«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «СШ
с УИОП № 80»
_____ Е.М. Булгакова
«10» 01 _____ 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ

Школьники 11-18 лет

г. Хабаровск, 2022

Первая неделя	п	в	с	ч	п	с	ОБЩАЯ
Белки	93,7	94,77	88,16	68,51	105,95	33,05	484,14
Жиры	95,89	96,04	85,96	59	134,31	26,42	497,62
Углеводы	384,6	382,82	348,3	400,22	401,44	124,1	2041,48
Энергетическая Ценность (ккал)	2936,32	2939,05	2678,8	2511	3416,79	935	15416,96

Вторая неделя:

Белки	104,93	77,2	94,75	83,65	85,12	24,05	469,7
Жиры	110,52	86,12	96,34	83,14	70,3	25,14	471,56
Углеводы	385,3	344,1	367,18	386,05	349,89	146,07	1978,59
Энергетическая Ценность (ккал)	3114,05	2872,45	2872,8	2781,3	2525	976	15141,6

Неделя: Первая **День: Понедельник**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 266	**Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая.**											
	Крупа "Геркулес"	39	39									
	Молоко	148	148									
	Сахар	6,3	6,3									
	Масло сливочное	6,3	6,3									
	Соль	1	1									
	Вода	73	73									
	Выход:		**250**	8,95	11,75	36	285,5	157	1,2	0,17	0,05	1,5
№ 517	**Йогурт**											
	Йогурт	206	200									
	Выход:		**200**	10	6,4	17	174	238	0,2	0,06	0,04	1,2
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	20	20									
	Выход:		**20**	0,1	16,5	0,16	150	2,4	0,04	0	0,2	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 496	**Какао с молоком(1-й вариант)**											
	Какао-порошок	3	3									
	Молоко	100	100									
	Вода	110	110									
	Сахар	20	20									
	Выход:		**200**	3,6	3,3	25	144	124	0,8	0,04	0,02	1,3
	ИТОГО:			**34,25**	**39,47**	**147,36**	**1162,5**	**576,4**	**7,24**	**0,56**	**0,31**	**4**

						Обед (12-30)						
№ 19	**Салат из свежих помидоров и огурцов**											
	Помидоры свежие	57	48									
	Огурцы свежие	44	35									
	Лук репчатый	14	12									
	Масло растительное	5	5									
	Выход:		**100**	0,9	5,1	3,6	64	17	0,7	0,04	0	14,1
№ 144	**Суп картофельный с бобовыми.**											
	Вода или бульон	163	163									
	Лук репчатый	12	10									
	Соль	1	1									
	Масло сливочное	5	5									
	Горох лущенный	20,3	20									
	Картофель	84	63									
	Морковь	12,5	10									
	Выход:		**250**	2,3	4,3	15,2	108	15,2	0,74	0,16	0,03	6,94
№ 369	**Жаркое по-домашнему**											
	Говядина 1 категория	206	151									
	Картофель	207	155									
	Лук репчатый	23,8	20,4									
	Масло сливочное	9,5	9,5									
	Томат	9,5	9,5									
	Выход:		**300**	35,45	31,64	22,64	516,82	47,7	4,64	0,22	0,054	10,36
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 508	**Компот из сухофруктов**											
	Смесь сухофруктов	25	30,5									
	Сахар	15	15									
	Вода	190	190									
	Выход:		**200**	0,5	0	27	110	28	1,5	0,01	0	0,5
	ИТОГО:			**50,75**	**42,56**	**137,64**	**1207,82**	**162,9**	**12,58**	**0,72**	**0,084**	**31,9**

Полдник (16-00)												
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
№ 112	**Груши свежие**											
	Груши свежие	224	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,06	-	10
№ 555	**Крендель сахарный**											
	Мука пшеничная	56	56									
	Сахар	16	16									
	Сахар для обсыпки	6	6									
	Масло сливочное	14	14									
	Яйца	7	7									
	Яйца для смазки	1,5	1,5									
	Соль	0,5	0,5									
	Дрожжи прессов.	1,2	1,2									
	Вода	20	20									
	Масло растительное	0,5	0,5									
	Выход:		**100**	6,9	13,06	58,8	380	12	0,6	0,06	0,07	0
	ИТОГО:			**8,7**	**13,86**	**99,6**	**566**	**64**	**8**	**0,32**	**0,07**	**14**

ВСЕГО:	
Белки	**93,7**
Жиры	**95,89**
Углеводы	**384,6**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2936,32**

