

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 1 р.п.Беково

Бековского района Пензенской области



Н.Н.Меньшакова

**Меню в школьной столовой
МБОУ СОШ № 1 р.п. Беково
Бековского района Пензенской области
(возрастная категория: 12-18 лет)
на 2026-2027 г.**

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	масло сливочное-5													
	батон нарезной-15													
262//2013	Каша манная молочная жидкая	200	6,3	7,5	30,86	215,37	0,08	1,38	0,05	0,52	132,9	121,3	20,2	0,09
	крупа манная-30,72													
	молоко-105,73													
	сахар-5													
	масло сливочное-5													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	кофейный напиток-5,													
	сахар-10													
	молоко-160													
109//2013	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	455	16,57	18,84	72,09	509,17	0,266	59,78	0,13	1,4	455,4	367,4	70,1	1,42
	Обед													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
11//2015	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	вермишель-20													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	масло растительное-5													
244//2015	Плов из филе курицы	200	20,35	19,02	32,43	395	0,05	0,35	0		28,85	3,68	42,56	2,85
	филе курицы-146,3													
	крупа рисовая-45,22													
	лук репчатый-8													
	масло растительное-6,65													
	морковь-13,3													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	820	28,51	35,71	93,04	831	0,228	6,3	0	5,6	103,25	149,85	91,08	6,02
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1, сахар 15													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,9	4,36	84,38	410,51	0,8	0,66	0,02	1,69	41,97	69,91	18,36	0,79
	ВСЕГО за день:	1575	56,98	58,91	249,51	1750,68	1,294	66,74	0,15	8,69	600,62	587,16	179,54	8,23

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	масло сливочное-5													
	батон нарезной-15													
313//2013	Запеканка из творога	200	32	33,6	76,6	566,66	0,09	0,8	0,3	0,9	396	463	50,7	1,3
	крупа манная-12,9													
	молоко-48													
	яйцо-5,3													
	творог-187,5													
	сахар-12,9													
	сметана-7													
	масло сливочное-5,2													
	сахар-12,9													
437//2013	Соус молочный	30	0,6	1,5	2	23,7	0,008	0,1	0,01	0,4	18,2	14,7	2,3	0,04
	молоко-15													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
494//2013	Чай с сахаром,с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	сахар-15													
	лимон-8													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	485	39,02	43,44	107,68	809,16	0,154	3,8	0,37	1,88	572,4	612,3	74,4	2,82
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
	картофель-17,64													
	свёкла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
101//2015	Суп картофельный с гречками	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0		26,7	55,97	22,77	0,875
	картофель-100													
	рис-5													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	гречки	10	0,85	1,06	7,13	39,7	0,012	-	-		2,4	7,5	1,7	0,0011
	масло сливочное-16													
	масло растительное-2,5													
270//2015	Котлеты Московские	100	13,19	31,6	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,4	2,2
	филе курицы-82,93													
	хлеб пшеничный-17,13													
	лук репчатый-1,5													
	сухари-4,9													
	масло растительное-4,9													
	масло сливочное-12,25													
429//2013	Пюре картофельное	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
500//2009	Компот из с/фруктов	200			19,96	74,8					0,4			0,06
	компотная смесь-20													
	сахар-20													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	900	25,03	54,13	97,46	902,61	0,6	16,8	51,36	5,56	136,45	417,95	121,48	7,3961
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
335//2009	Пирожок с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931
	мука пшеничная-51,57													
	сахар-3,75													
	масло сливочное-5,62													
	яйцо-5,62													
	соль-0,55													
	дрожжи-1,87													
	мука на подпыл-1,68													
	масло растительное-1,68													
	яйцо для смазки пирожков-2,43													
	повидло-25,25													
	ИТОГО за полдник	300	7,81	6,46	63,03	341,45	0,99	0,09	1,15	2,07	30,21	66,62	24,36	1,231
	ВСЕГО за день:	1685	71,86	104,03	268,17	2053,22	1,744	20,69	52,88	9,51	739,06	1096,9	220,24	11,447

