

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая Барабинским филиалом
ГАПОУ НСО «НОСКИИ»
Филиал М.Г. Калабугина
« 06 сентября » 2023 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся возрастной группы 15-18 лет в Барабинском филиале
государственного автономного профессионального образовательного учреждения Новосибирской области
«Новосибирский областной колледж культуры и искусств»
на осенне-зимний период

№ рецептуры, Сб.реп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич.ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первая неделя													
	День первый (понедельник)													
	<i>Завтрак</i>													
3 (2004)	Бутерброд с сыром (российским) (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	15/5/15	4,7	7,9	7,3	119,1	0,04	0,05	0,03	0,3	88	50	4	0,1
311 (2004)	Каша вязкая манная с маслом сливочным (крупа манная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	8,6	21,0	197,8	0,04	-	0,04	2,3	44	29	8	0,4
	Булочка «Снежинка» промышленного производства	70	3,6	6,4	37,1	220,4	0,11	-	0,02	4,0	31	69	13	1,3
685(2004)	Чай сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		23,6	26,8	137,8	887,5	0,44	0,05	0,15	6,9	178	318	83	5,5
	<i>Обед</i>													
	Огурцы натуральные свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
124(2004)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (бульон мясной, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, соль, специи, масло сливочное, сметана)	250/10	2,0	14,3	6,0	160,7	0,05	20,5	-	0,8	165	185	25	0,8
479 (2004)	Птица отварная (курица, лук репчатый, соль)	100	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4
214 (2004)	Капуста тушеная	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3

	(капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная, сахар, соль)														
638 (2004)	Компот из кураги (вода, курага, сахар, кислота лимонная)	200	1,2	-	31,6	131,2	-	-	-	0,4	132	30	22	2,4	
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	Итого обед		32,4	43,7	145,7	1109,8	0,42	51,6	-	3,8	554	628	138	9,7	
	Полдник														
	Печенье «Сливочное» промышленного производства	50	9,5	10,1	52,9	340,5	0,05	-	0,01	2,0	11	110	7	0,7	
	Молоко Пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2,0	0,04	-	242	182	28	0,2	
	Итого полдник		15,1	15,1	62,3	445,5	0,11	2,0	0,05	2,0	253	292	35	0,9	
	Ужин														
381/592 (2004)	Филе минтая п/ф, запеченного с картофелем по- русски с соусом белым (филе минтая п/ф, картофель, масло сливочное, бульон рыбный, мука пшеничная, сахари, соль)	100/150 /50	14,8	23,4	25,0	369,8	0,26	24,0	0,06	1,8	120	140	46	2,6	
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	0,2	5,8	33,0	0,06	20,0	-	0,8	14	64	24	-	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7	
	Итого ужин		27,3	25,0	106,9	761,6	0,48	44,0	0,06	4,1	164	324	96	5,4	
	ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		98,4	110,6	452,7	3204,4	1,45	97,7	0,26	16,8	1149	1562	352	21,5	

	ДЕНЬ ВТОРОЙ (вторник)														
	<i>Завтрак</i>														
337 (2004)	Яйцо вареное	40	10,1	4,6	0,3	83,0	0,03	-	0,05	0,2	52	77	5	1,0	
302 (2004)	Каша вязкая овсяная «Геркулес» на молоке с сахаром (крупа овсяная, молоко, сахар, соль)	200/5	16,0	14,8	33,4	330,8	0,14	-	-	-	38	66	60	1,6	
693 (2004)	Какао с молоком (какао-порошок, вода, молоко, сахар)	200	4,0	5,0	22,5	150,6	-	-	-	-	102	120	18	0,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2	
	Итого завтрак		37,2	25,4	108,5	811,4	0,29	-	0,05	1,27	213	346	101	5,2	
	<i>Обед</i>														
78 (2004)	Икра свекольная (свекла, томатное поре, масло растительное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,4	7,6	13,0	130,0	0,06	16,6	0,02	0,2	48	46	19	0,7	
116 (2004)	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатное поре, мука пшеничная, яйца, соль, сметана)	250/10	7,2	13,1	8,7	181,5	0,12	15,6	0,03	2,6	91	108	46	2,2	
431/600 (2004)	Печень говяжья п/ф по-строгановски с соусом сметанным (печень говяжья п/ф, масло сливочное, сметана, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	100/75	17,2	15,0	7,8	235,0	0,04	-	-	0,6	110	161	18	2,2	

