

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОАОВУ СОСШ «Спарта»

Чебанов Д.В.

«30» 05.08.2017г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период для обучающихся (возраст с 14 до 18 лет) в Государственном областном автономном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная спортивная школа-интернат «Спарта»

*Составлена при
предварительном просмотре
всех блюд*

Управление федеральной службы
по надзору в сфере образования
и благополучия человека
по Новгородской области
(УПРАВЛЕНИЕ РОСНОТЕНАДЗОРА
по Новгородской области)
173002, Великий Новгород,
ул. Германа, 14

31.10.2017г

ДЕНЬ 1

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
209	Каша «Дружба» молочная	300	11.69	18.82	38.23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	331.9
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	60.5	13.7	106.6	0.11	0.01	0.012	0.5	0.04	118.69
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	218.91
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
15	Колбаса п/к	50	5.8	11.4	0.0	7	21	146	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	150
	2 завтрак													
525	Чай зеленый с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	86.3
	Кондитерское изделие (кекс)	50	6.4	17.6	53.6	4.1	2.7	8.6	6.1	11.1	0.0	0.1	8.7	189
	Груша	306	1.0	0.0	25.25	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	191
	Обед													
55	Сельдь С луком и м/раст.	70 10	12.39 0.17	13.65 0.0	0.0 0.95	49	23	2.2	1.4	0.02	0.0	3.6	2.4	269 4.68
122	Суп гороховый	300	9.47	7.27	37.21	2.3	3	2.8	5	33.3	0.0	3.1	5.3	218.81
342	Ленивые голубцы со сметаной	260 25	13.98 0.56	10.26 4	26.04 3.63	67.9 3.8	8.7 1.3	107.9 4.2	0.48 2.2	0.02 33.3	0.06 0.0	5.1 0.1	0.04 8.7	382.6 182.2
449	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.12	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	241.5
	Полдник													
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.80	0.0	25.8	16	10	18	0.4	0.0	0.02	4	0.15	144
	Кондитерское изделие (пряник)	65	5.8	6.5	71.6	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	222
	Абрикос	367	0.9	0.0	8.1	20.4	7.8	43.8	0.15	0.01	0.03	16	0.14	330
	Ужин													
25	Салат из св помидоров и огурцов с м/раст.	100	0.8	7.1	3.6	11.4	1.4	32.4	0.43	0.06	0.03	1.1	3.4	83.09
355	Котлета мясная	150	22.21	8.49	2.24	2.8	4	15.9	8.3	7.8	0.0	0.4	3.3	137.45
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	321.3
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	38.1
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	53.5
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
627	Яблоко	250	1.0	0.0	25.25	16	0.0	11	1.2	0.03	0.01	4.6	0.0	112.8
	2 ужин													
537	Кефир 3,2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	114.8
	Итого:		171.27	149.58	587.14	628.6	207.4	883.7	35.46	88.182	0.92	37.32	32.96	4653.68

ДЕНЬ 2

	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
236	Молочная вермишель	300	8.42	9.24	29.80	19	16	1.2	1.6	0.0	0.0	0.0	2.1	235.78
534	Какао с молоком	200	3.77	3.99	25	121	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	153.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	282.3
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	2 завтрак													
526	Чай с мятой	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
261	Творожная запеканка с шоколадным соусом	210 60	30.25 0.0	72.88 0.0	42.96 16.36	84.9 9.1	7.8 2.9	266.6 2.8	0.31 1.7	0.05 4.4	0.28 0.0	0.25 0.8	0.04 0.7	316.3 85.05
	Обед													
48	Винегрет овощной с м/раст.	150	4.41	5.18	38	24.5	6.95	37.85	0.01	0.02	0.04	6.2	2.75	162.7
83	Щи со св. капустой на кур/бул. со сметаной	300 60	2.85 0.42	99.9 0.7	16.21 3.5	41.5	24.1	52.8	1.18	0.12	0.09	7.0	7.2	166.66 154.5
287	Тефтели диетические в сметанном соусе	120 15	22.21 0.56	8.49 4	2.24 3.63	4.4 3.8	7.4 1.3	37.5 4.2	16.1 2.2	0.4 33.3	0.0 0.0	1.6 0.1	5.3 8.7	283.2 104.84
493	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.0	23.63	248	30	190	0.2	0.02	0.06	0.12	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	277.04
	Полдник													
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.80	0.0	22.4	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	271.18
	Виноград	220	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	293
	Ужин													
44	Салат из редьки с яблоком	100	1.9	6.9	7.5	5.7	5	3.3	6.1	11.1	0.02	26.9	32.7	98.7
310	Мясо запеченное с сыром	80 20	21.84 8.1	12.09 12	35.58 0.0	35.7	6.6	220.7	1.25	0.34	0.2	5.1	1.8	324.7 93.63
200	Греча отварная	145	15.1	11.3	81.7	70	258	0.0	8.3	0.0	0.3	0.0	0.8	187.7
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	2 ужин													
	Йогурт «Натуральный»	75	5.0	3.0	8.0	122	14	0.2	0.1	0.03	0.0	0.6	0.0	85.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	151.2
	Итого:		163.71	290.57	609.82	926.6	511.55	1269.05	45.29	50.012	1.428	66.99	67.18	4704.03

