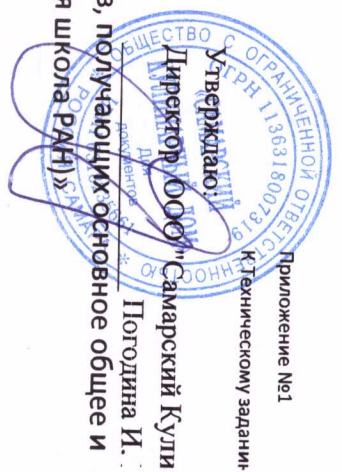




Порогина И. .
дневное меню одноклассового питания обучающихся 5-11 классов, получающих основное общее и среднее общее образование в ГБОУ СО «Гимназия № 1 (Базовая школа РАН)»

1 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	200/8	6,15	11,22	33,8	260	0,13	1,3	0,068	0,4	164,9	165	39,4	1,05	175	2015		
Рйцо отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015		
Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Завтрак 12-18 лет																	
Каша "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,3	13,4	40,25	311	0,155	1,62	0,08	0,4	196	196	46,9	1,25	175	2015		
Рйцо отварное	60	6,1	5,52	0,34	72	0,04	0	0,1	0	26,4	92,2	5,8	1,2	209	2015		
Какао с молоком	200	4,08	3,5	15,58	118,6	0,056	1,59	0,056	0	152,2	124,6	21,34	0,48	382	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Обед 12-18 лет																	
Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,78	3,06	4,67	54	0,02	4,13	0	0	20,1	17,62	9,6	0,59	46	2015		
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007		
Филе куриное, тушеное в соусе	50/50	11,78	14,12	2,93	150	0,05	1,44	0,038	0	38,9	90,5	13,14	0,91				
Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47	309	2015		
Компот из свежих ягод	200	0,68	0,22	18,63	83	0,01	6	0,01	0,48	21,3	18	12,62	0,5	345	2015		

Хлеб пшеничный		25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	518	20,13	20,24	74,32	568,6	0,281	2,89	0,224	0,95	353,5	414,3	73,54	3,28	Цена, руб		
	Завтрак 12-18 лет	570	21,28	22,42	80,77	619,6	0,306	3,21	0,236	0,95	384,6	445,3	81,04	3,48			
	Обед 12-18 лет	860	30,6	27,31	99,88	741,7	0,352	31,92	0,178	1,11	133,3	351,08	119,1	6,17			
	За день 12-18 лет		Цикл	49,73	180,65	1361,3	0,658	35,13	0,414	2,06	517,9	796,38	200,1	9,65			
2 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е		Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет																	
Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Завтрак 12-18 лет																	
Булочка "Витушка"	60	4,3	5,48	31,96	204	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15,33	12,64	26,38	370,7	0,15	8,5	0	0	38,36	258,65	53,41	4,9	259	2015		
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Обед 12-18 лет																	
Салат "Свежесть" (из моркови с изюмом)	60	0,76	0,5	13,75	57	0	0	0	0	30,64	0	20,73	5,1	35	2003		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	3,84	8,29	75	0	12,18	0	0	40,95	0	19,05	0,74				
Филе индейки в томатном соусе	50/50	11,78	15,1	3,51	197	0,04	0,67	0,018	0	44,45	131,4	15,67	1,05	88	2015		
Гороховое пюре	180	7,74	2,92	17,57	128	0,17	0	11,9	0	52,65	130,5	42,42	2,67	199	2015		
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				

															Цена, руб
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	530	20,59	16,97	85,7	672	0,233	7,76	0,026	0,33	61,86	292,44	67,85	5,67	74,580
	Завтрак 12-18 лет	550	21,98	18,12	88,1	705,2	0,243	8,53	0,002	0,33	65,36	315,95	72,71	6,16	85
	Обед 12-18 лет	840	25,67	22,86	80,32	625,3	0,278	12,88	11,92	0,63	192	318,45	114,5	11,08	120
	За день 12-18 лет		47,65	40,98	168,42	1330,5	0,521	21,41	11,92	0,96	257,4	634,4	187,2	17,24	

