608,6</b>	<b>275,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,56</b>	<b>1,22</b>	<b>1,85</b>	<b>12</b>	<b>64,96</b>	<b>4,17</b>	<b>433,2</b>	<b>23,3</b>	<b>406,8</b>	<b>9,98</b>	<b>484,7</b>	<b>104,9</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (апельсины)	180	1,62	-	0,36	14,58	77,4	14,4	0,07	0,05	108	-	0,36	23,4	0,5	61,2	3,6	354,6	0,9	41,4	30,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>1,62</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>14,58</b>	<b>77,4</b>	<b>14,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>108</b>	<b>-</b>	<b>0,36</b>	<b>23,4</b>	<b>0,5</b>	<b>61,2</b>	<b>3,6</b>	<b>354,6</b>	<b>0,9</b>	<b>41,4</b>	<b>30,6</b>
	<b>Обед</b>																				
134	Салат сельдь с луком	85	6,99	13,14	23,9	2,36	252,8	11,98	0,02	0,08	2,81	17,9	0,7	0,85	27,2	55,06	24,27	169,27	21,95	175	234,5
37	Суп с бобовыми (фасолью)	250	2,34	-	6	27	183,3	1250	0,2	0,1	8,75	-	1	48,25	3,5	49,25	8	807,25	5,25	173,3	46,8
167	Запеканка картофельная с мясом	200	25,53	32,51	24,8	18,43	400,8	9,2	0,23	0,21	32	0,01	2,35	4,80	1	22	13,98	1145,98	0,55	202,4	97,3
233	Соус молочный	50	0,59	0,63	3,66	4,4	52,96	193,6	0,02	0,07	0,7	0,08	0,13	8,48	0,13	49,21	3,15	78,17	1002	43,8	12,52
247	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	-	26,1	104,6	6,24	-	-	-	8,64	-	-	10,8	9,81	6,24	-	0,36	-	-	-
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>46,03</b>	<b>46,28</b>	<b>85,9</b>	<b>212,6</b>	<b>1151</b>	<b>1465</b>	<b>0,99</b>	<b>0,86</b>	<b>53,4</b>	<b>17,9</b>	<b>4,57</b>	<b>137,9</b>	<b>45,9</b>	<b>215,4</b>	<b>49,4</b>	<b>2400,23</b>	<b>1067</b>	<b>744,5</b>	<b>452,3</b>
	<b>Полдник</b>																				
277	Булочка «веснушка»	100	7,68	3,18	7,35	58,83	332,2	80	0,14	-	0,16	0,3	1	0,28	0,35	15,1	3	350	6	120	80
68	Молочный напиток с соком	180	1,98	4,05	2,16	14,25	84,6	-	0,07	0,18	1,75	0,07	0,18	18,9	0,67	162,5	26,5	248,76	2,7	156,8	34,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>9,66</b>	<b>7,23</b>	<b>9,51</b>	<b>73,08</b>	<b>416,8</b>	<b>80</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>1,91</b>	<b>0,37</b>	<b>1,18</b>	<b>19,18</b>	<b>1,02</b>	<b>177,6</b>	<b>29,5</b>	<b>598,76</b>	<b>8,7</b>	<b>276,8</b>	<b>114,2</b>
	<b>Ужин</b>																				
4	Салат из свежей капусты	100	0,84	-	5,06	5,32	70,02	9,28	0,04	0,06	38,3	-	3,23	17,24	0,60	45,62	3,7	247,44	0,24	42,5	34,4
172	Печень по-строгановски	110	23,32	26,04	28,9	4,7	370,2	-	0,11	0,66	9,24	0,06	6,49	14,96	2,89	49,72	5,28	183,7	0,11	134,9	72,27
204	Макароны отварные	200	7,36	-	7,06	47,12	281,5	-	0,08	0,02	-	-	1	12	1,2	14	-	50	-	48	-