ДЕНЬ 3

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
203	Каша рисовая молочная	300	10.3	12.5	64.47	139.6	8.7	108.6	0.36	0.08	0.12	0.0	0.32	342.29
536	Молоко горячее	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	138
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	74.8
12	Сыр порционно	32	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	140.9
	2 завтрак													
524	Чай черный с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.006	0.001	0.004	4	0.0	44
	Кондитерское изделие (рулет)	35	3.5	14	57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233
	Мандарин	302	0.2	0.0	11.7	16	4.8	8.8	0.2	0.004	0.02	1.6	0.0	191
	Обед													
37	Салат из кв.капусты с м/раст.	150	1.93	5	6.64	130.7	15.1	77.5	0.72	0.06	0.048	5	3.35	101.3
81	Свекольник на кур/бульоне со сметаной	300 10	5.70 0.56	8.7 4	34.65 3.63	67.5 3.8	0.29 1.3	103.6 4.2	0.25 2.2	0.14 33.3	0.06 0.0	5.6 0.1	0.05 8.7	224.8 78.63
268	Рыба жареная	120	19.60	6.80	4.2	6.04	6.39	120.8	0.05	0.006	0.15	0.35	0.004	188
155	Картофельное пюре	200	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	357
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	196.3
	Полдник													
	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0.80	0.0	22.4	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (вафли)	50	3.2	2.8	81.1	1	0.5	4.7	3.3	0.0	2.7	0.0	0.0	216
	Персик	170	0.4	0.0	8.6	16	9	11	2.2	0.03	0.01	4.6	0.0	341.9
	Ужин													
41	Салат из моркови с яблоками и м/раст	100	1.3	3.1	9.1	49.3	2.7	47	0.3	0.01	0.05	12.65		70
308	Гуляш	100	21.84	12.09	35.58	49.8	2.8	282.6	1.97	0.0	0.1	2	6.05	166.06
236	Макароны отварные	190	7.31	11.267	64.41	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	260.4
526	Чай фруктовый	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	80.25
	Хлеб пшеничный	50	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	50
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
	Банан	195	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	124.8
	2 ужин													
537	Ряженка 4%	100	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	83.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	150
	Итого:		118.31	137.547	688.77	966.14	175.28	1238.80	17.046	37.738	4.238	47.40	21.174	4679.68

