



Примерное 12 ти дневное меню двухразового
2019г. расчет питания обучающихся 5 – 11 классов, получающих основное 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)				№ рецепт	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	6,64	7,72	44,29	294	0,14	0,96	0,055	0,73		146,77	221,3	44,33	2,34	173	2015
Сырник со слоеным 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	219	2015
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101	0,02	2	0,01	0,2		34	36	0	0,6	379	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 (платный)																
Салат из белокочанной капусты с	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	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	290	2015
Макаронные изделия отварные	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		
Завтрак 12-18 лет																
Обед 12-18 лет	500	21,55	17,1	90,62	629	0,234	3,26	0,068	2,44		286,77	401,1	63,62	3,67		Цена, руб.
За день 12-18 лет	860	30,6	27,31	99,88	741,7	0,352	31,92	0,178	1,11		133,34	351,08	119,1	6,17	99	
За день 12-18 лет																
Цикл		44,41	190,5	1370,7	0,586	35,18	0,246	3,55			420,11	752,18	182,72	9,84		
2 день																
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецепт	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо			
Завтрак 12-18 лет (платный)																
Яйцо 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
Жаркое по-домашнему с мясом	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
Кисель плодово-ягодный (из	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2		34	36	0	0,6	591	1994
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 (платный)																
Салат "Свежесть" (из моркови с	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	88	2015
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	290	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		
Завтрак 12-18 лет																
Обед 12-18 лет	510	23,83	18,16	71,58	634,2	0,243	10,5	0,11	0,53		104,76	406,35	63,41	7,03		Цена, руб.
За день 12-18 лет	840	25,67	22,86	80,32	625,3	0,278	12,88	11,918	0,63		192,04	318,45	114,52	11,08	99	
За день 12-18 лет																
Цикл		49,5	41,02	151,9	1259,5	0,521	23,38	12,028	1,16		296,8	724,8	177,93	18,11		

3 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
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				
Огурец консервированный	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	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 шиповника	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				
Обед 12-18 лет (платный)																	
Завтрак 12-18 лет	510	25,7	32,65	88,69	760,3	0,225	5,194	1,492	0,55	77,91	247,87	77,78	4,19	Цена, руб			
Обед 12-18 лет	740	24,7	27,79	75,35	701,3	1,708	31,59	469,046	3,23	171,13	220,38	127,37	9,08	99			
За день 12-18 лет		50,4	60,44	164,04	1461,6	1,933	36,784	470,538	3,78	249,04	468,25	205,15	13,27	137,50			
4 день																	

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C			Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
							A	E									
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	
Каша молочная из овсяных хлопьев		250	8,6	10,25	46,85	325	0	1,2	0	0	166,73	0	46,53	1,01	182	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		25	1,9	0,2	12,3	59	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28			
Огурец свежий (Весна-Лето) / Кукуруза консервированная (Осень- Солонка сборная мясная		60	0,84	5,05	5,07	40	0	5,64	0	0	1,38	0	12,54	0,8	71	2015	
Рыба тушеная в томате с овощами		250	5,94	8,34	18,32	236,8	0	2,12	0,08	0,08	1,68	2,04	1,32	0,8	71	2015	
Рис отварной		100	8,35	7,9	3,8	103	0	12	0	0	47	0	37	1,5	157	1994	
Компот из свежих ягод		180	3,95	5,53	42,18	227	0,05	3,92	5,73	0	39,42	140,98	37,08	0,8	229	2015	
Хлеб пшеничный		200	0,68	0,22	18,63	83	0,01	6	0,016	0	17,5	0	17,5	0,58	304	2015	
Хлеб ржаной		25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28	345	2015	
		25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96			
Завтрак 12-18 лет		542	15,05	15,99	100,34	626	0,088	2,3	0,002	0,28	188,24	51,25	68,38	2,73	Цена, руб		
Обед 12-18 лет		840/820	23,31/23,35	27,54/22,65	110,2/109,61	798,1/781,3	0,41/0,93	27,56/24,04	5,75/5,83	1,1/1,2	138,85/139,15	212,73/214,77	131,99/120,77	5,42/5,42	99		
За день 12-18 лет			38,36/38,4	43,53/38,64	210,54/209,95	1424,1/1407,3	0,498/1,02	29,86/26,34	5,75/5,83	1,38/1,48	327,09/327,39	263,98/266,02	200,37/189,15	8,15/8,15			
5 день																	

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Огурец консервированный	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	13,51	10,71	47,34	224	0,11	4,9	0,0,21	0	27,07	142	40,45	1,4	291	2003		
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		

[illegible]

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Огурец консервированный	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	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																	
	527	18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	Цена, руб			
За день 12-18 лет																	
		18,47	11,61	59,01	500,3	0,205	11,83	0,027	0,61	65,27	282,04	68,6	6,11	99			
7 День																	

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепт	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Каша "Дружба" молочная из риса и Бутерброд с маслом и сыром	200/8	6,15	11,22	33,8	260	0,13	1,3	0,068	0,4	164,88	165	39,4	1,05	175	2015		
Какао с молоком	80	10,8	16,1	19,8	269	0,06	0,21	0,131	0,69	272	179	16,1	0,76	3	2015		
Хлеб пшеничный	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		
	40	3,04	0	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44				
Салат из белокочанной капусты со Суп картофельный с макаронными	60	1,02	3,06	5,74	55,3	0	24,4	0	0	27,7	0	10	0,39	45	2015		
Суп/ле из филе кур	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,05	10,68	0	0	29,2	67,58	2,28	1,23	103	2015		
Каша ячневая вязкая	100	17,33	26,33	5,33	327,5	2,7	0	4,6	0,6	1,3	4,8	0,8	3,7	310	2015		
Чай с сахаром	180	3,89	5,08	24,96	158,4	0,07	0	0	0	32,18	133,48	19,19	7,04	303	2015		
Хлеб пшеничный	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
Хлеб ржаной	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				
Завтрак 12-18 лет	528	24,07	30,82	88,86	741,6	0,29	3,1	0,255	1,53	597,08	494,6	82,44	2,73	99			
Обед 12-18 лет	840	28,55	37,81	90,69	827,75	2,888	35,11	4,6	1,23	113,73	262,41	48,92	13,88	137,50			
За день 12-18 лет		52,62	68,63	179,55	1569,35	3,178	38,21	4,855	2,76	710,81	757,01	131,36	16,61				
8 день																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецепт	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
						В1	С	А									

