

«Согласовано»

Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Г.А.

«01» сентября 2026г.



«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.

«01» сентября 2026г.



ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ШВЕДСКИЙ СТОЛ)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
5	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	2	10	10	137	0.03	38.3			43.17	31.74	17.24	0.59	0.29	2.52
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0.04		125		27.5	96	6	1.25	15.35	10
4.12	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	6	6	33	214	0.08	1.3	36.4		129.65	118.05	19.72	0.45	9.32	33.8
48.11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0.09	1.53			15.31	190.65	45.95	2.05	12.36	3.54
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
50	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	18	4	239	0.07	2.7			14.65	169.02	25.38	2.44	20.98	5.89
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
36.22	Рис с горошком, кукурузой и морковкой (вариант №1)	180	5	8	43	263	0.06	1.96	42.58		17.87	100.79	34.97	0.76	0.17	22
531	Капуста цветная отварная с маслом	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
494	Булочка Розовая	100	9	3	55	283	0.13	0.63	13		7.68	71.12	13.61	1.06	11.45	40.4
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
477	Пирожки печеные с повидлом	100	6	3	62	291	0.08	0.23	10.44		11.09	49.54	10.69	1.23	7.59	26.44
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			106	116	452	3313	1.2	145.97	356.99		605.79	1332.2	336.9	18.63	142.34	374.03

Итого за день	106	116	452	3313	1.2	145.97	356.99		605.79	1332.2	336.9	18.63	142.34	374.03
----------------------	-----	-----	-----	------	-----	--------	--------	--	--------	--------	-------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
105.01	Салат из свежих помидоров	100	1	6	5	81	0.05	20.3			17.21	32.18	17.62	0.83		0.12
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
216.09	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	60/15	10	5	21	159	0.03	1.91	29.11		61.73	96.17	13.64	0.9	14.17	17.74
169.13	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7	7	38	247	0.14	1.43	38.02		142.4	177.33	42.14	0.89	2.77	33.51
58.1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0.37	0.28			20.91	326.74	167.55	6.58	23.37	7.52
275.06	Чахохбили	55/45	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
447.05	Картофель тушеный	180	4	15	29	266	0.22	36.34			30.01	118.66	48.24	1.83	0.25	0.15
532	Фасоль стручковая отварная	180	4	3	5	64	0.18	35.28	14.4		118.47	79.3	46.04	1.97	1.94	32
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
122.01	Плюшки московские	100	8	13	61	395	0.14	0.25	23.88		29.78	92.65	15.03	1.05		
284	Пирожки печеные с яблочной начинкой	100	6	3	50	252	0.09	4.55	10.44		12.41	50.46	11.61	1.69	7.8	27.34
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			110	119	490	3442	1.71	140.1	222.63		625.76	1577.26	529.3	22.87	115.9	279.69

Итого за день	110	119	490	3442	1.71	140.1	222.63		625.76	1577.26	529.3	22.87	115.9	279.69		
----------------------	-----	-----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	---------	-------	-------	-------	--------	--	--

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.02	Бутерброды с сыром	50	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
444	Фреш Стаканчик "Морковные палочки"	100	1		7	35	0.06	5			27	55	38	0.7	0.1	
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0.16	1.3	36.4		139.42	202.1	38.14	2.02	30.31	33.8
535	Паста Болоньезе	210	16	20	39	398	0.15	8.75	8.27		34.34	150.81	28.26	1.67	24.39	101.56
446.04	Говядина тушеная с картофелем	30/170	12	15	19	261	0.17	24.31			30.09	166.53	39.55	2.54	12.48	111.57
534	Бризоль	100	21	29	7	372	0.11	1.92	92.2		34	201.7	22.48	2	28.03	89.76
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
430.01	Капуста брокколи на пару	180	6	4	9	98	0.15	192.67	66.96		104.83	143.29	45.56	1.6	5.4	36
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
37	Компот из смородины и яблок	200			16	67	0.01	38.3	3.06		10.52	8.47	7.65	0.78	0.14	0.46
71.08	Шанежка наливная	100	8	9	50	311	0.12	0.06	56.4		22.42	73.82	12.13	0.91	10.27	26.44
277.03	Уч-почмак	100	10	10	29	251	0.11	6.12	41.18		18.08	114.68	19.4	1.6	12.54	47.18
407	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	100	8	4	66	333	0.12	0.09	13.25		9.44	69.7	12.78	1.22	11.39	41.06
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			106	112	408	3076	1.46	288.52	379.32		493.27	1379.84	350.25	19.36	174.8	635.29