№ рецепта	прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
201	Каша пшеничная молочная	300	12.64	18.54	46.29	14	21	1.1	0.7	0.0	0.08	0.0	0.8	320.4
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	60.5	13.7	106.6	0.11	0.01	0.012	0.5	0.04	116.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	235
11	Масло сливочное	20	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	126.4
15	Колбаса п/к	50	5.8	11.4	0.0	7	21	146	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	144
	2 завтрак													
525	Чай зеленый с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
559	Кондитерское изделие (ватрушка с вареньем)	100	3.99	8.65	45.6	65	16	2.9	0.8	0.03	0.01	0.0	1.2	210
	Груша	60	0.3	0.0	6.3	51.4	7.2	9.6	1.3	0.01	0.01	13	3.2	189.2
	Обед													
68	Салат из свеклы с м/раст	150	0.64	4.5	6.64	30.6	17.6	35.9	1.0	0.07	0.01	11.9	0.0	109.95
105	Суп рыбный со сметаной	300	23.96	9.52	16.52	141.9	29.5	77.6	4.3	0.04	0.12	19.8	2.5	407
		20	0.56	4	3.63	3.8	1.3	4.2	2.2	33.3	0.0	0.1	8.7	89.68
340	Рулет мясной	140	22.21	8.49	2.24	38	27	4.9	1.5	0.03	0.06	2.9	0.6	137.68
203	Рис отварной	220	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	232
499	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.04	0.06	0.0	0.0	232
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Полдник													
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (пряник)	70	4.8	2.8	77.7	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	222.2
	Киви	300 (3шт)	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	340
	Ужин													
27	Салат из соленых огурцов с луком с м/раст	150	0.8	7.1	3.6	41.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	41.5
366	Кура припущенная порц.	140	21.86	13.9	7.92	47.8	0.6	141.7	0.5	0.1	0.09	0.002	0.03	191.6
171	Картофель тушеный	250	27.60	14.29	41.79	1	5.8	9	5	0.3	0.4	22.2	0.7	243.36
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
11	Масло сливочное	15 макс 25	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
	Апельсин	130	0.9	0.0	8.1	20.4	7.8	43.8	0.15	0.01	0.03	16	0.14	121.5
	2 ужин													
537	Кефир 3,2% жирности	100 макс 200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	118.7
	Итого:		158.39	137.43	564.73	614.9	248.7	907.6	26.43	36.492	1.48	89.302	21.36	4714.47

ДЕНЬ 5

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
210	Каша геркулесовая молочная	300	11.69	18.82	38.23	14.3	7.01	57.1	0.12	0.01	0.2	0.9	1.48	325.7
534	Какао с молоком	200	3.77	3.99	25	121	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	153.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	168
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
12	Сыр порционнно	35	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	171
	2 завтрак													
526	Чай с мятой	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
257	Сырники творожные	200	16.75	14.74	37.3	376.9	2.1	469.3	0.17	0.06	0.16	0.92	0.0	283.82
	Нектарин	200	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	109.3
	Обед													
28	Салат овощной с м/раст.	150	1.46	3.24	12.33	19.9	18.2	56.3	1.02	0.15	0.068	9	5.03	123
91	Рассольник со сметаной	300	3.6	9.4	2.1	30	6.2	72.1	2.27	0.08	0.12	6.6	1.8	264.16
		10	0.56	4	3.63	3.8	1.3	4.2	2.2	33.3	0.0	0.1	8.7	57.26
334	Печень по строгановски	75	12.8	11	3.2	12.4	6.7	305.4	0.19	0.002	0.06	10.6	0.62	252
519	Макароны отварные	175	3.96	8.36	25.6	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	323
493	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	97.35
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	129.2
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	150.3
	Полдник													
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	1396.27 144
	Кондитерское изделие (кекс)	60	6.4	17.6	53.6	4.1	2.7	8.6	6.1	11.1	0.0	0.1	8.7	238
	Абрикос	220	0.5	0.0	17.4	34	13	23	0.3	0.05	0.04	6.65	0.22	316.13
	Ужин													
20	Салат из св.огурцов с м/раст.	150	0.8	7.1	3.6	41.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	89.9
170	Рагу овощное с мясом	200	4.21	11.5	29.61	27.7	4.8	111.7	2.4	0.3	0.12	0.002	0.03	252.53
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	180
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	74.8
	Яблоко	214	0.2	0.0	4.3	8	4.5	5.5	1.1	0.015	0.005	2.3	0.0	100.81
	2 ужин													
	Йогурт 1,5% жирности	100	4.3	1.5	5.7	12.1	3.7	6.0	0.5	1.1	0.0	0.0	0.0	57.78
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	175
	Итого:		100.68	151.25	479.49	1024.6	176.61	1584.6	23.88	46.209	1.161	46.822	32.72	4654.24