Неделя: Первая **День: Вторник**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
Завтрак (9-15)												
№ 302	**Омлет с зеленым горошком**											
	Яйцо	100	100									
	Молоко	100	100									
	Масло сливочное	8,3	8,3									
	Горошек зеленый	75	75									
	Выход:		**250**	16,7	19,7	9	280	186,7	3	0,13	0,3	3
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 100	**Сыр твердый порциями**											
	Сыр твердых сортов	20,2	20									
	Выход:		**20**	5,2	5,3	0	69	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
	ИТОГО:			**33,55**	**34,82**	**79**	**833**	**242,91**	**8,2**	**0,43**	**0,45**	**3,14**
Обед (12-30)												

№ 48	**Салат из квашеной капусты с луком**											
	Капуста квашеная	116	81									
	Лук репчатый	12	10									
	Масло растительное	10	10									
	Выход:		**100**	1,6	10,1	3	109	43	0,6	0,02	0	18,9
№ 134	**Рассольник ленинградский**											
	Картофель	100	75									
	Лук репчатый	6	5									
	Крупа рисовая ,перловая	5	5									
	Огурцы соленые	16,8	15									
	Морковь	12,5	10									
	Масло растительное	5	5									
	Вода или бульон	188	188									
	Выход:		**250**	1,85	6	16,25	122	16	0,76	0,07	0	8,08
№ 387	**Суфле из отварной говядины паровое**											
	Говядина(куски т/б части)	180	132									
	Масса отварного мяса		82,8									
	Яйца		22,8									
	соус молочный для запекания		28,8									
	Масло сливочное на смазку	3,6	3,6									
	Масса полуфабрикатов		131									
	Выход:		**120**	26,4	22,8	2,28	320,4	32,4	3,96	0,096	0,108	0,12
№ 429	**Картофельное пюре**											
	Картофель	226	168									
	Молоко	32	32									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	4,2	8,8	21,8	184	39	1	0,13	0,04	5,1
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 509	**Компот из свежих яблок с лимоном**											
	Свежие яблоки	56	50									
	Лимон	16	7									
	Сахар	20	20									
	Вода	180	180									
	Выход:		**200**	0,3	0,2	25,1	103	11	1,2	0,01	0	3,3
	ИТОГО:			**45,95**	**49,42**	**137,63**	**1247,4**	**196,4**	**12,52**	**0,616**	**0,148**	**35,5**

Полдник (16-00)												
№ 112	**Яблоки свежие**											
	Яблоки свежие	228	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0	20
№ 590	**Печенье**											
	Печенье сахарное	100	100									
	Выход:		**100**	7,5	9,8	74,4	417	29	2,1	0,08	0,01	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
	ИТОГО:			**9,3**	**10,8**	**114,2**	**603**	**75**	**9,3**	**0,34**	**0**	**24**

ВСЕГО:	
Белки	**88,8**
Жиры	**95,04**
Углеводы	**330,83**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2683,4**

Неделя: Первая **День: Среда**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
Завтрак (9-15)												
№ 267	**Каша пшенная молочная жидкая**											
	Крупа пшенная	50	50									
	Молоко	140	140									
	Вода	70	70									
	Сахар	6,25	6,25									
	Масло сливочное	6,25	6,25									
	Выход:		**250**	9,75	11,8	44,8	354,5	180,7	1,5	0,24	0,07	1,8
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 496	**Какао с молоком(1-й вариант)**											
	Какао-порошок	3	3									
	Молоко	100	100									
	Вода	110	110									
	Сахар	20	20									
	Выход:		**200**	3,6	3,3	25	144	124	0,8	0,04	0,02	1,3
	ИТОГО:			**25**	**24,92**	**139,8**	**982,5**	**360,9**	**7,32**	**0,57**	**0,19**	**3,1**
Обед (12-30)												

№ 53	**Салат из свеклы с солеными огурцами**											
	Свекла	93	74									
	Огурцы соленые	25	20									
	Масло растительное	10	10									
	Выход:		**100**	1,2	10,4	6,5	124	32	1,1	0,01	0	5,5
№ 150	**Суп картофельный с рыбой**											
	Вода	175	175									
	Минтай	77	54									
	Картофель	150	113									
	Лук репчатый	12,5	10									
	Морковь	12,5	10									
	Масло сливочное	5	5									
	Выход:		**250**	9,85	4,9	15,2	144	35	1,3	0,15	0,04	9,7
№ 381	**Котлета мясная**											
	Говядина(котлетное мясо)	139	103									
	Хлеб пшеничный	23	23									
	Сухари	13,2	13,2									
	Молоко или вода	27,6	27,6									
	Масло сливочное	8,4	8,4									
	Масса полуфабриката		150									
	Выход:		**120**	21,36	21	17,16	343,2	46,8	3,36	0,108	0,048	0
№ 414	**Рис отварной**											
	Крупа рисовая	72	72									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	5	8,1	45,08	272,8	4,42	0,7	0,04	0	0,26
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 519	**Напиток из шиповника**											
	Шиповник (целые плоды)	20	20									
	Сахар	15	15									
	Вода	230	230									
	Выход:		**200**	0,7	0,3	22,8	97	12	1,5	0,01	0	70
	ИТОГО:			**49,71**	**46,22**	**175,94**	**1390**	**185,22**	**12,96**	**0,608**	**0,088**	**85,46**