Итого за день	106	112	408	3076	1.46	288.52	379.32		493.27	1379.84	350.25	19.36	174.8	635.29
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
105.02	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3	74	0.05	15.65			16.39	30.06	16.18	0.7		0.06
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
53.3	Запеканка из творога с повидлом	60/30	13	3	30	203	0.03	0.43	10.51		77.24	118.51	16.93	0.73	18.18	22.7
5.43	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200	7	8	29	221	0.18	1.5	39		156.95	203.56	54.93	1.24	11	43.75
56.55	Запеканка картофельная с мясом (фарш из говядины)	30/170/5	12	24	39	420	0.3	44.8	33.15		40	207.4	60.48	3.08	9.15	82.62
261.25	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	14	15	5	212	0.09	5.42	27.52		22.31	129.74	22.17	1.27	11.7	68.17
39.15	Котлеты "Нежные"	60	12	9	12	161	0.05	0.14	14.4		31.68	108.06	20.88			
533	Сложный овощной гарнир	180	3	11	26	221	0.2	30.93			27.77	104.37	46.67	1.58	0.03	44
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0.35		28.8		24.75	250.94	166.48	5.64	11.63	73.97
38.14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0.08	95.92			108.51	76.55	38.46	1.52	1.26	62.23
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
119.05	Булочка домашняя	100	8	16	63	428	0.12		5		4.13	63.4	11.32	0.93	10.71	28.4
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
94.01	Пирожки печеные со свежей капустой и луком	100	6	8	36	236	0.1	25.4	10.44		35.3	67.98	17.58	1.06	7.75	46.11
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			112	138	445	3496	1.84	234.19	216.32		733.36	1550.57	559.56	22.57	112.42	495.17

Итого за день	112	138	445	3496	1.84	234.19	216.32		733.36	1550.57	559.56	22.57	112.42	495.17
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
5.29	Салат "Ароматный"	100	2	10	8	135	0.04	29.82			38.51	37.48	19.52	0.66	0.21	1.74
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
55.31	Омлет натуральный	90	9	11	2	147	0.06	0.33	175.12		70.66	154.17	11.9	1.75	21.39	43.5
9.37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0.06	1.27	35.52		122.93	134.95	28.95	0.44	1.99	33.18
12.75	Плов из птицы	30/210	17	21	59	492	0.13	5.59	16.32		31.61	204.25	59.82	1.73	10.06	78.52
30.26	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	50/40/150	17	12	38	333	0.38	42.11	58.94		40.38	251.34	67.18	2.4	0.26	38.13
50.06	Гуляш из отварного мяса	45/45	14	16	3	215	0.06	2.43			13.19	152.12	22.84	2.19	18.89	5.3
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
280.05	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38		48
533.01	Овощи отварные с маслом растительным	180	12	9	47	307	0.93	20.18	492.76		50.49	114.97	46.68	1.86	0.78	24.08
49.38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0.11		8		3.42	57.29	10.55	0.84	9.59	28
453.01	Кекс Зебра	100	11	25	61	516	0.12	0.2	62.7		54.33	146.65	34.72	2.32	15.73	18.4
540	Пирожки печеные с рисом и яйцом	100	7	7	43	257	0.09		39.24		11.69	82.75	15.74	0.97		
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			134	163	558	4248	3.21	169.99	930.2		621.33	1919.29	550.95	27.19	106.61	393.41

Итого за день	134	163	558	4248	3.21	169.99	930.2		621.33	1919.29	550.95	27.19	106.61	393.41
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
105.02	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3	74	0.05	15.65			16.39	30.06	16.18	0.7		0.06
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0.04		125		27.5	96	6	1.25	15.35	10
5.43	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200	7	8	29	221	0.18	1.5	39		156.95	203.56	54.93	1.24	11	43.75
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0.04	1.49			18.2	84.13	15.65	0.68	12.42	39.24
411.01	Говядина отварная в соусе	50/50	16	15	4	213	0.06	1.87	5		12.17	160.89	21.94	2.35	21.03	25.82
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
531	Капуста цветная отварная с маслом	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
168.02	Сдоба обыкновенная	100	9	6	59	326	0.13		13.7		6.5	70.31	12.45	1.02	11.71	48.52
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
160.12	Ватрушка с повидлом	100	7	4	67	320	0.09	0.2	11.58		11.07	59.57	12.17	1.31	9.35	31.89
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			115	109	464	3335	1.55	134.38	346.81		576.49	1460.26	468.45	22.19	151.16	589.64