ДЕНЬ 6

	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
210	Каша манная молочная	300	10.65	12.67	62.67	141	6.8	129.7	0.3	0.1	0.06	0.9	0.08	367.27
536	Молоко горячее	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	153
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	147
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	2 завтрак													
524	Чай черный с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Кондитерское изделие (печенье)	80	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	190
	Виноград	350	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	205.93
	Обед													
31	Салат «Летний» с м/раст.	150	3.6	7.5	5.4	53.2	20	1.19	1.1	0.06	0.08	13.2	0.8	180.74
77	Борщ со св. капустой на кур/бульоне	300	4.06	10.95	16.20	67.5	0.29	103.6	0.25	0.14	0.06	5.6	0.05	351.67
321	Плов рисовый с курой	260	26.48	27.69	50.74	1.6	8.8	13	3.5	22.8	23.3	0.6	7.1	3 15
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	172.1
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	224.7
	Полдник													
	Сок фруктовый (апельсин)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (ватрушка с повидлом)	100	4.4	0.52	29.2	144.3	27.9	227.8	0.19	0.14	0.18	0.03	0.0	330
	Хурма	250	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	228.35
	Ужин													
37	Салат из кв. капусты с м/раст.	100	1.93	5.1	8.9	37.8	15.1	127.5	0.6	0.07	0.048	5	3.35	86.3
355	Котлета мясная	150	22.21	8.49	2.24	57.7	8.4	166.1	1.4	0.16	0.08	1.25	0.0	136.4
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	244.03
526	Чай фруктовый	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	159.9
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	120.7
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	74.8
	Груша	216	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	42.07
	2 ужин													
537	Ряженка 4% жирности	100	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	113.41
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	120.7
	Итого:		124.18	131.91	530.53	856.0	229.79	1254.09	15.88	27.552	24.876	51.4	17.3	4682.37

ДЕНЬ 7

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
209	Каша пшеничная молочная	300	7.83	12.36	33.95	14	21	1.1	0.7	0.0	0.0	0.0	0.8	252.18
532	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	115.8
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	236.4
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
15	Колбаса п/к	80	5.8	11.4	0.0	3.5	10.0	72	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	208
	2 завтрак													
525	Чай зеленый с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	71.3
	Кондитерское изделие (зефир)	50	0.8	0.1	79.8	2.5	1.5	1	7.8	0.0	0.0	0.0	0.0	148
	Манго	300	0.1	0.0	14.7	127	5.6	42	0.5	0.08	0.02	7	0.0	243
	Обед													
30	Салат «Весна» с м/раст.	150	2.9	0.1	41	87.8	15.2	27.5	0.72	0.2	0.04	9.2	3.35	74.8
104	Суп с фрикадельками	300	23.96	9.52	16.52	1.2	1.3	2.9	1.7	22.2	0.0	0.9	0.7	291
121	Рыба под маринадом	150	9.7	8.4	7.4	112.8	6.6	169.2	0.19	0.04	0.08	5.9	5.9	284
152	Картофель отварной	250	6	8.4	9.6	15.5	5.4	89.9	3.4	0.09	0.08	4.8	0.85	243.23
499	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	95.35
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	158.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
	Полдник													
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (блинчики)	130	5.5	6.8	16	7	25	2.1	1.4	0.0	0.0	0.0	1.7	289
	Мандарин	180	0.2	0.0	11.7	16	4.8	8.8	0.2	0.004	0.02	1.6	0.0	260.44
	Ужин													
41	Салат из моркови с м/раст.	100	1.3	3.1	9.1	49.3	2.7	47	0.3	0.01	0.05	12.65	2.3	68.02
323	Беф-строганов	150	21.84	12.09	35.58	81	10.2	321.5	0.02	0.03	0.13	4.69	2.91	240.96
372	Рис отварной	195	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	213.2
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	65.7
	Хлеб ржаной	50	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	159.92
	Банан	238	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	176.8
	2 ужин													
537	Кефир 3,2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	231.14
	Итого:		118.66	115.51	560.15	867.10	237.8	1339.9	23.52	25.271	1.096	51.64	20.75	4622.94