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290//2015	Птица тушеная в соусе	100	12,12	11,52	2,93	164	0,04	1,37	56,1		41,39	97,56	13,14	1,14
	курица-109													
	масло растительное-2													
330//2015	Соус сметанный													
	сметана-12,5													
	мука пшеничная-3,76													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия -51													
	масло сливочное-6,75													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай-1													
	сахар-15													
	молоко-50													
111//2013	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	батон нарезной-40													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	640	25,44	25,14	82,91	660,5	0,87	7,69	56,11	6,42	207,84	324,06	65,47	4,24
	Обед													
22//2013	Нарезка из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	помидоры свежие-108													
	масло растительное-10													
132//2013	Рассольник домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,1	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,02
	картофель-100													
	капуста свежая-25													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	огурцы соленные-17													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана-10													
343//2013	Рыба тушеная в томате с луком	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка-5													
414//2013	Гороховое пюре с маслом	180	20,64	1,44	51,96	290,76	0,84	0	0	0,3	0	203,4	79,2	6,3
	крупа гороховая-90													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	930	41,075	24,76	109,6	814,41	1,178	33,68	0,01	12,72	106,25	592,95	193,15	11,56
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
311//2009	Булочка ванильная	100	14,68	7,4	58,3	358,6	0,08	0	0,06	1,8	14	60	10	0,8
	мука пшеничная-65,5													
	сахар-11,66													
	масло сливочное-8,32													
	яйцо-7,2													
	соль-1,2													
	дрожжи-1,32													
	ванилин-0,05													
	итого за полдник	300	14,78	7,4	73,3	418,6	0,08	0	0,06	1,8	25	63	11	1,1
	ВСЕГО за день:	1870	81,295	57,3	265,81	1893,51	2,128	41,37	56,18	20,94	339,09	980,01	269,62	16,9

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267//2013	Каша молоч. пшеничная жидкая	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
	крупка пшеничная-30													
	молоко-84													
	сахар-3,75													
	масло сливочное-3,75													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский -16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-5													
497//2013	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	какао-порошок-5													
	молоко-130													
	сахар-25													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	455	19,12	22,2	81,58	621,4	0,306	3,26	0,146	0,74	451,6	473,6	101,4	3,58
Обед														
16//2013	Салат из свеклы с черносливом	100	1,2	5,4	11,3	99	0,02	6	0	23	31	33	18	1,6
	свёкла-85,65													
	чернослив-35,86													
	масло растительное-5													
	сахар-3													
149//2013	Суп картофельный	250	2,2	2,95	14,7	94,25	0,12	11,1	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
2090//2013	Котлеты припущенные - 100	100	17,596	11,208	43,9	256,42	0,188	3,32	0,004	0	60,22	208,52	35,98	2,818
	филе курицы-100													
	лук репчатый-8													
	хлеб пшеничный-17,2													
	молоко-23,8													
	масло растительное-6,65													
313//2003	Рагу из овощей	180	8,133	6,724	17,494	159,27	0,122	31,15	0,04	3,5	50,476	129,22	47,65	2,35
	филе курицы-40													
	картофель-77,04													
	морковь-36													
	лук репчатый-17,3													
	капуста белокачанная-76,7													
	масло сливочное-7,2													
	томатная паста-1,6													
	свёкла-10													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
500//2009	Компот из с/фруктов	200			19,96	74,8					0,4			0,06
	компотная смесь-20													
	сахар-20													
	ИТОГО за обед:	690	33,089	27,002	107,43	771,55	0,558	51,57	0,044	28,62	178,95	536,54	159,08	10,208
Полдник														
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,9	4,36	84,38	410,51	0,8	0,66	0,02	1,69	41,97	69,91	18,36	0,79
	ВСЕГО за день:	1445	64,109	53,562	273,39	1803,46	1,664	55,49	0,21	31,05	672,52	1080,1	278,84	14,578