Итого за день	115	109	464	3335	1.55	134.38	346.81		576.49	1460.26	468.45	22.19	151.16	589.64
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
442.04	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	2	10	7	127	0.03	43.25			48.61	32.03	16.37	0.65	0.33	14.85
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
9.38	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	36	229	0.14	1.26	35.46		151.06	221.96	33.1	0.84	16.57	32.76
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
50.06	Гуляш из отварного мяса	45/45	14	16	3	215	0.06	2.43			13.19	152.12	22.84	2.19	18.89	5.3
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
280.05	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38		48
38.14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0.08	95.92			108.51	76.55	38.46	1.52	1.26	62.23
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
119.06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0.11	0.12	16.4		17.4	70.19	11.44	0.93	10.6	26.02
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
277.04	Сумсы с капустой и яйцом	100	7	6	39	243	0.1	20.25	20.1		28.9	67.62	15.8	1.03	8.98	42.51
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			112	137	469	3574	2.04	238.71	197.86		724.59	1656.96	475.27	23.55	117.38	423.91

Итого за день	112	137	469	3574	2.04	238.71	197.86		724.59	1656.96	475.27	23.55	117.38	423.91
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.02	Бутерброды с сыром	50	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
76	Салат из моркови	100	1	10	9	133	0.05	4.4			23.85	48.6	33.44	0.63	0.11	
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
54.39	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/25	13	2	30	188	0.04	0.4	8		74.17	116.95	16.66	0.67	18.48	22.18
170.19	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	8	8	37	250	0.21	1.46	38.4		148.52	195.65	49.01	1.23	3.35	34.08
446.04	Говядина тушеная с картофелем	30/170	12	15	19	261	0.17	24.31			30.09	166.53	39.55	2.54	12.48	111.57
275.05	Чахохбили	50/50	19	18	4	250	0.1	4.61	39.36		21.71	169.95	22.7	1.52	16.09	45.96
39.15	Котлеты "Нежные"	60	12	9	12	161	0.05	0.14	14.4		31.68	108.06	20.88			
481.03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0.26		21.6		15.06	180.78	120.11	4.04	8.4	22.26
33.41	Спагетти отварные	180	9	7	43	274	0.11		36		27.38	60.21	10.87	0.12	16.63	144.95
532	Фасоль стручковая отварная	180	4	3	5	64	0.18	35.28	14.4		118.47	79.3	46.04	1.97	1.94	32
39	Компот из вишни	200			16	69	0.01	6			15.16	12	10.4	0.24	0.07	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
51.02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0.12		15		8.44	70.8	11.82	1.03	11.82	53.2
286	Пирожки печеные с мясом и луком	100	16	14	33	320	0.12	0.45	10.44		13.19	160.11	21.39	2.26		
405.01	Пирог песочный "Мамин пирог"	85	6	14	53	361	0.08	0.08	30		11.91	62.66	9.66	1.08	10.11	32.4
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			126	125	441	3383	1.7	87.13	267.6		576.83	1568.91	488.45	20.58	123.42	501.16

Итого за день	126	125	441	3383	1.7	87.13	267.6		576.83	1568.91	488.45	20.58	123.42	501.16
----------------------	-----	-----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
3.03	Салат из свежих огурцов	100	1	6		64	0.03	6.65			16.15	28.62	13.3	0.48		
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
9.37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0.06	1.27	35.52		122.93	134.95	28.95	0.44	1.99	33.18
54.2	Азу	30/170	13	17	27	310	0.22	31.74			28.51	188.49	49.45	2.89	12.75	4.09
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
420	Гуляш из мяса птицы	40/60	10	11	3	152	0.06	2.2	20		10.4	87.07	12.21	0.78	8.47	23.01
37.06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0.2	31.33	20.16		54.95	117.61	39.88	1.46	0.58	46.59
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
531.01	Капуста цветная и брокколи отварные с маслом сливочным	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
129.07	Вак- бэлиш с мясом и рисом	90	10	10	26	236	0.08	0.8	11.54		20.3	105.47	17.67	1.24	11.9	47.23
52.1	Шанежка с картофелем	100	13	14	71	458	0.26	17.02	73.08		86.28	189.03	40.02	2.07	16.18	47.71
122.01	Плюшки московские	100	8	13	61	395	0.14	0.25	23.88		29.78	92.65	15.03	1.05		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			97	106	426	3046	1.56	204.27	275.85		532.05	1367.18	356.43	17.28	115.94	406.08