ДЕНЬ 8

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
248	Омлет из 2-х яиц	115	6.04	9.64	7.17	24.9	1.8	266.6	0.31	0.05	0.28	0.25	0.04	216.84
534	Какао с молоком	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	152
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
11	Масло сливочное	25	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	148
12	Сыр порционнно	30	8.1	12	0.0	200	9.4	108.8	0.1	0.09	0.01	0.3	0.0	186.2
	2 завтрак													
526	Чай с мятой	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	71.3
561	Кондитерское изделие (школьная булочка с повидлом)	100	4.4	0.52	29.2	3.1	3.3	11	7.2	2.1	0.1	0.0	26.7	131
	Киви	30	0.05	0.0	2.63	1.4	1.8	1	7.2	0.0	0.0	0.6	0.0	52.5
	Киви	180	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	216.72
	Обед													
24	Салат из св. помидоров с м/раст.	150	1.0	6	3.7	41.4	1.4	32.4	0.43	0.11	0.03	5.8	3.3	91.1
109	Суп крестьянский на кур/бульоне	300	3.53	3.96	33.75	42.3	5.5	77.8	1.16	0.03	0.12	7.8	0.17	215
302	Мясо тушеное	150	21.84	12.09	35.58	35.7	6.6	220.7	1.25	0.34	0.2	5.1	1.8	219.77
200	Греча отварная	145	15.1	11.3	81.7	1	16.8	9.5	12.4	0.1	0.1	0.0	1.8	388.8
493	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	96.2
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	243.2
	Полдник													
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (пряник)	70	4.8	2.8	77.7	0.9	0.0	7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	279.28
	Персик	186	0.1	0.0	11	21	0.7	10.2	0.06	0.01	0.0	9.02	3.21	284
	Ужин													
68	Салат из свеклы с м/раст	150	65.4	19.2	7.2	48.6	11	66	0.3	0.05	0.05	3.9	0.36	76.03
499	Котлета куриная	150	11.6	10.6	10.3	57.7	8.4	166.1	1.4	0.16	0.08	1.25	0.0	136.5
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.06	0.2	5.8	0.18	256.03
524	Чай с бергамотом	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4.0	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.41
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	112.2
	Апельсин	184	0.5	0.0	17.4	34	13	23	0.3	0.05	0.04	6.65	0.22	129.6
	2 ужин													
	Йогурт 2% жирности	75	5.7	1.2	7.0	18.3	4.3	0.0	0.6	1	0.0	1.7	0.1	91
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	15.6	21	49.8	0.96	0.0	0.1	0.0	0.0	144.76
	Итого:		180.31	131.40	625.31	794.20	183.6	1349.60	42.09	4.312	1.578	48.85	36.45	4715.24

ДЕНЬ 9

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
285	Каша гречневая молочная	300	13.32	15.15	65.25	180.7	5.1	287	0.7	0.08	0.16	0.0	0.0	361.78
536	Молоко горячее	200	2.79	3.19	19.91	60.5	13.7	106.6	0.01	0.01	0.012	0.5	0.04	138
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	168.26
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	112.2
244	Яйцо отварное	1 шт	12.7	11.5	0.7	25	24	74	1.08	0.14	0.03	0.0	0.0	157
	2 завтрак													
524	Чай с черным сахаром	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	72.3
261	Творожная запеканка с персиковым джемом	220	30.25	72.88	42.96	376.9	2.1	469.3	0.17	0.06	0.16	0.92	0.0	339.02
		30	0.05	0.0	2.63	1.4	1.8	1	7.2	0.0	0.0	0.6	0.0	57.3
	Обед													
20	Салат из св.огурцов с м/раст.	100	0.6	4.9	2.1	91.4	1.4	32.4	0.43	0.01	0.03	6.3	4.4	79.8
111	Суп овощной со сметаной	300	2.2	7.4	12.4	14.6	1.5	85.3	0.88	0.1	0.01	5.3	0.25	219.5
		10	0.56	4	3.63	3.8	1.3	4.2	2.2	33.3	0.0	0.1	8.7	90.4
305	Суфле мясное	150	19.98	3.08	7.3	7.3	2.8	5.5	4.4	22.2	0.0	0.7	6.7	243.1
372	Рис отварной	200	4.86	8.85	45.7	43.8	1.7	70.5	1.2	0.04	0.06	0.0	0.0	311.9
541	Напиток из шиповника	200	0.2	0.0	23.63	23	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	120.8
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.1
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	180.2
	Полдник													
	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (печенье)	80	2.8	1.4	27.4	7	10.5	29	0.5	0.0	0.05	0.0	0.0	211.93
	Нектарин	213	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	347
	Ужин													
33	Салат «Зимний» с м/раст.	100	2.8	8.6	3.8	19.9	18.2	56.2	1.02	0.15	0.068	9	5.03	105
363	Кура припущенная порц.	140	21.86	13.9	7.92	47.8	0.6	141.7	0.5	0.1	0.09	0.002	0.03	240.98
393	Капуста тушеная	200	4.8	6.8	12.6	58	20	0.9	0.8	52	0.31	17	1	132
526	Чай с фруктовый	200	0.0	0.0	16.36	4.4	1.2	2.2	0.06	0.001	0.004	4	0.0	73.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	162.46
11	Масло сливочное	15	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.15	113
	Яблоко	230	0.4	0.0	8.6	16	9	11	0.2	0.03	0.01	4.6	0.0	110.5
	2 ужин													
537	Ряженка 4% жирности	200	3	4	4.1	12.4	3.5	4	0.6	3.7	0.4	0.3	0.7	106.39
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	128
	Итого:		145.0	193.65	499.66	1069.5	192.7	1589.3	18.57	112.072	1.748	53.522	28.65	4686.22