3 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность Б (ккал)	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					№ рец-п-на	Сводный рец-п-на
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 7-11 лет																
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42			
Макаронник с куриным фаршем	180	19,06	25,46	37,51	506	0,135	1,26	84,24	0	26,21	169,89	50,97	2,03	285	2015	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Завтрак 12-18 лет																
Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	0,01	4,2	0,092	0	24,6	22,2	9	0,42			
Макаронник с куриным фаршем	200	21,14	28,29	41,68	506	0,15	0,094	1,4	0	29,13	188,77	56,64	2,26	285	2015	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,21	78,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,96	342	2015	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55			
Обед 12-18 лет																
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015	
Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,7	12,11	86	0,09	8,25	0	0	26,7	22,78	55,98	0,86	101	2015	
Котлета рубленые из куриного филе с маслом	75/5	15,06	13,76	6,18	198	0,15	0,67	0,04	0	44,24	59,25	17,55	2,71	382	2004	
Рагу овощное	100	2,96	10,49	12,9	213	0,09	18,77	469	0	55,74	67,5	24,39	0,9	143	2015	
Напиток из плодов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	1,3	0,9	0,003	2,54	18,4	2,7	5,8	3,01	349	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Цена, руб																
Завтрак 7-11 лет	490	23,62	29,82	84,52	760,3	0,21	6,36	84,33	0,55	74,99	228,99	72,11	3,96	74,580		

ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	512	19,83	24,54	78,81	626	0,088	2,27	0,131	0,97	417	195,25	61,47	2,64	74,580
	Завтрак 12-18 лет	562	21,55	26,61	88,18	691	0,088	2,51	0,131	0,97	450,3	195,25	70,78	2,84	85
	Обед 12-18 лет	810	23,31	27,54	110,2	798,1	0,408	27,56	5,746	1,11	390,5	212,73	132	5,42	120
	За день 12-18 лет		44,86	54,15	198,38	1489,1	0,496	30,07	5,877	2,08	840,9	407,98	202,8	8,26	

5 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Плов из куриного филе	150	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,021	0	27,07	142	40,45	1,4	291	2003		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
Завтрак 12-18 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Плов из куриного филе	150	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,021	0	27,07	142	40,45	1,4	291	2003		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
Обед 12-18 лет																	
Морковь свежая порционно	60	0,54	0,1	4,8	19	0,04	3,54	0,05	0,4	19,8	21	7,2	0,18	71	2015		
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	5,19	4,25	31,53	181	0,05	5,34	0	0	45,39	17,62	35,97	1,86	199	2008		
Шницель из говядины с маслом	75	10,36	11,34	10,71	241,5	0,06	0,25	0,033	0	31,76	140,85	41,84	2,1	268	2007		
Каша гречневая	180	9,7	6,09	44	277	0,21	0	0	0	17	231	153,9	5,17	302	2015		
Чай с сахаром	200	0,07		15	60		0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				
Итого:																	
Завтрак 7-11 лет		507	17,28	10,83	77,45	363,8	0,164	9	0,003	0,5	55,48	182,4	59,1	2,99	Цена, руб		
Завтрак 12-18 лет		557	17,28	10,83	77,45	363,8	0,164	9	0,003	0,5	55,48	182,4	59,1	2,99	74,580		
															85		

	Обед 12-18 лет	820	29,41	22,28	128,24	886,8	0,428	9,16	0,083	1,03	137,3	467,02	255,6	10,83	120
	За день 12-18 лет		46,69	33,11	205,69	1250,6	0,592	18,16	0,086	1,53	192,8	649,42	314,7	13,82	

6 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность Б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рецеп-ции	Сборник рецептов	
		Белки	Жиры	Углево-ды		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Завтрак 12-18 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	13,94	11,49	23,98	337	0,14	7,73	0,024	0	34,86	235,14	48,55	4,41	259	2015		
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,8	0	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				
Цена, руб																	
ИТОГО:	Завтрак 7-11 лет	477	18,47	11,61	59,01	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	74,580			
	Завтрак 12-18 лет	507	18,47	11,61	59,01	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	85			
	За день 12-18 лет		18,47	11,61	59,01	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11				

7 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность Б (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					№ рец еп-реце	Сбо рник реце	
		Белки	Жиры	Углево ды		В1	С	А	Е	Кальц ий	Фосфо р	Магни й	Желе зо				
Завтрак 7-11 лет																	
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,8	221,3	44,33	2,34	173	2015		