Полдник (16-00)												
№ 548	**Сосиска запеченная в тесте**											
	Сосиски	52	50									
	Сахар	2,5	2,5									
	Масло сливочное	1,5	1,5									
	Яйца	3	3									
	Соль	0,5	0,5									
	Дрожжи	1,5	1,5									
	Вода	18	18									
	Мука	42	42									
	Масса теста		58									
	Масло растит.для смазки листов	0,3	0,3									
	Выход:		**100**	10,3	13,4	31	286	26	1,3	0,12	0,02	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
№ 112	**Яблоки свежие**											
	Яблоки свежие	228	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0	20
	ИТОГО:			**12,1**	**14,4**	**70,8**	**472**	**72**	**8,5**	**0,38**	**0,02**	**24**

ВСЕГО:	
Белки	**86,81**
Жиры	**85,54**
Углеводы	**386,54**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2844,5**

Неделя: Первая **День: Четверг**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
				Завтрак (9-15)								
№ 395	**Сосиски отварные**											
	Сосиски	103	100									
	Выход:		**100**	10,4	20,9	2,75	230	5	1,75	0,03	0,015	0
№ 291	**Макаронные изделия отварные**											
	Макаронные изделия	68	68									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	7,54	0,9	38,72	193,2	5,7	0,78	0,06	0	0,01
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 100	**Сыр твердый порциями**											
	Сыр твердых сортов	20,2	20									
	Выход:		**20**	5,2	5,3	0	69	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
	ИТОГО:			**34,89**	**36,92**	**126,47**	**1036,2**	**77,91**	**8,03**	**0,39**	**0,165**	**0,17**

				Обед (12-30)								
№1	**Салат из белокочанной капусты**											
	Капуста белокочанная	156	125									
	Морковь	12,5	10									
	Лук репчатый или зеленый	12	10									
	Масло растительное	10	10									
	Сахар	3	3									
	Лимонная кислота	0,1	0,1									
	Вода для разведения лимонной кислоты	5	5									
	Выход:		**100**	2,1	10,1	9,3	136	56	0,8	0,04	0	25,6
№ 126	**Борщ из свежей капусты**											
	Свекла	50	40									
	Капуста белокочанная	37,5	30									
	Морковь	12,5	10									
	Петрушка	3,25	2,5									
	Лук репчатый	12	10									
	Масло растительное	5	5									
	Вода или бульон	200	200									
	Лимонная кислота	0,25	0,25									
	Сахар	2,5	2,5									
	Томат паста	7,5	7,5									
	Выход:		**250**	1,65	4,85	7	78,25	42,75	1,1	0,028	0	13,58
№ 398	**Печень говяжья по-строгановски**											
	Печень говяжья	124	103									
	Масло растительное	9	9									
	Масса жареной печени		70									
	Соус сметанный	40										
	Выход:		**110**	18	13,8	4,3	213	23	6,7	0,29	8,04	8,5
№ 237	**Каша гречневая рассыпчатая**											
	Крупа гречневая	92	92									
	Вода	136	136									
	Масса каши	192										
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	11,4	10,5	50	338	18,6	6	0,26	0,05	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									

	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 508	**Компот из сухофруктов**											
	Смесь сухофруктов	25	30,5									
	Сахар	15	15									
	Вода	190	190									
	Выход:		**200**	0,5	0	27	110	28	1,5	0,01	0	0,5
	ИТОГО:			**45,25**	**40,77**	**166,8**	**1284,25**	**223,35**	**21,1**	**0,918**	**8,09**	**48,18**
	Полдник (16-00)											
№ 112	**Груши свежие**											
	Груши свежие	224	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,06	0	10
№ 516	**Кефир,ряженка**											
	Кефир или ряженка	205	200									
	Выход:		**200**	5,8	5	8	100	240	0,2	0,08	0,04	1,4
№ 589	**Пряники**											
	Пряники	100	100									
	Выход:		**100**	5,9	4,7	75	366	5,5	0,4	0,04	0	0
	ИТОГО:			**12,5**	**10,3**	**103,6**	**560**	**283,5**	**5,2**	**0,18**	**0,04**	**11,4**

ВСЕГО:	
Белки	**92,6**
Жиры	**87,99**
Углеводы	**396,87**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2880,45**