	Сок виноградный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,01</b>	<b>26,04</b>	<b>42</b>	<b>128</b>	<b>1050</b>	<b>9,28</b>	<b>0,39</b>	<b>0,81</b>	<b>49,5</b>	<b>0,06</b>	<b>12</b>	<b>89,2</b>	<b>9,69</b>	<b>132,6</b>	<b>10,98</b>	<b>896,9</b>	<b>7,9</b>	<b>347,3</b>	<b>156,7</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,64	4,5	19,8	139,9	41,4	0,05	0,23	2,28	0,05	-	23,4	0,18	196,2	16,2	221,4	3,6	153	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>139,9</b>	<b>41,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>0,18</b>	<b>196,2</b>	<b>16,2</b>	<b>221,4</b>	<b>3,6</b>	<b>153</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>130,9</b>	<b>104,4</b>	<b>174</b>	<b>499,2</b>	<b>3444</b>	<b>1886</b>	<b>1,94</b>	<b>2,69</b>	<b>216</b>	<b>20,2</b>	<b>30,1</b>	<b>358</b>	<b>61,5</b>	<b>1216</b>	<b>133</b>	<b>4878,7</b>	<b>1098</b>	<b>2048</b>	<b>894,7</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (2 неделя)

## 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	Ж\Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	5,25	7,65	24,66	195,1	50	0,05	0,22	2,27	0,1	0,5	27,70	0,44	214,2	15,25	267,25	3,25	168,2	37,0
271	Чай с сахаром	180	0,10	-	-	10,83	43,77	0,72	0,09	0,01	0,09	-	-	3,96	0,73	4,48	-	32,09	-	10,62	300,0
	Хлеб пшеничный	70	5,38	-	0,7	33,52	165,2	-	0,09	0,04	-	-	0,88	23,1	1,4	16,05	1,4	117,5	5,29	69,93	35
347	Бутерброд с повидлом	60	1,27	-	4,0	20,40	123,6	13,08	0,02	0,01	0,89	0,03	0,39	36,0	0,05	94,25	-	41,18	-	0,49	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,27</b>	<b>5,25</b>	<b>12,4</b>	<b>89,41</b>	<b>527,7</b>	<b>63,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>3,25</b>	<b>0,13</b>	<b>1,77</b>	<b>90,76</b>	<b>2,62</b>	<b>328,9</b>	<b>16,65</b>	<b>458,02</b>	<b>8,54</b>	<b>249,2</b>	<b>372</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Фрукты (груши)	180	0,72	-	0,54	18,54	84,6	3,6	0,04	0,02	9	-	0,72	21,6	4,14	34,2	1,8	279	0,18	28,8	18
	<b>Итого за прием</b>		<b>0,72</b>	<b>-</b>	<b>0,54</b>	<b>18,54</b>	<b>84,6</b>	<b>3,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>0,72</b>	<b>21,6</b>	<b>4,14</b>	<b>34,2</b>	<b>1,8</b>	<b>279</b>	<b>0,18</b>	<b>28,8</b>	<b>18</b>
	<b>Обед</b>																				
18	Салат из свежих помидор	100	1,0	-	10,2	4,6	113,9	178	0,05	0,04	22,8	-	0,5	18,2	0,82	12,76	1,68	266,12	0,37	0,7	16,84
38	Суп картофельный с клецками	250	3,75	0,36	3,29	16,84	111,9	233,5	0,12	0,09	15,1	0,03	0,26	23,42	1,03	20,75	6,1	617,6	0,75	76,75	155,5
196	Греча отварная	180	10,47	-	6,51	54,0	316,6	1,08	0,18	0,09	-	-	0,48	165,8	5,58	20,84	2,01	227,05	5,05	178,0	159,2
143	Котлета рыбная	100	14,8	24,85	2,75	9,61	122,8	10	0,09	0,13	1,20	0,1	2,7	36,2	31	15,3	87,7	283	0,01	172	292,5
233	Соус молочно-морковный	30	0,35	0,37	2,19	2,64	31,77	116,2	0,01	0,04	0,42	0,04	0,08	5,09	0,08	29,52	1,89	46,9	601,5	26,2	7,51