512 (2004)	Рис припущенный с маслом сливочным (крупа рисовая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		43	44,5	171,1	1256,3	0,44	34	0,05	5,3	322	505	127	9,1
	Полдник													
	Кекс «Сибирский» промышленного производства	75	9,2	11,0	55,5	357,8	0,11	-	0,02	4,0	11	175	13	1,3
	Биоюгурт «Био-Макс» 2,7% жирн.	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		13,8	13,0	29,5	453,2	0,17	1,4	0,06	4,0	251	365	41	1,5
	Ужин													
492 (2004)	Плов из птицы (мясо куриное п/ф, лук репчатый, морковь, вода, крупа рисовая, масло растительное, томатное пюре, соль)	200	16,2	23,9	18,4	353,5	0,07	1,6	-	0,6	65	53	34	1,4
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		27,7	25,3	121,9	822,3	0,27	9,6	-	3,7	136	209	80	4,6
	ВСЕГО ЗА		121,7	108,2	431	3343,2	1,17	45	0,16	14,3	922	1425	349	20,6
	ВТОРОЙ ДЕНЬ													
	ДЕНЬ ТРЕТИЙ													
	(среда)													
	Завтрак													
1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (хлеб	15/10	1,1	9,0	6,8	112,6	-	-	0,01	0,1	28	10	1	0,1

	пшеничный, масло сливочное)														
311 (2004)	Каша пшеничная (вязкая на молоке с маслом сливочным (крупа пшеничная, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	8,6	21,0	197,8	0,04	-	0,04	2,3	44	29	8	0,4	
	Ватрушка с повидлом промышленного производства	75	8,0	10,3	33,8	259,9	0,05	-	0,01	2,0	16	63	7	0,7	
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2	
	Итого завтрак		24,5	28,7	121,8	844,2	0,19	2,2	0,06	5,3	122	183	38	3,8	
	<i>Обед</i>														
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9	
132 (2004)	Рассольник ленинградский со сметаной (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, соль, масло сливочное, сметана)	250/10	3,0	4,5	20,1	132,9	0,1	8,2	-	0,8	132	80	30	1,0	
481 (2004)	Филе говядины п/ф запеченное в сметанном соусе (говядина п/ф, масло растительное, соль, лук репчатый, сметана мука пшеничная.)	100	19,8	18,5	0,8	248,9	0,13	-	-	0,5	117	87	33	3,6	
298 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с луком (вода, крупа перловая, масло	180	6,0	8,0	42,6	272,0	0,04	-	-	-	11	27	14	0,7	

	сливочное, сметана)														
631 (2004)	Компот из свежих яблок (вода, яблоки свежие, сахар, кислота лимонная)	200	0,2	-	35,8	144,0	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	Итого обед		42	32,8	189,4	1225,8	0,53	37,2	-	3,9	323	370	134	12,2	
	Полдник														
278 (1996)	Лапшевник с творогом и маслом сливочным (макаронные изделия, вода, творог, сахар, сметана, сухари, соль, масло сливочное)	150/5	11,2	12,3	56,8	382,7	0,11	-	0,02	4,0	21	149	13	1,3	
	Мажитель «Нео» (молочно-соковый коктейль)	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2	
	Итого полдник		15,8	17,3	64,8	478,1	0,17	1,4	0,06	4,0	261	339	41	1,5	
	Ужины														
437 (2004)	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, сметана)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	97	18	2,2	
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	16,0	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2	
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	25,6	108,0	0,08	50,0	-	0,4	36	26	22	0,6	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1	