Итого за день	97	106	426	3046	1.56	204.27	275.85		532.05	1367.18	356.43	17.28	115.94	406.08
----------------------	----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
6	Салат витаминный	100	1	10	11	140	0.03	21.3			29.57	29.1	18.08	0.88	0.24	1.6
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
55.31	Омлет натуральный	90	9	11	2	147	0.06	0.33	175.12		70.66	154.17	11.9	1.75	21.39	43.5
209.04	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	210	10	8	35	251	0.27	1.33	37.3		134.51	249.96	119.35	3.63	9.4	11.9
535	Паста Болоньезе	210	16	20	39	398	0.15	8.75	8.27		34.34	150.81	28.26	1.67	24.39	101.56
29.05	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	13	9	4	147	0.14	2.85	18.6		19.39	136.61	24.81	0.59	0.54	26.02
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
280.11	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38		48
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
533.01	Овощи отварные с маслом растительным	180	12	9	47	307	0.93	20.18	492.76		50.49	114.97	46.68	1.86	0.78	24.08
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
395.04	Манник	100	7	7	54	306	0.08	0.26	54.32		64.95	94.83	14.5	0.85	14.01	55.05
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
89.02	Булочка молочная	100	5	2	29	159	0.08	0.26	4		25.77	53.22	9.39	0.52	6.32	21
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			114	131	474	3543	2.46	117.44	870.27		710.77	1569.52	482.41	20.68	123.03	453.25

Итого за день	114	131	474	3543	2.46	117.44	870.27		710.77	1569.52	482.41	20.68	123.03	453.25
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
444	Фреш Стаканчик "Морковные палочки"	100	1		7	35	0.06	5			27	55	38	0.7	0.1	
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
4.12	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	6	6	33	214	0.08	1.3	36.4		129.65	118.05	19.72	0.45	9.32	33.8
48.11	Плов из отварной говядины	30/170	13	17	44	383	0.09	1.53			15.31	190.65	45.95	2.05	12.36	3.54
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
342.09	Курица тушеная	50/50	13	12	3	173	0.07	1.52	27.2		12.96	113.79	13.96	0.97	11.26	36.09
209.13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0.21		16		10.9	149.31	99.4	3.34	6.96	2.53
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
430.01	Капуста брокколи на пару	180	6	4	9	98	0.15	192.67	66.96		104.83	143.29	45.56	1.6	5.4	36
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
119.05	Булочка домашняя	100	8	16	63	428	0.12		5		4.13	63.4	11.32	0.93	10.71	28.4
288	Пирожки печеные с мясом и рисом	100	7	7	43	257	0.09		39.24		11.69	82.75	15.74	0.97		
284	Пирожки печеные с яблочной начинкой	100	6	3	50	252	0.09	4.55	10.44		12.41	50.46	11.61	1.69	7.8	27.34
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
Итого за Завтрак			93	95	453	3048	1.31	235.57	293.24		433.23	1283.63	411.18	18.16	118.66	340.54

Итого за день	93	95	453	3048	1.31	235.57	293.24		433.23	1283.63	411.18	18.16	118.66	340.54
----------------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
3.03	Салат из свежих огурцов	100	1	6		64	0.03	6.65			16.15	28.62	13.3	0.48		
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0.04		125		27.5	96	6	1.25	15.35	10
9.37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0.06	1.27	35.52		122.93	134.95	28.95	0.44	1.99	33.18
58.1	Кулеш с мясом (гречка) 30/170г	30/170	19	18	45	417	0.37	0.28			20.91	326.74	167.55	6.58	23.37	7.52
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0.04	1.49			18.2	84.13	15.65	0.68	12.42	39.24
534.01	Наггетсы	100	21	14	14	268	0.08		27.3		14.65	162.83	72.27	1.63	19.78	17.8
33.41	Спагетти отварные	180	9	7	43	274	0.11		36		27.38	60.21	10.87	0.12	16.63	144.95
98.53	Рагу из овощей в томатном соусе	180	3	10	20	189	0.13	37.82			48.28	88.84	40.81	1.41	0.74	44.6
532	Фасоль стручковая отварная	180	4	3	5	64	0.18	35.28	14.4		118.47	79.3	46.04	1.97	1.94	32
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
49.38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0.11		8		3.42	57.29	10.55	0.84	9.59	28
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
74.02	Дучмак с творогом	100	19	8	32	276	0.09	0.34	43.15		88.6	175.95	22.39	0.85		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			126	122	417	3313	1.55	93.23	316.87		705.99	1506.56	528.06	21.03	132.82	380.45