Горошек консервированный	40	1,2	0,2	2,92	23,2	2,04	3,48	3,36	0,04	0,8	3,16	1,92	2,88	71	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	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	30	2,28	0	14,76	70,5	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		

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 рубленые из цыплат	95	16,53	15,82	8,2	242	0,19	0,84	0,05	0	55,71	74,65	22,23	3,43	294	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	5,31	49,84	293	0,25	0	0	0	17,78	244,71	162,99	5,47	302	2015
Кисель плодово-ягодный (из	200	0,12	0	30,1	121	0,02	2	0,01	0,2	34	36	0	0,6	591	1994
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		

Завтрак 12-18 лет	502	13,34	7,86	53,35	383,95	2,213	22,74	3,41	0,37	66,89	109,26	51,52	5,61	Цена, руб	
Обед 12-18 лет	835	31,35	26,72	124,6	883,3	0,633	15,85	0,06	0,83	168,99	485,1	239,45	12,16	99	
За День 12-18 лет		44,69	34,58	177,95	1267,25	2,846	38,59	3,47	1,2	235,88	594,36	290,97	17,77	137,50	

9 день															
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№	Сбор
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	реце	ник		
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,045	0,1	2,4	3	0	0,2	14	2015		
Омлет натуральный	140	13,32	21,76	1,71	256	0,07	0	0,283	0	56,2	193,62	12	2,51	210	2015		
Булочка домашняя	100	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0	0,002	0	9,9	35	13,7	0,65	424	2015		
Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,86	122,6	0,01	55,2	0	0,28	23,7	18,4	13,42	0,5	345	2015		
Хлеб пшеничный	25	3,8	0	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55				

Олурец свежий (Весна-Лето) / Кукуруза консервированная (Осень-Борщ из свежей капусты с Фрикадельки из цыплат Макароны изделия отварные Чай с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60	0,84	5,05	5,07	40	0	5,64	0	0	1,38	0	12,54	0,8	71	2015		
	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,52	2,12	0,08	0,08	1,68	2,04	1,32	0,8	71	2015		
	250	2,15	3,83	12,74	94	0,05	11,29	0	0	49,66	54,6	26,12	1,22	82	2015		
	100	11,27	13,55	4,04	187,5	0,03	0,76	0,06	0	35,72	79,58	10,82	0,85	297	2015		
	180	4,62	5,18	34,74	222	0,067	0	0	0	5,83	44,6	26,64	1,33	309	2015		
	200	0,07	0	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	375	2015		
	25	1,9	0,2	12,3	58,8	0,028	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,28				
	25	1,65	0,3	9,9	49,5	0,04	0	0	0,35	7,25	37,5	11,75	0,96				

Завтрак 12-18 лет	475	21,28	28,2	73,13	655,6	0,195	55,2	0,285	0,83	99,8	279,52	46,12	4,21	Цена, руб	
Обед 12-18 лет	840/820	22,5/22,54	28,11/23,22	93,79/93,2	711,8/695	0,215/0,735	17,72/14,2	0,06/0,14	0,63/0,71	115,94/116,24	235,33/237,37	92,77/81,55	5,72/6,52	99	
За День 12-18 лет		43,78/43,82	56,31/51,42	166,92/166,33	1367,4/1350,6	0,41/0,93	72,92/69,4	0,345/0,424	1,46/1,54	215,74/216,04	514,85/516,89	138,89/127,67	9,93/10,73	137,50	

10 День																	
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Пюре фруктовое	125	2,5	1,2	16	85	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Запеканка из творога с морковью со	160/20	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	377	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 (платный)																	
Горошек консервированный	40	1,2	0,2	2,92	23,2	2,04	3,48	3,36	0,04	0,8	3,16	1,92	2,88	71	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		
Цена, руб															
Завтрак 12-18 лет	552	19,63	15,08	85,79	530	0,033	1,45	0,067	1,85	249,61	309,5	45,13	2,17	99	
Обед 12-18 лет	795	28,22	26,65	101,3	756,9	2,518	23,86	5,04	0,67	99,48	181,36	107,56	8,22	137,50	
За день 12-18 лет		47,85	41,73	187,09	1286,9	2,551	25,31	5,107	2,52	349,09	490,86	152,69	10,39		

11 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	№ рецеп	Сборник
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 (порциями)	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 (платный)															
Салат "Пестрый" (из свежесы с	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 с	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 отварные	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		
Завтрак 12-18 лет	510	13,67	15,82	81,19	525	0,2	1,96	0,105	0,66	157,3	203,5	40	2,69	99	
Обед 12-18 лет	855	24,18	22,67	81,27	639,1	0,252	14,94	26,25	0,28	99,31	255,4	86,37	5,56	137,50	
За день 12-18 лет		37,85	38,49	162,46	1164,1	0,452	16,9	26,355	0,94	256,61	458,9	126,37	8,25		

12 день															
Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	№ рецеп	Сборник
Огурец консервированный	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 лимонном	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	507	20,49	14,17	91,84	456,8	0,206	9,98	0,028	0,72	64,89	223,8	69,99	3,49	99	
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		