Неделя: Первая **День: Пятница**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
						Завтрак (9-15)						
№ 313	**Запеканка творожная**											
	Творог	141	139,5									
	Крупа манная	10	10									
	Вода или молоко для каши	36	36									
	Яйца	1/10 шт.	4									
	Сахар	10	10									
	Ванилин	0,01	0,01									
	Сметана	5,2	5,2									
	Сухари	5	5									
	Масло сливочное	5	5									
	Масса готовой запеканки	150										
	Сгущенное молоко	50	50									
	Выход:		**200**	24	25,2	23,9	425	267,74	0,91	0,08	0,09	0,61
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	20	20									
	Выход:		**20**	0,1	16,5	0,16	150	2,4	0,04	0	0,2	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 495	**Чай с молоком**											
	Чай 1сорт или высшего	1	1									
	Сахар	15	15									

	Вода	150	150									
	Молоко	50	50									
	Выход:		**200**	1,5	1,3	15,9	81	127	0,4	0,04	0,001	1,3
	ИТОГО:			**37,2**	**44,52**	**109,16**	**1065**	**452,14**	**6,35**	**0,41**	**0,291**	**1,91**
Обед (12-30)												
№ 76	**Винегрет овощной**											
	Картофель	29,4	22									
	Свекла	19	15									
	Морковь	13	10									
	Огурцы соленые	38	30									
	Лук репчатый	18	15									
	Масло растительное	10	10									
	Выход:		**100**	1,3	10,8	6,8	130	23	0,8	0,04	0	8,4
№ 157	**Суп с макаронными изделиями**											
	Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	20	20									
	Морковь	12,5	10									
	Лук репчатый	12	10									
	Масло растительное	5	5									
	Томат-паста	1,5	1,5									
	Вода или бульон	238	238									
	Выход:		**250**	2,4	5,07	16,4	120,1	11	0,7	0,06	0	4,86
№ 337	**Рыба, запеченная в омлете**											
	Минтай	180	132									
	Масло растительное	10,5	10,5									
	Масса жареной рыбы	108										
	Яйца	39	39									
	Молоко	15	15									
	Мука пшеничная	3,9	3,9									
	Масса омлета	50										
	Масса п/фабриката	158										
	Выход:		**150**	2,4	1,2	4,8	221	46	0,5	0,07	0,02	1,2
№ 429	**Картофельное пюре**											
	Картофель	226	168									
	Молоко	32	32									
	Масло сливочное	9	9									

	Выход:		**200**	4,2	8,8	21,8	184	39	1	0,13	0,04	5,1
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
	ИТОГО:			**22,9**	**27,59**	**139,2**	**1156,1**	**188**	**10,8**	**0,79**	**0,06**	**23,56**
					Полдник (16-00)							
№ 563	**Булочка ванильная**											
	Мука пшеничная	67,5	67,5									
	Вода	30	30									
	Масло сливочное	8,3	8,3									
	Сахар	11,7	11,7									
	Яйцо	0	0									
	Дрожжи	1,3	1,3									
	Ванилин	0,05	0,05									
	Соль	1,3	1,3									
	Выход:		**100**	7,83	8	56,5	330	15	0,83	0,1	0,06	0
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
№ 112	**Яблоки свежие**											
	Яблоки свежие	228	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0	20
	ИТОГО:			**8,73**	**8,8**	**91,1**	**484**	**58**	**5,53**	**0,16**	**0,06**	**20,02**

ВСЕГО:	
Белки	**68,83**
Жиры	**80,91**
Углеводы	**339,46**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2705,1**

Неделя: Первая **День: Суббота**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 525	**Пельмени отварные**											
	Пельмени промышленного производства мороженные	186	185									
	Масса готовых пельменей	200										
	Масло сливочное	5	5									
	Выход:		**200/5**	21,3	16,6	39,1	391	22	2,5	0,15	0,05	0,6
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 494	**Чай с лимоном**											
	Чай 1сорт или высшего	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Лимон	8	7									
	Выход:		**200**	0,1	0	15,2	61	4,27	0,72	0	0	0,02
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
	ИТОГО:			**33,05**	**26,42**	**124,3**	**936**	**82,47**	**8,24**	**0,44**	**0,15**	**0,62**
	ВСЕГО:											
	Белки	**33,05**										
	Жиры	**26,42**										
	Углеводы	**124,1**										
	Энергетическая Ценность (ккал)	**935**										