	Сок яблочный	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>40,53</b>	<b>25,58</b>	<b>26,4</b>	<b>166,5</b>	<b>1043</b>	<b>538,8</b>	<b>0,99</b>	<b>0,81</b>	<b>42</b>	<b>0,17</b>	<b>4,41</b>	<b>325,5</b>	<b>45,8</b>	<b>133,1</b>	<b>99,38</b>	<b>1887,9</b>	<b>644,8</b>	<b>625,7</b>	<b>692,8</b>
	<b>Полдник</b>																				
287	Коржик молочный	100	6,81	0,94	11,7	67,66	403,5	50	0,4	0,7	0,4	0,2	0,7	26,1	1,4	116,2	7,5	152	1	154,3	22
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	<b>Итого за прием</b>		<b>12,4</b>	<b>7,24</b>	<b>18,1</b>	<b>77,04</b>	<b>520,8</b>	<b>90</b>	<b>0,48</b>	<b>1,1</b>	<b>3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,88</b>	<b>54,1</b>	<b>1,52</b>	<b>356,2</b>	<b>25,3</b>	<b>447</b>	<b>5</b>	<b>336,1</b>	<b>61,6</b>
	<b>Ужин</b>																				
	Овощная добавка зеленый горошек	60	1,8	-	-	3,9	24	30	0,07	0,04	6	-	0,12	12,6	0,42	12	0,42	59,4	1,14	37,2	27
212	Капуста, тушенная с яблоками	180	3,79	-	6,19	20,39	145,4	27,9	0,04	0,10	80,2	-	0,22	22,71	1,29	67,6	4,3	441,34	0,453	45,18	13,39
192	Кура отварная	100/5	26	27	26	1,38	346,7	154,7	0,10	0,17	0,10	-	0,88	30,46	3,5	35,63	-	238	21	279,8	180
253	Компот из изюма	180	0,29	-	-	20,39	82,78	342,3	0,07	0,19	0,09	-	5,19	3,96	1,62	4,48	1,76	1997,4	2,13	181,6	21,9
	Хлеб пшеничный	85	6,53	-	0,85	40,70	200,6	-	0,12	0,04	-	-	1,06	25,5	1,7	19,49	1,7	142,6	6,42	84,92	42,51
	<b>Итого за прием</b>		<b>38,12</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>86,76</b>	<b>775,5</b>	<b>554,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,54</b>	<b>86,4</b>	<b>-</b>	<b>7,47</b>	<b>95,23</b>	<b>8,53</b>	<b>139,2</b>	<b>8,18</b>	<b>2878,7</b>	<b>31,14</b>	<b>628,7</b>	<b>284,8</b>
	<b>Ужин №2</b>																				
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,64	4,5	19,8	139,9	41,4	0,05	0,23	2,28	0,05	-	23,4	0,18	196,2	16,2	221,4	3,6	153	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>139,9</b>	<b>41,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>0,18</b>	<b>196,2</b>	<b>16,2</b>	<b>221,4</b>	<b>3,6</b>	<b>153</b>	<b>36</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>110,1</b>	<b>70,7</b>	<b>94,9</b>	<b>458,1</b>	<b>3092</b>	<b>1293</b>	<b>2,21</b>	<b>2,98</b>	<b>146</b>	<b>0,65</b>	<b>15,3</b>	<b>610,6</b>	<b>61,3</b>	<b>1188</b>	<b>167,5</b>	<b>6172,02</b>	<b>693,3</b>	<b>2022</b>	<b>1465</b>

## Школьный возраст: 11-18 лет (2 неделя)

## 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Б	ЖБ	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
	<b>Завтрак</b>																				