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
211//2015	Омлет с сыром	200	23,83	39,1	3,39	372,4	0,133	0,425	482,8	0	347,8	0,359	29,02	3,65
	яйцо-100													
	молоко-37,5													
	сыр-21,25													
	масло сливочное-10													
94//2013	Бутерброд с маслом	35	0,08	7,25	0,13	66			40		2,4	3		0,02
	масло сливочное-10													
	батон нарезной-25													
513//2015	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
	кофейный напиток-5,													
	сахар-10													
	молоко-160													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	455	28,43	49,29	26,1	552,2	0,209	1,725	522,82	0,28	483,2	124,96	52,42	4,55
	Обед													
22//2013	Нарезка из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	помидоры свежие-108													
	масло растительное-10													
142//2013	Щи из св. капусты со сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,3													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана-10													
009//2009	Тефтели с подливкой	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
	филе курицы-114,8													
	масло сливочное-6,9													
	хлеб пшеничный-18,81													
	сухари-10,9													
	молоко-22,77													
	лук репчатый-10													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	830	27,24	33,32	75,24	710,3	0,858	35	0,03	8,74	99,15	280,4	73,88	5,3
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
307//2009	Булочка веснушка	100	7,68	7,36	58,82	332,16	0,14	0,198	0	1,194	18,84	75,88	28,22	1,4
	мука пшеничная - 70													
	сахар-7,2,													
	масло сливочное-6,34													
	яйцо-2,16													
	соль-0,6													
	дрожжи-2,16													
	изюм-2,5													
	итого за полдник	300	7,78	7,36	73,82	392,16	0,14	0,198	0	1,194	29,84	78,88	29,22	1,7
	ВСЕГО за день:	1585	63,45	89,97	175,16	1654,66	1,207	36,923	522,85	10,214	612,19	484,24	155,52	11,55

Неделя:вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

День:понедельник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
266//2013	Каша молочн.геркулесовая	200	7,16	9,4	28,8	228,4	0,17	1,54	0,054	0,54	156,8	206	55,6	1,24
	крупа геркулес-30,8													
	молоко-118													
	масло сливочное-5													
	сахар-5													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-5													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай-1													
	молоко-50													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20		0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	ИТОГО за завтрак	455	15,73	19,34	69,13	524,2	0,356	59,94	0,124	1,42	480,3	455,1	106,5	2,87
	Обед													
48//2013	Салат из квашеной капусты	100	1,59	10,06	2,99	108,56	0,019	18,82	0	4,48	42,83	31,87	14,94	0,59
	капуста квашеная-115,53													
	лук репчатый-12													
	масло растительное-10													
244//2013	Суп картофел.с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108	0,2	8,68	0,04	0,23	19	65,8	26	0,9
	картофель-83,25													
	горох-20,25													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	петрушка-3,25													
	масло сливочное-5													
142//2015	Картоф.тушеный по-домаш.	200	17,17	17,64	20,79	305,76	0,21	29,47	29,53	0	31,53	233,67	53,88	3,56
	филе курицы-99													
	масло сливочное-7,38													
	томатное пюре-9,2													
	лук репчатый-18,46													
	морковь-18,46													
	картофель-164,27													
	петрушка-3,3													
289//2009	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	шиповник-20													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	810	25,7	32,67	79,96	673,59	0,537	56,97	29,57	5,55	125,36	429,14	124,02	7,69
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1, сахар-15													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	итого за полдник	300	11,9	4,36	84,38	410,51	0,8	0,66	0,02	1,69	41,97	69,91	18,36	0,79
	ВСЕГО за день:	1565	53,33	56,37	233,47	1608,3	1,693	117,57	29,714	8,66	647,63	954,15	248,88	11,35