Неделя: Вторая **День: Понедельник**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
					Завтрак (9-15)							
№ 268	**Каша рисовая молочная жидкая**											
	Крупа рисовая	38,5	38,5									
	Молоко	147,5	147,5									
	Сахар	6,25	6,25									
	Вода	72,5	72,5									
	Масло сливочное	6,25	6,25									
	Выход:		**250**	6,93	10,78	40,5	286,8	179,3	0,55	0,08	0,068	1,93
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 517	**Йогурт**											
	Йогурт	206	200									
	Выход:		**200**	10	6,4	17	174	238	0,2	0,06	0,04	1,2
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 496	**Какао с молоком(1-й вариант)**											
	Какао-порошок	3	3									
	Молоко	100	100									
	Вода	110	110									
	Сахар	20	20									

	Выход:		**200**	3,6	3,3	25	144	124	0,8	0,04	0,02	1,3
	ИТОГО:			**32,18**	**30,3**	**152,5**	**1088,8**	**597,5**	**6,57**	**0,47**	**0,228**	**4,43**
Обед (12-30)												
№ 75	**Салат картофельный с солеными огурцами зеленым горошком**											
	Картофель	68,1	49									
	Горошек зеленый консервированный	26,2	17									
	Огурцы соленые	30	24									
	Лук репчатый	6	5									
	Масло растительное	6	6									
	Выход:		**100**	1,8	6,2	8,9	99	16	0,7	0,07	0	10,1
№ 131	**Свекольник**											
	Свекла	80	64									
	Картофель	57,5	43									
	Морковь	12,5	10									
	Лук репчатый	13,5	11,3									
	Масло сливочное	5	5									
	Сахар	2,5	2,5									
	Томат-паста	3,3	3,3									
	Вода или бульон	200	200									
	Сметана	2,5	2,5									
	Выход:		**250**	2,18	4,5	12,03	97	30	1,2	0,05	0,03	7,34
№ 370	**Плов из отварной говядины**											
	Говядина 1 кат.	110	81									
	Морковь	31	25									
	Масло сливочное	10	10									
	Лук репчатый	12	10									
	Крупа рисовая	68	68									
	Вода	141	141									
	Выход:		**250**	18,9	18,6	49,2	440	39	1,55	0,04	0,01	1,54
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									

	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
	ИТОГО:			**35,48**	**31,02**	**159,53**	**1137**	**154**	**11,25**	**0,65**	**0,04**	**22,98**
Полдник (16-00)												
№ 112	**Груши свежие**											
	Груши свежие	224	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,06	0	10
№ 542	**Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом**											
	Мука пшеничная	47,3	47,3									
	Вода	12,3	12,3									
	Сахар	3,3	3,3									
	Масло сливочное	5	5									
	Яйца (для смазки)		7,17									
	Соль	0,5	0,5									
	Дрожжи прессованные	1,6	1,6									
	Повидло	42	42									
	Масло растительное для смазки листов	1,5	1,5									
	Выход:		**100**	6	5,3	61	316,67	18,33	1,17	0,06	0,05	0,16
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
	ИТОГО:			**6,9**	**5,9**	**96,6**	**470,67**	**67,33**	**6,07**	**0,12**	**0,05**	**10,18**
	ВСЕГО:											

Белки	**74,56**
Жиры	**67,22**
Углеводы	**408,63**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2696,47**

№ 508	**Компот из сухофруктов**											
	Смесь сухофруктов	25	30,5									
	Сахар	15	15									
	Вода	190	190									
	Выход:		**200**	0,5	0	27	110	28	1,5	0,01	0	0,5
	ИТОГО:			**47,24**	**41,88**	**172,06**	**1324,8**	**209,4**	**17,29**	**0,657**	**0,101**	**24,8**
Полдник (16-00)												
№ 590	**Печенье**											
	Печенье сахарное	100	100									
	Выход:		**100**	7,5	9,8	74,4	417	29	2,1	0,08	0,01	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
№ 112	**Яблоки свежие**											
	Яблоки свежие	228	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0	20
	ИТОГО:			**9,3**	**10,8**	**114,2**	**603**	**75**	**9,3**	**0,34**	**0,01**	**24**

ВСЕГО:	
Белки	**90,9**
Жиры	**103,33**
Углеводы	**375,22**
Энергетическая Ценность (ккал)	**2946,5**