103	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	3,02	7,27	34,29	227,2	1400	0,2	0,2	1,3	0,04	4,6	47,2	1,16	131,5	11,2	415,4	1,8	197,8	108,4
260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,3	6,38	9,38	117,3	40	0,08	0,4	2,60	0,1	0,18	28,0	0,12	240,0	17,8	295	4	181,8	39,6
	Хлеб пшеничный	100	7,69	-	1,0	47,89	236	-	0,14	0,05	-	-	1,25	33	2,0	22,93	2	167,8	7,55	99,9	50,01
	Яйцо вареное	1шт	6,02	5,92	5,45	0,33	74,58	123,4	0,03	0,20	-	1,04	0,28	5,69	1,18	26,11	9,49	66,46	15,04	91,13	26,11
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,34</b>	<b>15,24</b>	<b>20,1</b>	<b>91,9</b>	<b>655,1</b>	<b>1563</b>	<b>0,45</b>	<b>0,85</b>	<b>3,9</b>	<b>1,18</b>	<b>6,31</b>	<b>113,9</b>	<b>4,46</b>	<b>420,5</b>	<b>40,49</b>	<b>944,7</b>	<b>28,39</b>	<b>570,6</b>	<b>224,1</b>
	<b>Завтрак №2</b>																				
	Кисломолочные продукты	180	5,04	5,64	4,5	19,8	139,9	41,4	0,05	0,23	2,28	0,05	-	23,4	0,18	196,2	16,2	221,4	3,6	153	36
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,04</b>	<b>5,64</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>139,9</b>	<b>41,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,23</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>-</b>	<b>23,4</b>	<b>0,18</b>	<b>196,2</b>	<b>16,2</b>	<b>221,4</b>	<b>3,6</b>	<b>153</b>	<b>36</b>
	<b>Обед</b>																				
15	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,82	-	15	3,43	152	83,6	0,04	0,03	19,2	-	0,45	18,78	0,92	20,67	2,29	228,94	0,36	31,4	18,3
35	Суп свекольник со сметаной	250	1,93	0,3	6,34	10,05	104,2	261,5	0,10	0,09	40,3	0,01	0,24	12,31	0,67	17,5	9,02	620	-	89,5	237,6
203	Рис, припущенный в томате	180	4,73	-	6,35	48,76	270,9	162	0,07	0,36	5,74	0,04	3,24	47,34	2,52	15,66	4,5	285,8	-	196,7	37,08
171	Шницель из говядины	100	15,25	24,97	6,74	8,2	252,5	-	0,11	0,15	2,9	-	0,8	28,5	2,83	14,7	-	307,55	-	182,7	-
233	Соус молочный	30	0,35	0,37	2,19	2,64	31,77	116,2	0,01	0,04	0,42	0,04	0,08	5,09	0,08	29,52	1,89	46,9	601,5	26,2	7,51
	Валетек	180	-	-	-	17,1	72	1,53	3,78	4,32	252	21,2	29,5	126	-	2250	-	0,18	-	-	-
	Хлеб пшеничный	50	3,84	-	0,5	23,94	-	-	0,07	0,03	-	-	0,63	16,5	1	11,47	1	83,9	3,78	50	25
	Хлеб ржаной	120	9,36	-	1,44	55,8	254,4	-	0,52	0,40	0,48	-	0,39	64,8	4,32	33,6	-	199,2	37,08	150	61,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,46</b>	<b>25,64</b>	<b>23,7</b>	<b>166,5</b>	<b>985,8</b>	<b>541,2</b>	<b>4,66</b>	<b>5,39</b>	<b>52,4</b>	<b>21,3</b>	<b>34,9</b>	<b>300,5</b>	<b>11,4</b>	<b>2373</b>	<b>16,41</b>	<b>1543,5</b>	<b>642,4</b>	<b>695,1</b>	<b>368,4</b>
	<b>Полдник</b>																				
	Фрукты (мандарины)	180	1,44	-	0,36	13,5	68,4	18	0,10	0,05	68,4	-	0,36	19,8	0,18	63	0,54	279	0,18	30,6	270,5
	Сок апельсиновый	200	0,8	-	-	23	92	-	0,02	0,02	2	-	-	12	3	0,3	-	248	-	22	-