	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	<i>Итого ужин</i>		<i>28,1</i>	<i>32,4</i>	<i>118,7</i>	<i>878,7</i>	<i>0,32</i>	<i>75,5</i>	<i>-</i>	<i>4,0</i>	<i>184</i>	<i>303</i>	<i>96</i>	<i>6,8</i>
	ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		110,4	111,2	494,7	3426,8	1,21	116	0,12	17,2	890	1195	309	24,3
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (четверг)													
	<i>Завтрак</i>													
9 (2004) 451(2004)	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями (хлеб пшеничный, котлета)	40/50	7,7	6,2	6,5	112,6	0,06	0,6	0,01	-	172	217	20	1,2
311 (2004)	Каша кукурузная (жидкая) на молоке с маслом сливочным (крупа кукурузная, молоко, масло сливочное, соль)	200/5	5,3	5,8	28,4	187,0	0,08	-	0,1	0,3	8	44	12	1,1
	Печенье промышленного производства	50	4,5	8,7	21,0	180,3	0,01	-	-	-	25	20	18	1,0
692	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,6	0,04	-	-	0,4	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		<i>23,0</i>	<i>25,0</i>	<i>122,3</i>	<i>813,9</i>	<i>0,25</i>	<i>1,0</i>	<i>0,11</i>	<i>1,0</i>	<i>254</i>	<i>394</i>	<i>64</i>	<i>4,9</i>
	<i>Обед</i>													
	Икра из баклажана промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7
140 (2004)	Суп картофельный с макаронными изделиями (бульон, макароны, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	250	5,3	7,0	11,3	129,4	0,05	2,3	0,02	3,1	90	220	18	0,8
451 (2004)	Шницель из	100	13,8	21,5	2,2	257,5	0,25	-	-	1,1	15	125	21	1,1

	говядины п/ф (шницель из говядины п/ф, масло растительное)													
532/595 (2004)	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе (морковь, вода, горошек зеленый конс., молоко, масло сливочное, бульон мясной, мука пшеничная ,сахар, соль)	150/50	2,6	2,0	12,2	81,6	0,09	4,2	-	0,1	169	101	58	1,2
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква мороженая, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		35,5	41	145,9	1098,9	0,59	15,3	0,02	6,5	362	626	142	7,7,1
	<i>Полдник</i>													
728 (2004)	Блинчики п/ф с джемом (блинчики п/ф, джем)	100/25	10,1	11,1	54,1	356,7	0,03	0,02	-	5,7	35	171	34	1,3
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		15,7	16,1	63,5	461,7	0,09	2,02	0,04	5,7	277	353	62	1,5
	<i>Ужин</i>													
439/600 (2004)	Печень говяжья п/ф, тушенная в сметанном соусе (Печень говяжья п/ф, мука пшеничная, масло сливочное, вода, сметана, соль)	100/50	15,3	21,8	5,9	281,0	0,29	19,1	0,08	1,5	45	129	26	7,5
518 (2004)	Картофель отварной с зеленью (вода, картофель, соль, масло сливочное,	180	3,2	2,2	18,1	105,0	0,5	2,6	0,04	0,2	90	10	64	1,0