	Лимон	8	7									
	Выход:		**200**	0,1	0	15,2	61	4,27	0,72	0	0	0,02
	ИТОГО:			**34,36**	**50,65**	**88,96**	**1018,7**	**199,28**	**8,98**	**0,44**	**0,5**	**0,63**
					Обед (12-30)							
№ 115	**Икра кабачковая (промышленного производства)**											
	Икра из кабачков (консервы)	100	100									
	Выход:		**100**	1,9	8,9	7,7	119	26	0,7	0,03	0	7,8
№ 143	**Суп из овощей с фасолью**											
	Капуста белокочанная	47	37,5									
	Картофель	50	37,5									
	Морковь	12,5	10									
	Лук репчатый	12	10									
	Масло сливочное	5	5									
	Фасоль консервированная	10	10									
	Петрушка	6,75	5									
	Вода или бульон	187,5	187,5									
	Выход:		**250**	3,68	4,4	15,28	116	49,8	1,45	0,011	0,043	15,7
№ 366	**Бефстроганов из отварной говядины**											
	Говядина 1 категории	131	96,8									
	Морковь	3,2	2,4									
	Лук репчатый	3,2	2,4									
	Петрушка	2,4	1,6									
	Морковь	8	6,4									
	Масса отварного мяса	60										
	Соус сметанный	60										
	Выход:		**120**	18,16	16,56	2,88	232,8	32	2,64	0,056	0,008	0,8
№ 237	**Каша гречневая рассыпчатая**											
	Крупа гречневая	92	92									
	Вода	136	136									
	Масса каши	192										
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	11,4	10,5	50	338	18,6	6	0,26	0,05	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0

Неделя: Вторая **День: Вторник**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 306	**Омлет с сосисками**											
	Яйцо	94	94									
	Молоко	59	59									
	Масса омлетной смеси	153										
	Масло сливочное	9,35	9,35									
	Сосиски	38,8	37,6									
	Масло сливочное на полив	11,7	11,7									
	Масса готового омлета	188,3										
	Выход:		**200**	17,41	35,53	3,76	404,7	138,8	3,06	0,14	0,35	0,47
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 100	**Сыр твердый порциями**											
	Сыр твердых сортов	20,2	20									
	Выход:		**20**	5,2	5,3	0	69	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 494	**Чай с лимоном**											
	Чай 1сорт или высшего	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									

	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 520	**Напиток клюквенный**											
	Клюква	22	20									
	Вода	201,5	201,5									
	Сахар	20	20									
	Выход:		**200**	0,1	0	20,7	83	3	0,2	0	0	1,2
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
	ИТОГО:			**29,69**	**49,69**	**144,6**	**1213,09**	**161,88**	**9,28**	**0,674**	**0,252**	**28,35**
				Полдник (16-00)								
№ 564	**Булочка домашняя**											
	Мука пшеничная	65	65									
	Мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3									
	Сахар	15	15									
	Масло сливочное	15	15									
	Яйца для смазки	2	2									
	Соль	0,7	0,7									
	Дрожжи пресов.	1,6	1,6									
	Вода	28,3	28,3									
	Выход:		**100**	7,5	13	60,3	383,33	15	0,83	0,1	0,083	0
№ 516	**Кефир,ряженка**											
	Кефир или ряженка	205	200									
	Выход:		**200**	5,8	5	8	100	240	0,2	0,08	0,04	1,4
№ 112	**Груши свежие**											
	Груши свежие	224	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,6	20,6	94	38	4,6	0,06	0	10
	ИТОГО:			**14,1**	**18,6**	**88,9**	**577,33**	**293**	**5,63**	**0,24**	**0,123**	**11,4**
	ВСЕГО:											
	Белки	**67,29**										
	Жиры	**89,71**										
	Углеводы	**349,1**										
	Энергетическая Ценность (ккал)	**2611,42**										

	Лук репчатый	14	12									
	Масло растительное	5	5									
	Выход:		**100**	0,9	5,1	3,6	64	17	0,7	0,04	0	14,1
№ 144	**Суп картофельный с бобовыми.**											
	Вода или бульон	163	163									
	Лук репчатый	12	10									
	Соль	1	1									
	Масло сливочное	5	5									
	Горох лущенный	20,3	20									
	Картофель	84	63									
	Морковь	12,5	10									
	Выход:		**250**	2,3	4,3	15,2	108	15,2	0,74	0,16	0,03	6,94
№ 390	**Тефтели из говядины с рисом («ежики»)**											
	Говядина 1 кат.	61	44									
	Крупа рисовая	6	6									
	Вода	7	7									
	Масло сливочное	2,1	2,1									
	Лук репчатый	24,5	21									
	Масса пассерованного лука	10,5										
	Масса полуфабриката	83										
	Масло сливочное	6										
	Масса готовых тефтелей	70										
	Соус сметанный с томатом	30	30									
	Выход:		**70/30**	9,5	15,3	11,4	221	23	1,6	0,05	0,07	1
№ 444	**Соус сметанный с томатом.**											
	Мука пшеничная	1,5	1,5									
	Масло сливочное	1,5	1,5									
	Томат-пюре	3	3									
	Соль	0,075	0,075									
	Сметана	30	30									
	Выход:		**30**	1,04	6,37	1,9	69,09	8,48	0,02	0,004	0,012	0,01
№ 429	**Картофельное пюре**											
	Картофель	226	168									
	Молоко	32	32									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	4,2	8,8	21,8	184	39	1	0,13	0,04	5,1
№ 108	**Хлеб пшеничный**											