	Пирожное	40	1,75	-	5,25	20,65	136,5	2,66	0,02	0,01	-	-	1,78	2,28	0,22	3,04	-	18,24	-	15,96	-
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,99</b>	<b>-</b>	<b>5,61</b>	<b>57,15</b>	<b>296,9</b>	<b>20,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>70,4</b>	<b>-</b>	<b>2,14</b>	<b>34,08</b>	<b>3,4</b>	<b>66,34</b>	<b>0,54</b>	<b>545,20</b>	<b>0,18</b>	<b>15,96</b>	<b>270,5</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,83</b>	<b>46,52</b>	<b>53,9</b>	<b>335,4</b>	<b>2078</b>	<b>2166</b>	<b>5,3</b>	<b>6,55</b>	<b>129</b>	<b>22,5</b>	<b>43,4</b>	<b>471,9</b>	<b>19,4</b>	<b>3056</b>	<b>73,64</b>	<b>3254,8</b>	<b>674,6</b>	<b>1435</b>	<b>899</b>

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

1 неделя школьники 11-18 лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Итого за 5 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	200	220	220	220	220	120	1000	200
2.	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	600	120
3.	Крупа	50	127	49	5	30,8	85	296,8	59
4.	Макаронные изделия	20	-	88	20	-	-	108	21,6
5.	Овощи	320	298,7	361,2	497,6	265,4	208	1631	326
6.	Фрукты	185	185	192,2	175	185	185	922	185
7.	Кондитерское изделие	15	-	-	-	50	38	88	17,6
8.	Сахар	35	36,3	44,6	87,8	30,5	46,5	245,7	49
9.	Говядина 1 категории	78	153	-	115,7	115,7	54	438	87
10.	Кура охлаж. 1 категории	53	-	207,5	-	-	-	207,5	41,5
11.	Печень говяжья	40	-	124	-	-	124	248	49,6
12.	Молоко, сгущенное молоко	350	273+82,2	76,5	374,6+10	424,7	222,5	1374+184	274+36,88
13.	Кисломолочный напиток	180	180	180	180	180	180	900	180
14.	Сметана	10	35	15	10	8	15	83	16,6
15.	Творог	60	152	40	134,6	100	-	426,6	85,3
16.	Яйцо	47(1шт)	15,6	153	62,6	6,7	3,6	241,5	48,3
17.	Сыр	15	-	21	-	20	-	41	8,2
18.	Рыба	77	123	-	112	194	-	429	85,8
19.	Масло растительное	18	29,8	25	27,2	6	28	116	23,2
20.	Масло сливочное	35	39,36	63,3	33,9	33,4	15,75	185,7	37,1
21.	Сухофрукты	20	38,5	22,5	52,2	-	18	131,2	26,2
22.	Дрожжи	0,3	-	-	-	-	-	-	-
23.	Сок, валетек	200	200	380	36	200	200	1016	200
24.	Мука	45	1,25	32,65	42,46	0,75	-	77,11	15
25.	Крахмал	4	-	-	-	21,6	-	21,6	4,3
26.	Соль	5	8	5,6	6	5	3	27,6	5,5
27.	Чай	2	-	0,9	2,7	-	-	3,6	0,72
28.	Кофейный напиток	2	-	-	-	1,8	-	1,8	0,36
29.	Какао	1,2	3,6	-	-	-	-	3,6	0,72
30.	Картофель	187	254	100	364	504	113,75	1335	267
31.	Повидло, джем		35,4	-	-	-	35,4	70,8	14

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

2 неделя школьники 11-18 лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	Итого за 5 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	200	200	198,5	200	203,5	168,5	970,5	194,1
2.	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	600	120
3.	Крупа	50	57,7	52,5	-	82,9	103,4	296	59,3
4.	Макаронные изделия	20	-	-	68	20	-	88	17,6