Сырник со стуженным молоком	40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29			
	Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
	Завтрак 12-18 лет															
Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73	146,8	221,3	44,33	2,34			
Сырник со стуженным молоком	40/10	8,7	6,7	10,7	140	0,03	0,3	0,003	1,07	98	117,8	13,69	0,29	173 2015		
Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	219 2015		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	591 1994		
Обед 12-18 лет																
Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1,02	3,06	5,74	55,3	0	24,4	0	0	27,7	0	10	0,39			
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,05	10,68	0	0	29,2	67,58	2,28	1,23	45 2015		
Суфле из филе кур	100	17,33	26,33	5,33	327,5	2,7	0	4,6	0,6	1,3	4,8	0,8	3,7	103 2015		
Каша ячневая вязкая	180	3,89	5,08	24,96	158,4	0,07	0	0	0	32,18	133,48	19,19	7,04	310 2015		
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	303 2015		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	375 2015		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Цена, руб																
Завтрак 7-11 лет	510	18,5	14,42	104,77	649	0,234	3,26	0,068	2,44	286,8	401,1	63,62	3,67	74,580		
Завтрак 12-18 лет	545	18,5	14,42	104,77	649	0,234	3,26	0,068	2,44	286,8	401,1	63,62	3,67	85		
Обед 12-18 лет	857	28,55	37,81	90,69	827,75	2,888	35,11	4,6	1,23	113,7	262,41	48,92	13,88	120		
За день 12-18 лет		47,05	52,23	195,46	1476,75	3,122	38,37	4,668	3,67	400,5	663,51	112,5	17,55			
8 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн.	Витамины (мг)					минеральные вещества				№	Сбо
		Белки	Жиры	Углево	ды	ценност	Б1	С	А	Е	Кальц	Фосфо	Магни	Желе	реп	рник
						ь (ккал)					ий	р	й	зо	еп-	реце
Завтрак 7-11 лет																

Бутерброд с маслом и сыром	80	10,8	16,1	19,8	269	0,06	0,21	0,131	0,69	272	179	16,1	0,76	3	2015
Хлебцы рыбные с маслом	60/5	6,55	2,8	4	115	0	0	0	0	16,5	0	13	0,6	238	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	0	36,98	86,6	27,75	1,01	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	17	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
Завтрак 12-18 лет															
Бутерброд с маслом и сыром	80	10,8	16,1	19,8	269	0,06	0,21	0,131	0,69	272	179	16,1	0,76	3	2015
Хлебцы рыбные с маслом	60/5	6,55	2,8	4	115	0	0	0	0	16,5	0	13	0,6	238	2015
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	22,44	137,25	0,14	18,16	0,05	0	36,98	86,6	27,75	1,01	312	2015
Чай с сахаром и лимоном	17	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
Обед 12-18 лет															
Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,11	24	0,032	2,63	0	0	14,4	26,72	18,23	0,64	59	2007
Суп из овощей на курином бульоне	250	1,59	4,99	9,15	95	0,073	10,38	0	0	34,85	49,27	20,75	0,78	99	2015
Котлеты рубленные из Цыплят	95	16,53	15,82	8,2	242	0,19	0,84	0,05	0	55,71	74,65	22,23	3,43		
Каша гречневая	180	8,92	5,31	49,84	293	0,25	0	0	0	17,78	244,71	163	5,47	294	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	302	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	591	1994
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
Цена, руб															
Завтрак 7-11 лет	542	22,94	23,76	70,23	629,75	0,233	19,47	0,181	1,02	338,1	285,1	65,7	3,49	74,580	
Завтрак 12-18 лет	597	22,94	23,76	70,23	629,75	0,233	19,47	0,181	1,02	338,1	285,1	65,7	3,49	85	
Обед 12-18 лет	835	31,35	26,72	124,6	883,3	0,633	15,85	0,06	0,83	169	485,1	239,5	12,16	120	
За день 12-18 лет	54,29	50,48	194,83	1513,05	0,866	35,32	0,241	1,85	507,1	770,2	305,2	15,65			
ИТОГО:															

9 день	Пищевая ценность	Эн.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№	Сбо
--------	------------------	-----	---------------	---------------------------	---	-----