Неделя: Вторая **День: Среда**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 260	**Каша «Дружба»**											
	Крупа рисовая	19	19									
	Крупа пшенная	14	14									
	Молоко	128	128									
	Вода	87,5	87,5									
	Сахар	6,5	6,5									
	Масло сливочное	12,5	12,5									
	Выход:		**250**	6,6	14,6	31,4	283	127	0,6	0,08	0,08	1,32
№ 100	**Сыр твердый порциями**											
	Сыр твердых сортов	20,2	20									
	Выход:		**20**	5,2	5,3	0	69	0,01	0,18	0,01	0,05	0,14
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
	ИТОГО:			**23,5**	**21,42**	**115,6**	**821**	**193,01**	**6,08**	**0,38**	**0,13**	**1,48**
	Обед (12-30)											
№ 19	**Салат из свежих помидоров и огурцов**											
	Помидоры свежие	57	48									
	Огурцы свежие	44	35									

	Масло растительное	10	10									
	Сахар	5	5									
	Лимонная кислота	0,1	0,1									
	Вода для разведения лимонной кислоты	5	5									
	Выход:		**100**	1,6	10,1	9,6	136	44	0,6	0,04	0	27,8
№ 153	**Суп картофельный с рыбными консервами**											
	Консервы рыбные в с/с или с добавлением масла	40	40									
	Картофель	93,3	70									
	Крупа рисовая	5	5									
	Лук репчатый	10	8									
	Морковь	20	16									
	Масло сливочное	3,4	3,4									
	Вода	200	200									
	Зелень суш.	1,4	1,4									
	Выход:		**250**	9,3	7,3	16	167	51	1	0,08	0,02	6,32
№ 408	**Суфле из кур**											
	Курица 1 категории потрошенная	222,4	197									
	Масса отварного мяса кур	47										
	Яйца		20,8									
	Соус молочный для запекания	32										
	Масло сливочное на смазку	2	2									
	Молоко	24,5	24,5									
	Мука	4,3	4,3									
	Масло сливочное	12,3	12,3									
	Вода	5,3	5,3									
	Выход:		**120**	17,44	21,3	4,32	278,4	44,8	1,6	0,048	0,12	0,8
№ 414	**Рис отварной**											
	Крупа рисовая	72	72									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	5	8,1	45,08	272,8	4,42	0,7	0,04	0	0,26
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									

Неделя: Вторая **День: Четверг**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 395	**Сосиски отварные**											
	Сосиски	103	100									
	Выход:		**100**	10,4	20,9	2,75	230	5	1,75	0,03	0,015	0
№ 291	**Макаронные изделия отварные**											
	Макаронные изделия	68	68									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	7,54	0,9	38,72	193,2	5,7	0,78	0,06	0	0,01
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 496	**Какао с молоком(1-й вариант)**											
	Какао-порошок	3	3									
	Молоко	100	100									
	Вода	110	110									
	Сахар	20	20									
	Выход:		**200**	3,6	3,3	25	144	124	0,8	0,04	0,02	1,3
	ИТОГО:			**33,19**	**34,92**	**136,47**	**1051,2**	**190,9**	**8,35**	**0,42**	**0,135**	**1,31**
	Обед (12-30)											
№4	**Салат из белокочанной капусты с морковью**											
	Капуста белокочанная	106	84									
	Морковь	13	10									

	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 48	**Сок фруктовый**											
	Сок фруктовый	200	200									
	Выход:		**200**	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,2	0	4
	ИТОГО:			**45,94**	**48,52**	**164,4**	**1355,2**	**213,22**	**11,7**	**0,698**	**0,14**	**39,18**
					Полдник (16-00)							
№ 541	**Ватрушка с творогом**											
	Мука пшеничная	49,7	49,7									
	Мука на подпыл	2,3	2,3									
	Сахар	2,7	2,7									
	Масло сливочное	2,17	2,17									
	Яйца	2,5	2,5									
	Соль	0,8	0,8									
	Дрожжи прессованные	1,5	1,5									
	Вода	20	20									
	Творог	40	40									
	Яйца	4	4									
	Сахар	4,5	4,5									
	Мука пшеничная	2	2									
	Масло сливочное	2	2									
	Ванилин	0,005	0,005									
	Масло растительное	0,3	0,3									
	Выход:		**100**	6	2,8	37	196,7	11,6	0,67	0,083	0,0166	0
№ 112	**Яблоки свежие**											
	Яблоки свежие	228	200									
	Выход:		**200**	0,8	0,8	19,6	94	32	4,4	0,06	0	20
№ 493	**Чай с сахаром**											
	Чай 1сорт или высший	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									
	Выход:		**200**	0,1	0	15	60	11	0,3	0	0	0,02
	ИТОГО:			**6,9**	**3,6**	**71,6**	**350,7**	**54,6**	**5,37**	**0,143**	**0,0166**	**20,02**
	ВСЕГО:											
	Белки	**86,03**										
	Жиры	**87,04**										
	Углеводы	**372,47**										
	Энергетическая Ценность (ккал)	**2757,1**										