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: вторник

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-15													
	сыр российский-16													
200//2009	Каша мол. гречневая	180	12,87	10,29	61,09	366,07	0,425	1,5	0	-	233,4	352,1	91,75	6,05
	крупа гречневая-72													
	молоко-105,73													
	сахар-5													
	масло сливочное-5													
494//2013	Чай с сахаром, с лимоном	200	0,1	0	15	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	чай-1													
	сахар-15													
	лимон-8													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	435	19,29	18,63	90,17	584,87	0,481	4,4	0,06	0,58	391,6	486,7	113,15	7,53
	Обед													
22//2013	Нарезка из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
	помидоры свежие-108													
	масло растительное-10													
142//2013	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,83	5	10,65	95	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,25	1,2
	картофель-40													
	капуста свежая-62,3													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
	сметана-10													
343//2013	Рыба тушеная в томате	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
	минтай-113													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка-5													
429//2013	Пюре картофельное с маслом	180	3,8	7,9	19,6	165,6	0,17	6,12	0,07	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
	картофель-203,4													
	молоко-29													
	масло сливочное-8,1													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	930	23,99	31,02	75,09	678	0,458	37,62	0,08	12,62	161,3	480,4	146,65	6,7
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
330//2009	Ватрушка с творогом	100	11,8	4,36	69,38	350,51	0,8	0,66	0,02	1,69	30,97	66,91	17,36	0,49
	мука пшеничная - 59,6													
	сахар-1,2													
	масло сливочное-2,6													
	яйцо-5,2													
	соль-1													
	дрожжи-1,8													
	масло растительное-0,4													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,003													
	Итого за полдник	300	11,9	4,36	84,38	410,51	0,8	0,66	0,02	1,69	41,97	69,91	18,36	0,79
	ВСЕГО за день:	1665	55,18	54,01	249,64	1673,38	1,739	42,68	0,16	14,89	594,87	1037,01	278,16	15,02

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет
День: среда

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-5													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
301//2013	Омлет натуральный	200	17,25	26,8	4,62	326,48	0,12	0,62	0,4	0,92	163,24	308	24,64	3,08
	яйцо-123,2													
	молоко-77													
	масло сливочное-15,4													
501//2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	
	кофейный напиток-5,													
	молоко-160													
	сахар-10													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	555	27,47	47,94	36,6	1344,09	0,246	7,02	0,48	6,98	451,24	561,6	71,04	4,66
	Обед													
1//2009	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
	картофель-17,64													
	свёкла-11,4													
	морковь-7,8													
	огурцы соленые-22,8													
	лук репчатый-10,8													
	масло растительное-6													
101//2015	Суп картофельный с крупой	250	0,84	0,072	9,276	38,76	0,036	-	-	-	26,1	11,64	2,52	0,216
	крупка рисовая-12													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томат пюре-1,5													
	масло растительное-5													
009//2009	Котлеты с подливкой	100	17,6	17,32	14,16	283,4	0,08	0	0,03	0,4	34,3	163	22,9	2,46
	филе курицы-114,8													
	масло сливочное-6,9													
	хлеб пшеничный-18,81													
	сухари-10,9													
	молоко-22,7													
	лук репчатый-10													
302//2015	Каша гречневая с маслом	180	10,32	7,3	32,2	292,5	0,25	0			17,78	244,7	162	5,47
	каша гречневая-85,68													
	масло сливочное-6,3													
500//2009	Компот из с/фруктов	200			19,96	74,8					0,4			0,06
	компотная смесь-20													
	сахар-20													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	890	33,98	35,552	103,956	923,12	0,514	2,35	0,13	5,78	119,83	545,82	231,83	11,206
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	чай-1													
	сахар-15													
335//2009	Пирожок с капустой	100	8,88	9,29	50,38	320,97	0,05	0	0,04	1,2	9,31	39,9	6,65	0,53
	мука пшеничная - 34,48													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	капуста свежая-37,5													
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	итого за полдник	300	14,68	14,29	58,38	420,97	0,13	1,4	0,08	1,2	249,31	219,9	34,65	0,73
	ВСЕГО за день:	1745	76,13	97,782	198,936	2267,21	0,89	10,77	0,69	12,76	820,38	1827,32	337,52	16,596