Йогурт порционно	95	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0		
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05	224	2015
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79		
Яблоко свежее	100	0,94	0,12	11,75	47	0,087	53,2	0	0	40	14	10	0,1	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	338	2015
Завтрак 12-18 лет															
Йогурт порционно	95	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0		
Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120/20	14,6	13,82	45,8	336	0	0,35	0,067	1,52	237	290	36,28	1,05	224	2015
Чай с сахаром и лимоном	200/10 /7	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79		
Яблоко свежее	100	0,94	0,12	11,75	47	0,087	53,2	0	0	40	14	10	0,1	377	2015
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	338	2015
Обед 12-18 лет															
Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,96	3,88	36	0,12	10,26	0	0	14,99	16,98	9,06	0,28	45	2015
Суп с вермишелью по-домашнему	250	6,45	3,39	16,19	121,4	0,13	20,35	0,13	0	34,31	121,65	40,33	1,46	97	2007
Поджарка из филе птицы	50/25	13	17,03	2,81	217	0	0	1,55	0	23,52	0	19,76	1,78	209	2003
Рис отварной	180	3,95	5,53	42,18	227	0,28	0	0	0	17,5	0	28,9	0,58	304	2015
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96		
ИТОГО:															
Завтрак 7-11 лет		582	20,57	15,2	97,54	577	0,12	54,65	0,067	1,85	289,6	323,5	55,13	2,27	Цена, руб
Завтрак 12-18 лет		602	20,57	15,2	97,54	577	0,12	54,65	0,067	1,85	289,6	323,5	55,13	2,27	74,580
Обед 12-18 лет		815	27,81	28,41	102,26	769,7	0,598	30,64	1,68	0,63	113,7	195,18	114,7	5,62	85
За день 12-18 лет			48,38	43,61	199,8	1346,7	0,718	85,29	1,747	2,48	403,3	518,68	169,8	7,89	120

11 День

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Завтрак 7-11 лет																	
Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74		6	2015	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2		14	2015	
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47		174	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		375	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Завтрак 12-18 лет																	
Бутерброд с ветчиной	40/30	6,43	1,14	20,8	122	0,09	0,63	0	0,56	9,8	52,7	8,9	0,74		6	2015	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2		14	2015	
Каша кукурузная молочная	200	7,09	7,43	45,26	277	0,11	1,3	0,06	0	134	145	29,7	1,47		174	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		375	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Обед 12-18 лет																	
Салат "Пестрый" (из свежесырых овощей)	100	1,09	6,08	11,21	104	0,02	6,44	0	0	29,27	31,81	16,83	1,48		54	2015	
Рассольник Ленинградский	250	2,92	6,09	6,98	107	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,18	0,93		96	2015	
Пудинг из говядины	50/5	10,84	4,28	0,52	84,3	0,04	0,09	26,25	0	18,31	98,25	12,3	1,12		283	2015	
Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	225	0,074	0	0	0	6,48	49,56	28,16	1,47		309	2015	
Чай с сахаром	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		375	2015	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				
ИТОГО:																	
Завтрак 7-11 лет		510	13,6	15,82	66,19	465	0,2	1,93	0,105	0,66	146,2	200,7	38,6	2,41	74,580		
Завтрак 12-18 лет		560	13,67	15,82	81,19	525	0,2	1,96	0,105	0,66	157,3	203,5	40	2,69	85		
Обед 12-18 лет		800	24,18	22,67	81,27	639,1	0,252	14,94	26,25	0,28	99,31	255,4	86,37	5,56	120		
За день 12-18 лет			37,85	38,49	162,46	1164,1	0,452	16,9	26,36	0,94	256,6	458,9	126,4	8,25			

12 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецепта	Сборник рецептов
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо		

		Завтрак 7-11 лет															
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015		
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Завтрак 12-18 лет																	
Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,2	7,8	0,01	3	0,003	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	70	2015		
Плов из куриного филе	180	15,2	14,05	51,89	269	0,13	5,88	0,025	0	32,48	170,4	48,54	1,68	291	2015		
Чай с сахаром и лимоном	207	0,25	0,06	9,23	38	0	1,1	0	0	6,61	0	4,65	0,79	377	2015		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0	14,76	71	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33				
ИТОГО:		Завтрак 7-11 лет	512	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	74,580	
		Завтрак 12-18 лет	572	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	85	
		За день 12-18 лет		20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49		
Цена, руб																	