	зелень)														
685 (2004)	Чай с медом (вода, чай, мёд)	200/20	0,4	-	24,1	98,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7	
	Итого ужин		29,4	25,4	124,2	842,8	0,95	21,7	0,12	3,2	178	267	122	12,1	
	ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		103,6	107,5	455,8	3217,3	1,86	40,0	0,29	13,3	1030	1603	375	24,9	
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ (пятница)														
	Завтрак														
2 (2004)	Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный, масло сливочное, повидло)	15/5/20	1,2	3,1	21,0	116,7	-	1,1	0,01	0,1	28	10	1	0,9	
311 (2004)	Каша вязкая манная с маслом сливочным (крупа манная, вода, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	200/5	9,1	11,7	33,4	275,3	0,19	-	0,1	1,7	29	118	44	1,5	
	Слойка с яблоком, промышленного производства	75	2,6	5,0	22,6	145,8	0,11	-	0,02	4,0	61	119	13	1,3	
685 (2004)	Чай с сахаром (вода, чай, сахар)	200/15	0,2	-	15,0	60,8	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2	
	Итого завтрак		19,1	20,6	137	810,5	0,4	1,1	0,13	6,7	148	328	80	6,3	
	Обед														
78 (2004)	Икра морковная (морковь, томатное пюре, масло подсолнечное, лимонная кислота, соль, сахар)	100	2,2	7,6	11,4	122,8	0,05	12,8	0,25	1,0	46	68	28	0,5	
138 (2004)	Суп картофельный с крупой (бульон мясной, крупа рисовая, картофель, морковь, лук репчатый, масло	250	2,6	2,3	14,3	88,3	0,09	8,2	-	1,3	93	63	25	0,9	

	сливочное, соль)														
437 (2004)	Гуляш из говядины п/ф (гуляш говядина п/ф, масло растительное, лук репчатый, томатное пюре, соль, мука пшеничная)	100/75	13,9	6,5	2,0	122,1	0,04	8,0	-	0,6	28	112	18	1,1	
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	10,6	12,4	45,8	337,2	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4	
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	Итого обед		42,1	30,4	186,4	1183,4	0,52	30,1	0,25	7,5	260	523	193	8,5	
	Полдник														
362 (2004)	Пудинг из творога, запеченный с маслом сливочным (творог, крупа манная, сахар, яйца, изюм, сметана, сухари, ванилин, масло сливочное)	150/5	13,7	11,0	32,8	285	0,1	0,8	0,05	1,9	200	233	25	0,6	
630 (1996)	Чай с молоком (вода, чай, молоко, сахар)	150/50/15	1,0	3,6	30,4	158,0	0,01	0,6	-	0,1	56	112	10	0,3	
	Итого полдник		14,7	14,6	63,2	443,0	0,11	1,4	0,05	2,0	256	345	35	0,9	
	Ужин														
462/597 (2004)	Тефтели из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4	
523 (2004)	Овощи отварные с	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3	

	маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)													
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	21,2	88,8	0,02	4,0	-	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	Итого ужин		28,1	29,2	116,5	845,7	0,34	25,1	-	2,5	244	369	82	8,3
	ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		104	94,8	503,1	3282,6	1,37	57,7	0,43	18,7	908	1565	390	24
	ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ													
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ (понедельник)													
	Завтрак													
	Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	0,4	34	23	13	0,3
366 (2004)	Запеканка из творога с маслом сливочным (творог, крупа манная, вода, сахар, соль, яйца, сухари, масло сливочное)	200/5	16,0	24,0	24,6	410,4	0,12	0,8	0,05	2,0	260	374	50	1,0
685 (2004)	Чай с джемом (вода, чай, джем)	200/20	0,3	-	21,3	86,4	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	Итого завтрак		24,3	25,0	106,6	781,8	0,24	60,8	0,05	3,5	341	488	87	4,1
	Обед													
88 (2004)	Сельдь с картофелем и маслом растительным (филе сельди п/ф, картофель, масло растительное, соль)	35/65	4,0	9,6	4,1	118,8	0,01	12,6	0,05	0,3	120	68	10	0,3
139 (2004)	Суп картофельный с фасолью (бульон мясной, фасоль, картофель, морковь,	250	4,1	4,4	4,0	72,0	0,24	6,2	-	1,0	125	109	37	2,1