	Молоко	50	50									
	Выход:		**200**	1,5	1,3	15,9	81	127	0,4	0,04	0,001	1,3
	ИТОГО:			**13,15**	**11,12**	**85,9**	**565**	**183,2**	**5,42**	**0,33**	**0,101**	**1,3**
					Обед (12-30)							
№7	**Салат из моркови**											
	Морковь	110	88									
	Масло растительное	10	10									
	Сахар	3	3									
	Выход:		**100**	1,1	10,1	9,1	132	24	0,6	0,04	0	3,2
№ 140	**Щи из свежей капусты**											
	Капуста белокочанная	87,5	70									
	Морковь	12,5	10									
	Лук репчатый	12	10									
	Масло растительное	5	5									
	Томат пюре	1,5	1,5									
	Мука	2,5	2,5									
	Вода	200	200									
	Выход:		**250**	1,6	4,8	6,3	75,8	32	0,5	0,03	0	14,7
№ 342	**Рыба, тушеная в соусе**											
	Минтай	82	60,5									
	Лук репчатый	12	10									
	Морковь	23	17									
	Масло растительное	4,5	4,5									
	Соус сметанный	30										
	Выход:		**70/50**	26,6	15,4	11	288	25	4,8	0,19	5,8	10
№ 442	**Соус сметанный**											
	Мука пшеничная	1,25	1,25									
	Масло сливочное	1,25	1,25									
	Вода	27,5	27,5									
	Масса соуса	25	25									
	Сметана	25	25									
	Выход:		**50**	0,77	5,32	1,69	58	8,48	0,02	0,004	0,012	0,01
№ 426	**Картофель отварной**											
	Картофель	264	198									
	Масло сливочное	9	9									
	Выход:		**200**	3,8	9,8	1,9	204	11	0,8	0,1	0,03	13,9
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									

Неделя: Вторая **День: Пятница**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 313	**Запеканка творожная**											
	Творог	141	139,5									
	Крупа манная	10	10									
	Вода или молоко для каши	36	36									
	Яйца	1/10 шт.	4									
	Сахар	10	10									
	Ванилин	0,01	0,01									
	Сметана	5,2	5,2									
	Сухари	5	5									
	Масло сливочное	5	5									
	Масса готовой запеканки	150										
	Сгущенное молоко	50	50									
	Выход:		**200**	24	25,2	23,9	425	267,74	0,91	0,08	0,09	0,61
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 495	**Чай с молоком**											
	Чай 1сорт или высшего	1	1									
	Сахар	15	15									
	Вода	150	150									

Неделя: Вторая **День: Суббота**

Возрастная категория: Школьники **(11-18 лет)**

№ ТК	Наименование Блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	A(мкг)	C
	Завтрак (9-15)											
№ 527	**Вареники отварные с овощным фаршем.**											
	Вареники промышленного производства мороженные с овощным фаршем	220	220									
	Масса готовых вареников	238										
	Масло сливочное	12	12									
	Выход:		**250**	8,8	12,02	51,07	348	38	0,9	0,11	0,08	0,1
№ 108	**Хлеб пшеничный**											
	Хлеб пшеничный	100	100									
	Выход:		**100**	7,6	0,8	49,2	235	20	1,1	0,11	0	0
№ 109	**Хлеб ржаной**											
	Хлеб ржаной	60	60									
	Выход:		**60**	4	0,72	20	174	35	3,9	0,18	0	0
№ 496	**Какао с молоком(1-й вариант)**											
	Какао-порошок	3	3									
	Молоко	100	100									
	Вода	110	110									
	Сахар	20	20									
	Выход:		**200**	3,6	3,3	25	144	124	0,8	0,04	0,02	1,3
№ 105	**Масло сливочное**											
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	10									
	Выход:		**10**	0,05	8,3	0,8	75	1,2	0,02	0	0,1	0
	ИТОГО:			**24,05**	**25,14**	**146,07**	**976**	**218,2**	**6,72**	**0,44**	**0,2**	**1,4**

ВСЕГО:	
Белки	**24,05**
Жиры	**25,14**
Углеводы	**146,07**
Энергетическая Ценность	**976**