5.	Овощи	320	277,2	660,6	176,25	490	270,4	1790	358
6.	Фрукты	185	193	175	185	202,2	160	915,3	183
7.	Кондитерское изделие	15	-	-	-	-	38	38	7,6
8.	Сахар	35	39,5	35,6	51,6	51,79	6,9	185	37
9.	Говядина 1 категории	78	151	87,1	152	-	115,7	505	101
10.	Кура охлаж. 1 категории	53	-	186,3	-	160	-	346	69,26
11.	Печень говяжья	40	-	-	124	-	-	124	24,8
12.	Молоко, сгущенное молоко	350	252+75	205,2	324,4	417	362,8	1560+75	312+30
13.	Кисломолочный напиток	180	180	180	180	180	180	900	180
14.	Сметана	10	16,9	15	15	-	10	56,9	11,38
15.	Творог	60	188	100	-	-	-	288	57,6
16.	Яйцо	47(1шт)	38,6	-	151,9	13,83	47	250	50
17.	Сыр	15	-	22	47,6	-	-	69,6	13,92
18.	Рыба	77	122	-	78	118	-	318	63,6
19.	Масло растительное	18	27,3	23,3	39	10	9	108,7	21,7
20.	Масло сливочное	35	41,4	46,05	54,1	40,24	18,1	199,88	39,97
21.	Сухофрукты	20	18	18	3,5	23	-	62,5	12,5
22.	Дрожжи	0,3	-	-	2,1	-	-	2,1	0,42
23.	Сок, валетек	200	200	200	236	200	380	1216	243
24.	Мука	45	11	14,92	76,65	70,29	3	175,7	35,15
25.	Крахмал	4	-	-	-	21,6	-	21,6	4,32
26.	Соль	5	5	5	5,6	5,5	4	25,1	5,02
27.	Чай	2	-	0,9	-	0,9	-	1,8	0,36
28.	Кофейный напиток	2	1,8	-	-	-	-	1,8	0,36
29.	Какао	1,2	-	-	2,7	-	-	2,7	0,54
30.	Картофель	187	266	206	287,5	66,25	57,5	883,25	176,65
31.	Повидло, джем		35,4	-	-	-	-	35,4	7,08

Расчет питания по нормам обеспечения питанием воспитанников ГБОУ СО «Верхнесинячихинская школа – интернат»

в среднем за 10 дней школьники 11-18 лет.

№	Продукты	Норма в граммах	1 -5день	6-10 день	Итого за 10 дней	На 1 ученика
1.	Хлеб пшеничный	200	200	194,1	394,1	197
2.	Хлеб ржаной	120	120	120	240	120
3.	Крупа	50	59	59,3	118,1	59
4.	Макаронные изделия	20	21,6	17,6	39,2	19,6
5.	Овощи	320	326	358	684	342
6.	Фрукты	185	185	183	368	184
7.	Кондитерское изделие	15	17,6	7,6	25,2	12,6
8.	Сахар	35	49	37	86	43
9.	Говядина 1 категории	78	87	101	188	94
10.	Кура охлаж. 1 категории	53	41,5	69,26	110,76	55,38
11.	Печень говяжья	40	49,6	24,8	74,4	37,2
12.	Молоко, сгущенное молоко	350	274+36,88	312+30	652	326
13.	Кисломолочный напиток	180	180	180	360	180
14.	Сметана	10	16,6	11,38	27,98	13,99
15.	Творог	60	85,3	57,6	142,9	71,45
16.	Яйцо	47(1шт)	48,3	50	98,3	49
17.	Сыр	15	8,2	13,92	22,13	11,06
18.	Рыба	77	85,8	63,6	149,4	74,7
19.	Масло растительное	18	23,2	21,7	44,9	22,45
20.	Масло сливочное	35	37,1	39,97	77,07	38,53
21.	Сухофрукты	20	26,2	12,5	38,7	19,35
22.	Дрожжи	0,3	-	0,21	0,21	0,11
23.	Сок, валетек	200	203	243	446	223
24.	Мука	45	15	35,15	50,15	25,07
25.	Крахмал	4	4,3	4,3	8,6	4,3
26.	Соль	5	5,5	5,02	10,52	5,26
27.	Чай	2	0,72	0,36	1,08	0,54
28.	Кофейный напиток	2	0,36	0,36	1,08	0,54
29.	Какао	1,2	0,72	0,54	1,26	0,63
30.	Картофель	187	267	176,65	443,65	221,8
31.	Повидло, джем		14	7,08	21,08	10,54