	лук репчатый, масло сливочное, соль)													
500/595 (2004)	Биточки рубленые из куриного филе п/ф с соусом молочным (биточки рубленые из куриного филе п/ф, масло сливочное; молоко, бульон мясной, мука пшеничная, соль)	100/50	17,1	13,5	8,9	225,5	0,08	1,2	0,06	2,0	246	212	38	3,2
523 (2004)	Овощи отварные с маслом сливочным (морковь, капуста цветная, фасоль стручковая, вода, соль, масло сливочное)	180/5	3,1	5,7	7,9	100,0	0,09	19,5	-	0,2	129	42	14	1,3
640 (2004)	Кисель из брусники (вода, брусника мороженая, сахар ,крахмал картофельный)	200	0,1	-	27,0	108,4	-	1,8	-	0,2	12	7	1	0,1
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		40,2	34,8	137,4	1027,7	0,6	41,3	0,11	5,4	667	574	129	10,2
	Полдник													
	Пирог с курагой промышленного производства	100	9,0	11,3	54,8	356,9	0,05	-	0,01	2,0	12	145	7	0,7
	Молоко пастеризованное 2,5% жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2
	Итого полдник		14,6	16,3	64,2	461,9	0,11	2,0	0,05	2,0	254	327	35	0,9
	Ужин													
448 (2004)	Бифштекс рубленый из говядины п/ф (бифштекс рубленый из говядины п/ф, масло растительное)	100	12,7	16,0	7,0	222,8	0,13	12	0,03	0,8	119	170	23	1,3

537/600 (2004)	Свекла, тушенная в сметанном соусе (свекла, вода, масло растительное, сахар, сметана, мука пшеничная, соль)	150/50	4,3	7,2	29,1	198,4	0,04	-	-	-	26	47	14	0,7
	Сок персиковый натуральный промышленного производства	200	3,0	-	11,2	56,8	0,02	4,0	-	0,2	34	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	<i>Итого ужин</i>		<i>28,5</i>	<i>24,6</i>	<i>123,4</i>	<i>836,8</i>	<i>0,35</i>	<i>16,0</i>	<i>0,03</i>	<i>2,5</i>	<i>210</i>	<i>351</i>	<i>71</i>	<i>7,6</i>
	ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		107,6	100,7	431,6	3108,2	1,31	120	0,24	13,4	1472	1740	322	22,8
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ													
	<i>(вторник)</i>													
	<i>Завтрак</i>													
337 (2004)	Яйцо вареное	40	10,1	4,6	0,3	83,0	0,03	-	0,05	0,2	52	77	5	1,0
236 (2004)	Котлета морковная п/ф с маслом сливочным (котлеты морковные п/ф, масло сливочное)	200/5	6,6	19,0	38,3	350,6	0,05	-	0,04	2,4	33	32	35	1,4
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,1</i>	<i>24,6</i>	<i>106,1</i>	<i>742,6</i>	<i>0,2</i>	<i>2,2</i>	<i>0,09</i>	<i>3,67</i>	<i>122</i>	<i>200</i>	<i>64</i>	<i>5,2</i>
	<i>Обед</i>													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционно)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
111/112 (2004)	Борщ сибирский с фрикадельками из говядины (п/ф) со сметаной (бульон мясной, свекла, капуста свежая, морковь, картофель, фасоль, лук репчатый, сметана;	250/17,5/10	3,9	11,2	14,0	172,4	0,1	10,0	-	1,0	62	150	42	1,7

	фрикадельками из говядины п/ф)														
369/606 (2004)	Филе кеты п/ф отварное с соусом польским (филе кеты п/ф, вода; мука пшеничная, бульон рыбный, яйца, масло сливочное, кислота лимонная соль)	100/50	20,7	22,5	0,5	287,3	0,07	1,8	0,08	1,0	137	199	21	0,7	
214 (2004)	Капуста тушеная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	21,4	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2	
638 (2004)	Компот из изюма (вода, изюм, сахар, лимонная кислота)	200	0,4	-	27,4	111,2	-	1,1	-	0,8	28	16	6	1,4	
	хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	итого обед		41,7	42,4	153,4	1139,9	0,45	63,4	0,08	6,1	363	587	148	9,1	
	Полдник														
	Плюшка с сахаром промышленного производства	100	10,1	11,8	56,1	371,0	0,11	-	0,02	4,0	21	189	13	1,3	
	Биоюгurt "Био-Макс" 2,7% жирн.	200	4,6	5,4	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2	
	итого полдник		14,7	17,2	64,1	466,4	0,17	1,4	0,06	4,0	261	379	31	1,5	
	Ужин														
411 (2004)	Говядина п/ф отварная (говядина п/ф, вода, морковь, лук репчатый, соль)	100	11,3	1069	-	143,3	0,05	-	-	0,7	65	184	32	1,4	
508 (2004)	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным (вода, крупа перловая, соль,	180/5	6,0	12,5	22,6	226,9	0,04	-	-	-	111	47	14	0,7	