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

День: четверг

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260//2013	Каша молочная пшеничная с маслом	200	5,26	11,64	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
	крупа пшенично-23													
	масло сливочное-10													
	сахар-5													
	молоко-100													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	сыр российский-16													
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-5													
515//2013	Чай с сахаром с лимоном	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	Обед													
16//2013	Салат из свекла с черносливом	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	свекла -85,65; чернослив -35,86													
	сахар-3; масло раст.-3													
142//2013	Щи из св.капусты со сметаной	250	1,75	4,98	7,78	83	0,058	18,48	0	2,38	34	47,5	22,25	0,8
	картофель-40													
	капуста свежая-62,5													
	лук репчатый-12													
	морковь-15,75													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана-10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
290//2013	Голень куриная запеченная	100	17,6	12,3	0,4	183	0,07		0,04		10	210	25	1,5
	голень куриная-120													
	масло растительное-5													
291//2013	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,82	34,8	173,9	0,68	0,02	0	0,96	6,85	42,9	9,73	0,94
	макаронные изделия-61,2													
	масло сливочное-8,1													
497//2013	Компот из с/фруктов	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	компотная смесь -20													
	сахар-20													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	900	37,07	35,62	107,65	894,9	1,001	25,25	10,07	8,94	258,95	562,8	129,28	6,69
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
335//2009	Пирожок с повидлом	100	7,71	6,46	48,03	281,45	0,99	0,09	1,15	2,07	19,21	63,62	23,36	0,931
	мука пшеничная-51,57													
	сахар-3,75													
	масло сливочное-5,62													
	яйцо-5,62													
	соль-0,55													
	дрожжи-1,87													
	мука на подпыл-1,68													
	масло растительное-1,68													
	яйцо для смазки пирожков-2,43													
	повидло-25,25													
	итого за полдник	300	7,81	6,46	63,03	341,45	0,99	0,09	1,15	2,07	30,21	66,62	24,36	1,231
	ВСЕГО за день:	1200	44,88	42,08	170,68	1236,35	1,991	25,34	11,22	11,01	289,16	629,42	153,64	7,921

Неделя: вторая
Возрастная категория: 12-18 лет
День: пятница

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
94//2013	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	батон нарезной-15													
	масло сливочное-15													
	сыр российский-16													
268//2013	Каша мол.рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	крупа рисовая-30,8													
	молоко-106,7													
	сахар-5													
	масло сливочное-5													
495//2013	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай-1													
	молоко-50													
	сахар-15													
109//2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	хлеб ржаной-20													
	ИТОГО за завтрак	455	12,94	16,26	62,59	448,93	0,126	2,61	0,09	0,75	302,67	318,27	50,8	1,89
	Обед													
17//2013	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5
	огурцы свежие-91													
	масло растительное-8													
11//2015	Суп картофель. с макаронными изделиями	250	2,38	5,07	12,99	117	0,05	0,95	0		27,3	36,77	15,22	0,72
	вермишель-20													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-1,5													
	масло растительное-5													
348//2013	Капуста тушеная с филе курицы	180	8,133	6,724	17,494	159,27	0,122	31,15	-	-	50,476	129,22	47,65	2,35
	филе курицы-40													
	капуста свежая белокачанная-236,34													
	масло сливочное-8,1													
	морковь-9													
	лук репчатый-12,8													
	томат пюре-14,4													
	мука пшеничная-2,2													
	сахар-5,4													
	петрушка-4,9													
497//2013	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	180	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
	какао-порошок-5													
	сахар-25													
	молоко-130													
109//2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0	0	0,84	21	94,8	28,2	2,34
	хлеб ржаной-60													
	ИТОГО за обед:	790	20,173	27,014	84,224	662,67	0,37	38,8	0,03	5,34	279,776	443,79	143,07	7,21
	Полдник													
493//2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	чай-1													
	сахар-15													
312//2009	Булочка домашняя	100	7,28	11,78	61,34	380,34	0,15	0,2	0	1,2	19	76,18	28,34	1,42
	мука пшеничная-68,34													
	сахар-15													
	масло растительное-15													
	яйцо для смазки-2													
	соль-0,6													
	дрожжи-1,66													
	итого за полдник	300	7,38	11,78	76,34	440,34	0,15	0,2	0	1,2	30	79,18	29,34	1,72
	ВСЕГО за день:	1545	40,493	55,054	223,154	1551,94	0,646	41,61	0,12	7,29	612,446	841,24	223,21	10,82