## Нормы в среднем за 10 дней.

Дни с 1 по 10	Пищевые вещества				Ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Б	Ж \ Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Д	Е	Mg	Fe	Ca	I	K	Se	P	F
1 день	131,8	159	107,51	505,4	3459,8	1998	2,31	4,28	140	1,84	28,7	803,6	31,7	1543	365	7233,08	102,5	2209	1311
2 день	101,6	115	171,8	385,9	3867	1971	5,32	7,12	309	24,32	59,2	553	44,7	3204	73,9	5357,5	174,5	1735	1167
3 день	121,9	89,18	96,8	454,6	3177,5	3500	2,06	2,5	216	1,43	19,4	541,9	26,4	1604,8	139	7849,83	81,22	2098	1265
4 день	116,2	96,29	153	520	3377	2796	2,54	2,62	225	1,66	14,1	506,4	64,4	1316	290,5	5720,8	81,31	2058	1651
5 день	77,08	50,16	87,8	337,9	2397	1229	1,29	2,08	267	0,35	14	310,5	25,6	784,7	56,53	2686,02	53,58	1244	606,8
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>432,38</b>	<b>509,63</b>	<b>616,91</b>	<b>2203,8</b>	<b>16278,3</b>	<b>11494</b>	<b>13,52</b>	<b>18,6</b>	<b>1157</b>	<b>29,6</b>	<b>135,4</b>	<b>2715,4</b>	<b>192,8</b>	<b>8452,5</b>	<b>924,9</b>	<b>8406,8</b>	<b>493,38</b>	<b>9344</b>	<b>6000,8</b>
6 день	150,9	946	114	469,3	3446	3278	1,95	3,73	141	4,98	21,6	519,3	28,7	1497	188,7	7323,5	138,2	2289	1008
7 день	90,49	91,78	136	394,7	3377	3941	5,47	6,81	400	21,7	47,7	642,4	38,7	3445	416,8	6130,97	154,3	2056	793,8
8 день	130,9	104,4	174	499,2	3444	1886	1,94	2,69	216	20,2	30,1	358	61,5	1216	133	4878,7	1098	2048	894,7
9 день	110,1	70,7	94,9	458,1	3092	1293	2,21	2,98	146	0,65	15,3	610,6	61,3	1188	167,5	6172,02	693,3	2022	1465
10 день	69,83	46,52	53,9	335,4	2078	2166	5,3	6,55	129	22,5	43,4	471,9	19,4	3056	73,64	3254,6	674,6	1435	899
<b>Итого за 5 дней</b>	<b>561,22</b>	<b>1259,4</b>	<b>572,9</b>	<b>2156,7</b>	<b>15437</b>	<b>12564</b>	<b>16,87</b>	<b>22,76</b>	<b>1032</b>	<b>70,03</b>	<b>158,1</b>	<b>2602,2</b>	<b>209,6</b>	<b>10402</b>	<b>979,64</b>	<b>27759,8</b>	<b>2758,4</b>	<b>9850</b>	<b>5060,5</b>
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>993,6</b>	<b>1769,03</b>	<b>1189,71</b>	<b>4360,5</b>	<b>31715,3</b>	<b>24058</b>	<b>30,39</b>	<b>41,36</b>	<b>2189</b>	<b>99,63</b>	<b>293,5</b>	<b>5317,6</b>	<b>402,4</b>	<b>18854,5</b>	<b>1904,5</b>	<b>36166,6</b>	<b>3251,78</b>	<b>19,194</b>	<b>11061,3</b>
<b>В среднем</b>	<b>496,8</b>	<b>884,52</b>	<b>594,86</b>	<b>2180,3</b>	<b>15857,7</b>	<b>12029</b>	<b>15,20</b>	<b>20,68</b>	<b>1094,5</b>	<b>49,82</b>	<b>146,8</b>	<b>2658,8</b>	<b>201,2</b>	<b>9427,25</b>	<b>952,3</b>	<b>18083,3</b>	<b>1625,9</b>	<b>9597</b>	<b>5530,65</b>