Итого за день	126	122	417	3313	1.55	93.23	316.87		705.99	1506.56	528.06	21.03	132.82	380.45
----------------------	-----	-----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.02	Бутерброды с сыром	50	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
5.29	Салат "Ароматный"	100	2	10	8	135	0.04	29.82			38.51	37.48	19.52	0.66	0.21	1.74
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
55.31	Омлет натуральный	90	9	11	2	147	0.06	0.33	175.12		70.66	154.17	11.9	1.75	21.39	43.5
170.13	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	180	7	7	33	225	0.19	1.31	34.56		133.67	176.09	44.11	1.11	3.02	30.67
343.16	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/200	12	15	14	238	0.12	107.49	4.46		129.82	158.68	55.12	2.64	10.16	89.45
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0.06	1.37	4		27.41	119.27	18.17	0.53	21.74	36.81
342.02	Птица тушеная	50/50	23	26	5	345	0.12	5.06	84		36.09	204.39	27.16	1.74		
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
37.06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0.2	31.33	20.16		54.95	117.61	39.88	1.46	0.58	46.59
531.01	Капуста цветная и брокколи отварные с маслом сливочным	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
494	Булочка Розовая	100	9	3	55	283	0.13	0.63	13		7.68	71.12	13.61	1.06	11.45	40.4
52.1	Шанежка с картофелем	100	13	14	71	458	0.26	17.02	73.08		86.28	189.03	40.02	2.07	16.18	47.71
277.03	Уч-почмак	100	10	10	29	251	0.11	6.12	41.18		18.08	114.68	19.4	1.6	12.54	47.18
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			122	127	412	3306	1.76	302.88	541.23		746.94	1653.76	414.01	21.18	140.22	567.51

Итого за день	122	127	412	3306	1.76	302.88	541.23		746.94	1653.76	414.01	21.18	140.22	567.51
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
105.02	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3	74	0.05	15.65			16.39	30.06	16.18	0.7		0.06
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
53.3	Запеканка из творога с повидлом	60/30	13	3	30	203	0.03	0.43	10.51		77.24	118.51	16.93	0.73	18.18	22.7
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0.16	1.3	36.4		139.42	202.1	38.14	2.02	30.31	33.8
49.13	Жаркое по-домашнему	30/170	12	16	24	291	0.2	30.05			22.74	178.29	45.26	2.69	12.21	3.48
446.08	Говядина тушеная с картофелем	30/170	15	17	21	298	0.19	25.81	0.05		35.68	208.29	45.27	3.22	11.74	112.95
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0.35		28.8		24.75	250.94	166.48	5.64	11.63	73.97
533.01	Овощи отварные с маслом растительным	180	12	9	47	307	0.93	20.18	492.76		50.49	114.97	46.68	1.86	0.78	24.08
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
168.02	Сдоба обыкновенная	100	9	6	59	326	0.13		13.7		6.5	70.31	12.45	1.02	11.71	48.52
160.12	Ватрушка с повидлом	100	7	4	67	320	0.09	0.2	11.58		11.07	59.57	12.17	1.31	9.35	31.89
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			136	116	522	3681	3.18	107.62	693.3		718.93	1834.89	603.65	31.07	155.45	471.99