	масло сливочное)													
	Сок апельсиновый натуральный промышленного производства	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	<i>Итого ужин</i>		<i>29,2</i>	<i>24,8</i>	<i>122,3</i>	<i>829,0</i>	<i>0,33</i>	<i>80,0</i>	<i>-</i>	<i>3,1</i>	<i>243</i>	<i>377</i>	<i>72</i>	<i>5,5</i>
	ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		109,7	109	445,9	3177,9	1,15	147	0,23	16,8	989	1543	315	21,3
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (среда)													
	Завтрак													
97 (2004)	Сыр российский (порционно)	30	4,0	8,9	0,1	96,5	0,01	0,3	0,05	0,1	150	103	14	0,3
362 (2004)	Пудинг из творога (творог, крупа манная, сахар, соль, ванилин, яйца, изюм, сухари панировочные, сметана, масло сливочное)	140/5	12,4	12,5	58,6	396,5	0,07	0,9	0,03	1,3	28	181	37	1,4
692 (2004)	Напиток кофейный на молоке (вода, кофейный напиток, молоко, сахар)	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,02	0,4	-	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2
	<i>Итого завтрак</i>		<i>26</i>	<i>26</i>	<i>202</i>	<i>897,2</i>	<i>0,22</i>	<i>1,6</i>	<i>0,08</i>	<i>2,47</i>	<i>233</i>	<i>417</i>	<i>69</i>	<i>3,7</i>
	Обед													
71 (2007)	Огурцы натуральный свежие (порционно)	100	0,8	-	3,4	16,8	0,03	10,0	-	0,1	23	42	14	0,6
139 (2004)	Суп гороховый (мясной бульон, картофель, морковь, лук, соль)	250/10	2,3	5,2	6,9	83,6	0,03	20,0	-	1,0	65	123	25	0,8
462/597 (2004)	Тефтели с рисом из говядины п/ф с соусом молочным (тефтели из	100/75	13,5	22,1	11,3	298,1	0,07	1,6	-	0,6	70	193	34	1,4

	говядины п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, молоко, соль)														
240/553 (1996)	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, масло сливочное, бульон мясной, сметана, мука пшеничная, соль)	150/50	8,0	13,0	7,6	179,4	0,8	3,6	-	0,4	26	13	20	1,0	
640 (2004)	Кисель из клюквы (вода, клюква свежая, сахар, крахмал картофельный)	200	-	-	32,2	128,8	-	1,8	-	0,2	11	6	2	0,2	
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,7	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	Итого обед		36,4	41,9	146,9	1109,7	0,39	37,0	-	4,0	230	513	124	7,2	
	Полдник														
728 (2004)	Оладьи "Солнцепек" п/ф с маслом сливочным	150/5	10,9	11,7	55,6	371,3	0,15	2,5	-	1,9	28	178	29	2,0	
	Кефир 2,5% жирн.	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2	
	Итого полдник		15,5	16,7	63,6	466,7	0,21	3,9	0,04	1,9	268	368	57	2,2	
	Ужин														
489 (2004)	Рагу из птицы (мясо куриное п/ф, вода, картофель, морковь, корень петрушки, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, масло растительное, соль)	100/150	12,6	23,8	19,4	302,6	0,08	1,2	0,06	2,0	76	172	38	3,2	
	Сок яблочный натуральный промышленного производства	200	1,0	-	23,4	94,0	0,02	4,0	-	1,0	36	18	10	0,4	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7	
	Итого ужин		24,1	25,1	118,9	755,4	0,26	5,2	0,06	4,5	143	210	74	6,4	
	ВСЕГО ЗА		102	109,8	531,4	3229	1,08	47,7	0,18	12,9	874	1508	324	19,5	