ДЕНЬ 10

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				Энергетическая ценность
			белки	Жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B	C	E	
	Завтрак													
237	Макароны отварные с сыром	180	7.31	11.267	64.41	46	11.4	6.4	0.6	0.09	0.0	0.0	0.08	377.12
532	Кофе с молоком	200	3.77	3.99	25	121.6	16.6	120.8	0.66	0.02	0.01	0.9	0.08	154
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	240
11	Масло сливочное	20	0.09	12.4	0.1	3.3	0.5	2.9	0.03	0.03	0.0	0.0	0.1	157.8
	2 завтрак													
525	Чай зеленый с сахаром	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	72.3
	Кондитерское изделие (оладьи с повидлом)	200	3.45	3.41	35.51	144.3	27.9	227.8	0.19	0.14	0.18	0.03	0.0	310.16
		30	0.05	0.0	2.63	1.4	1.8	1	7.2	0.0	0.0	0.6	0.0	82
	Обед													
39	Салат из свеклы с чесноком с м/раст.	150	1.93	5	6.64	48.6	11	66	0.3	0.05	0.05	3.9	0.36	104.5
123	Солянка	300	6.86	7.83	44.48	16	7	0.6	0.3	0.16	0.058	0.9	0.1	266
286	Котлета рыбная	150	19.88	3.08	7.3	2.6	5.7	19.3	3.9	6.7	0.0	0.6	2	188.5
155	Картофельное пюре	250	6.4	10.1	51.69	58.9	6.4	27.2	1.6	0.16	0.2	5.8	0.18	334
499	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.0	23.63	5.8	1.1	2.1	0.1	0.09	0.03	0.4	0.0	98.25
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	161
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	241.13
	Полдник													
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0.5	0.0	11.7	16	1.0	18	0.4	0.0	0.02	0.4	1.5	144
	Кондитерское изделие (вафли)	60	3.2	2.8	81.1	1	0.5	4.7	3.3	0.0	0.0	0.0	0.0	184.8
	Хурма	250	0.4	0.0	6.3	50.8	12.4	16.8	1.0	0.04	0.01	6	0.0	367.89
	Ужин													
35	Салат из св.капусты со св.огурцом с м/раст.	100	1.93	5	6.64	37.8	15.1	127.5	0.6	0.07	0.048	5	3.35	92
319	Бифштекс	100	21.84	12.09	35.58	81	10.2	321.5	0.02	0.03	0.13	4.69	2.91	181
200	Греча отварная	180	15.1	11.3	81.7	1	16.8	9.5	12.4	0.1	0.1	0.0	1.8	275
527	Чай с лимоном	200	0.0	0.0	16.36	240	28	190	0.2	0.06	0.06	1.4	0.0	72.3
	Хлеб ржаной	100	3.9	0.9	33.22	12	18.4	49.2	0.8	0.0	0.07	0.0	0.0	160.5
	Груша	197	0.3	0.0	6.3	51.4	7.2	9.6	1.3	0.01	0.01	13	3.2	148.12
	2 ужин													
537	Кефир 3.2% жирности	200	2.9	3.2	4	12	3.5	4	0.6	2.4	0.2	0.8	0.5	118.03
	Хлеб пшеничный	100	6.7	0.70	50.30	13	17.5	41.5	0.8	0.0	0.08	0.0	0.0	114.23
	Итого:		117.0	107.067	688.27	1182	272.0	1533.2	37.13	710.2	1.456	39.82	16.26	4644.63