Итого за день	136	116	522	3681	3.18	107.62	693.3		718.93	1834.89	603.65	31.07	155.45	471.99
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
6.01	Винегрет	100	1	10	7	127	0.05	9.4			22	40.81	18.46	0.78	0.12	0.98
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
3.23	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	39	245	0.16	1.24	35.04		153.1	239.62	35.66	0.94	18.68	32.57
417.04	Курица по-тайски	200	15	15	46	379	0.1	5.6	30.92		33.58	166.82	46.37	1.51	9.4	162.23
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
474.07	Митбол с томатным соусом	100	11	12	12	206	0.08	3.84	5.88		15.45	111.77	20.98	1.74	17.78	47.53
37.06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0.2	31.33	20.16		54.95	117.61	39.88	1.46	0.58	46.59
38.14	Капуста тушеная	180	4	7	19	164	0.08	95.92			108.51	76.55	38.46	1.52	1.26	62.23
36.22	Рис с горошком, кукурузой и морковкой (вариант №1)	180	5	8	43	263	0.06	1.96	42.58		17.87	100.79	34.97	0.76	0.17	22
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
37	Компот из смородины и яблок	200			16	67	0.01	38.3	3.06		10.52	8.47	7.65	0.78	0.14	0.46
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
94.01	Пирожки печеные со свежей капустой и луком	100	6	8	36	236	0.1	25.4	10.44		35.3	67.98	17.58	1.06	7.75	46.11
495.02	Булочка Любимая	100	9	7	50	302	0.12	0.35	50.94		39.96	97.65	14.88	1.05	12.61	17.12
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			94	113	449	3213	1.37	236.53	270.1		662.92	1452.77	413.08	17.37	126.37	507.18

Итого за день	94	113	449	3213	1.37	236.53	270.1		662.92	1452.77	413.08	17.37	126.37	507.18
----------------------	----	-----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
105.01	Салат из свежих помидоров	100	1	6	5	81	0.05	20.3			17.21	32.18	17.62	0.83		0.12
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
383	Яйца вареные	50	6	6		79	0.04		125		27.5	96	6	1.25	15.35	10
169.13	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7	7	38	247	0.14	1.43	38.02		142.4	177.33	42.14	0.89	2.77	33.51
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
17.07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0.05	1.08	32.8		38.21	119.23	23.21	1.1	14.59	40.04
50	Гуляш из отварного мяса	50/50	16	18	4	239	0.07	2.7			14.65	169.02	25.38	2.44	20.98	5.89
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
531	Капуста цветная отварная с маслом	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
71.08	Шанежка наливная	100	8	9	50	311	0.12	0.06	56.4		22.42	73.82	12.13	0.91	10.27	26.44
477	Пирожки печеные с повидлом	100	6	3	62	291	0.08	0.23	10.44		11.09	49.54	10.69	1.23	7.59	26.44
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			124	117	458	3429	2.17	142.27	414.79		699.3	1664.38	528.13	27.63	145.48	532.8

Итого за день	124	117	458	3429	2.17	142.27	414.79		699.3	1664.38	528.13	27.63	145.48	532.8
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	-------	---------	--------	-------	--------	-------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
6	Салат витаминный	100	1	10	11	140	0.03	21.3			29.57	29.1	18.08	0.88	0.24	1.6
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
59.09	Пудинг из творога (запеченый) с повидлом	60/20	13	2	23	165	0.03	0.38	16.46		74.76	119.91	16.41	0.61	18.87	7.2
170.19	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	200	8	8	37	250	0.21	1.46	38.4		148.52	195.65	49.01	1.23	3.35	34.08
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
534	Бризоль	100	21	29	7	372	0.11	1.92	92.2		34	201.7	22.48	2	28.03	89.76
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0.06	1.37	4		27.41	119.27	18.17	0.53	21.74	36.81
98.42	Рагу из овощей в томатном соусе	190	3	11	21	199	0.14	39.92			50.96	93.77	43.08	1.49	0.78	47.08
103.02	Рис припущенный	180	4	5	47	252	0.05		25.6		13.2	97.77	31.9	0.7		72
533.01	Овощи отварные с маслом растительным	180	12	9	47	307	0.93	20.18	492.76		50.49	114.97	46.68	1.86	0.78	24.08
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
51.02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0.12		15		8.44	70.8	11.82	1.03	11.82	53.2
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
395.04	Манник	100	7	7	54	306	0.08	0.26	54.32		64.95	94.83	14.5	0.85	14.01	55.05
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			125	142	530	3895	2.21	110.19	812.64		682.44	1610.12	432.62	18.13	141.84	515.72