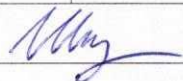
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ														
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ														
	<i>Завтрак</i>														
1 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,1	9,0	6,8	112,6	-	-	0,01	0,1	28	10	1	0,1	
302 (2004)	Каша вязкая пшеничная на молоке с сахаром (крупа пшеничная, молоко, сахар, соль)	200/5	16,0	14,8	33,4	330,8	0,14	-	-	-	38	66	600	1,6	
685 (2004)	Чай с медом (вода, чай, мед)	200/20	0,4	-	24,1	98,0	-	-	-	-	12	8	6	0,8	
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,7	0,06	-	-	0,6	11,0	36	8	0,6	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	1,2	
	Итого завтрак		23,5	24,6	109,3	753,3	0,24	-	0,01	1,0	96	157	83	4,3	
	Обед														
	Икра из баклажан промышленного производства для питания подростков	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	-	3,1	41	37	15	0,7	
124(2004)	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон мясной, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, соль, специи, масло сливочное)	250/10	2,0	14,3	6,0	160,7	0,05	20,5	-	0,8	165	185	25	0,8	
383/ 600 (2004)	Филе минтая п/ф, масло сливочное, мука пшеничная, соль, соус, сметанный)	100/50	14,8	23,4	25,0	369,8	0,26	24,0	0,06	1,8	120	140	46	2,6	
224/587 (2004)	Рагу из овощей с соусом томатным (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное; бульон мясной, мука пшеничная, морковь, лук)	150/30	4,6	14,2	21,4	231,8	0,08	12,0	-	1,8	97	97	40	1,2	

	репчатый, томатное пюре, сахар, соль)													
705 (2004)	Компот из плодов шиповника (шиповник сушеный, вода, сахар)	200	1,0	-	27,4	110,0	0,04	8,0	-	1,6	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0
	Итого обед		41,1	57	187,7	1424,5	0,65	51,7	0,11	10,5	479	571	170	8,6
	Полдник													
267 (2004)	Морковная запеканка с маслом сливочным (морковь, вода, крупа манная, сахар, соль, сухари, сметана, масло сливочное)	100/5	11,1	12,0	56,2	377,2	0,06	0,1	0,1	2,3	28	199	37	1,4
	Йогурт "Чудо" 2,5% жирн. вишня-черешня	200	4,6	5,0	8,0	95,4	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
	Итого полдник		15,7	17,0	64,2	472,6	0,12	1,5	0,14	2,3	268	389	65	1,6
	Ужин													
437 (2004)	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная, сметана)	100/50	12,5	24,1	1,0	270,9	0,04	-	-	0,6	30	97	18	2,2
214 (2004)	Капуста тушенная (капуста свежая белокочанная, вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, кислота лимонная, мука пшеничная, томатное пюре, сахар, соль)	200	3,7	6,9	16,0	141,0	0,04	25,5	-	1,5	87	60	30	1,2
	Сок томатный натуральный промышленного производства	200	2,0	-	6,6	36,0	0,02	20,0	-	1,0	26	64	52	1,4

	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,0	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7
	<i>Итого ужин</i>		<i>28,7</i>	<i>32,4</i>	<i>105,1</i>	<i>806,7</i>	<i>0,26</i>	<i>45,5</i>	-	<i>4,6</i>	<i>194</i>	<i>311</i>	<i>126</i>	<i>7,6</i>
	ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (пятница)		<i>109</i>	<i>131</i>	<i>466,3</i>	<i>3457,1</i>	<i>1,27</i>	<i>98,7</i>	<i>0,26</i>	<i>18,4</i>	<i>1038</i>	<i>1428</i>	<i>444</i>	<i>22,1</i>
	<i>Завтрак</i>													
96 (2004)	Масло сливочное (порционнo)	10	0,1	7,2	0,1	65,6	-	-	0,04	0,1	2	3	-	-
358 (2004)	Сырник творожный (творог, мука пшеничная, яйца, соль, масло сливочное)	75	12,23	10,27	15,3	204,75	0,12	0,8	0,05	2,0	243	294	50	1,0
686 (2004)	Чай с сахаром и лимоном (вода, чай, сахар, лимон)	200/15/ 7	0,3	-	15,2	62,0	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	163,8	0,08	-	-	0,77	14	46	10	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,4	17,9	83,2	0,04	-	-	0,3	7,2	37	8	0,8
	<i>Итого завтрак</i>		<i>26,8</i>	<i>27,3</i>	<i>111,9</i>	<i>800,9</i>	<i>0,24</i>	<i>3,0</i>	<i>0,09</i>	<i>3,2</i>	<i>282</i>	<i>388</i>	<i>74</i>	<i>3,8</i>
	<i>Обед</i>													
71 (2007)	Помидоры натуральные свежие (порционнo)	100	1,2	0,2	4,6	25,0	0,06	25,0	-	0,7	14	26	20	0,9
168 (2004)	Суп-пюре из разных овошей (бульон мясной, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, молоко, мука пшеничная, соль)	250	8,5	6,8	12,9	117,8	0,09	7,4	0,02	0,2	92	101	29	0,8
423 (2004)	Бефстроганов из говядины п/ф (бефстроганов из говядины п/ф, масло сливочное, лук репчатый, сметана, мука пшеничная, соль)	100/75	17,6	9,2	3,4	164,0	0,24	1,6	0,23	2,0	83	69	25	2,2
508 (2004)	Каша гречневая рассыпчатая (вода, крупа гречневая,	180	10,6	12,4	45,8	337,2	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4

	соль, масло сливочное)														
639 (2004)	Компот из смеси сухофруктов (вода, яблоки, груши, чернослив, изюм, урюк, курага, сахар, кислота лимонная)	200	0,6	-	31,4	145,6	0,06	-	-	0,2	19	34	9	4,8	
	Хлеб пшеничный	110	8,4	0,9	54,1	257,4	0,12	-	-	1,2	22	72	15	1,2	
	Хлеб ржаной	70	3,4	0,7	31,4	145,6	0,06	-	-	0,5	12,6	64	14	2,0	
	Итого обед		50,3	30,2	183,6	1175	0,73	37,6	0,25	6,1	261	474	185	14,3	
	Полдник														
	Булочка с посыпкой промышленного производства	100	9,9	10,1	54,5	348,5	0,05	-	0,01	2,0	16	185	7	0,7	
	Молоко пастеризованное 2,5 % жирн. (кипяченое)	200	5,6	5,0	9,4	105,0	0,06	2	0,04	-	242	182	28	0,2	
	Итого полдник		15,5	15,1	63,9	453,5	0,11	2,0	0,05	2,0	258	367	35	0,9	
	Ужин														
498 (1996)	Биточки из птицы (курица, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соус: молоко, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	100	13,0	17,1	0,5	207,9	0,08	1,2	0,06	2,0	43	152	38	3,2	
518 (2004)	Картофель отварной с маслом сливочным (картофель, вода, соль, масло сливочное)	180/5	4,0	7,2	21,8	168,0	0,6	3,6	0,44	0,4	90	20	64	1,0	
	Сок апельсиновый натуральные промышленного производства)	200	1,4	-	23,6	100,0	0,08	80,0	-	0,9	36	26	-	0,6	
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0,11	-	-	1,1	20	65	14	1,1	
	Хлеб ржаной	60	2,9	0,6	26,9	124,8	0,05	-	-	0,4	10,8	55	12	1,7	
	Итого ужин		28,9	25,7	132	834,7	0,92	84,8	0,1	5,0	200	318	128	7,6	

Заведующий производством



Шиц И.Е.