Итого за день	125	142	530	3895	2.21	110.19	812.64		682.44	1610.12	432.62	18.13	141.84	515.72
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.02	Бутерброды с сыром	50	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
3.03	Салат из свежих огурцов	100	1	6		64	0.03	6.65			16.15	28.62	13.3	0.48		
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0.16	1.3	36.4		139.42	202.1	38.14	2.02	30.31	33.8
535	Паста Болоньезе	210	16	20	39	398	0.15	8.75	8.27		34.34	150.81	28.26	1.67	24.39	101.56
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
53	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	16	16	4	220	0.07	0.84	18.75		22.8	171.86	25.31	2.39	20.59	5.84
37.06	Пюре картофельное	180	4	4	27	160	0.2	31.33	20.16		54.95	117.61	39.88	1.46	0.58	46.59
35.02	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	11	8	48	303	0.35		28.8		24.75	250.94	166.48	5.64	11.63	73.97
430.01	Капуста брокколи на пару	180	6	4	9	98	0.15	192.67	66.96		104.83	143.29	45.56	1.6	5.4	36
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
536	Булочка Осенняя	100	9	4	55	287	0.13	0.32	5		6.57	71.32	14.61	1.01	11.41	40.4
286	Пирожки печеные с мясом и луком	100	16	14	33	320	0.12	0.45	10.44		13.19	160.11	21.39	2.26		
284	Пирожки печеные с яблочной начинкой	100	6	3	50	252	0.09	4.55	10.44		12.41	50.46	11.61	1.69	7.8	27.34
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			112	106	419	3078	1.71	262.74	275.62		511.15	1609.32	505.02	24.68	151.19	393.44

Итого за день	112	106	419	3078	1.71	262.74	275.62		511.15	1609.32	505.02	24.68	151.19	393.44		
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--	--

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530	Бутерброды с маслом	40	2	8	16	145	0.03		40		8.1	22.5	3.9	0.38		
444	Фреш Стаканчик "Морковные палочки"	100	1		7	35	0.06	5			27	55	38	0.7	0.1	
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
55.31	Омлет натуральный	90	9	11	2	147	0.06	0.33	175.12		70.66	154.17	11.9	1.75	21.39	43.5
9.38	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	36	229	0.14	1.26	35.46		151.06	221.96	33.1	0.84	16.57	32.76
54.2	Азу	30/170	13	17	27	310	0.22	31.74			28.51	188.49	49.45	2.89	12.75	4.09
29.05	Рыба, тушенная в томатном соусе	50/50	13	9	4	147	0.14	2.85	18.6		19.39	136.61	24.81	0.59	0.54	26.02
460.01	Чиполлетти из говядины в томатным соусом	60/40	9	9	10	155	0.06	2.32	8.9		16.59	93.7	15.58	1.39	13.69	67.2
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
533	Сложный овощной гарнир	180	3	11	26	221	0.2	30.93			27.77	104.37	46.67	1.58	0.03	44
532	Фасоль стручковая отварная	180	4	3	5	64	0.18	35.28	14.4		118.47	79.3	46.04	1.97	1.94	32
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0.11	0.18	15.57		49.9	127.07	18.16	0.94	20.64	32.17
48.32	Сосиски запеченные в тесте	52/50	11	14	32	313	0.08		7.5		144.37	48.29	7.96	0.65	7.07	20.6
122	Плюшки московские	100	8	13	61	394	0.12	0.25	23.88		29.08	82.25	13.7	0.96	11.2	30.55
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			108	114	404	3090	1.63	124.14	361.43		739.89	1533.12	417.69	19.14	129.86	407.45

Итого за день	108	114	404	3090	1.63	124.14	361.43		739.89	1533.12	417.69	19.14	129.86	407.45
----------------------	-----	-----	-----	------	------	--------	--------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------

Рацион: Шведский стол 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: Шведский стол 11-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
530.01	Бутерброды с повидлом	55	2	5	28	162	0.03	0.1	20		9.7	22.8	5.3	0.63		
105.02	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6	3	74	0.05	15.65			16.39	30.06	16.18	0.7		0.06
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10			8	28	42	0.6		
209.04	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	210	10	8	35	251	0.27	1.33	37.3		134.51	249.96	119.35	3.63	9.4	11.9
56.55	Запеканка картофельная с мясом (фарш из говядины)	30/170/5	12	24	39	420	0.3	44.8	33.15		40	207.4	60.48	3.08	9.15	82.62
541	Говядина тушеная	35/65	16	15	1	202	0.06	2.46	0.05		16.05	163.99	21.02	2.49	14.63	45.97
534.01	Наггетсы	100	21	14	14	268	0.08		27.3		14.65	162.83	72.27	1.63	19.78	17.8
33.41	Спагетти отварные	180	9	7	43	274	0.11		36		27.38	60.21	10.87	0.12	16.63	144.95
280.05	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38		48
531	Капуста цветная отварная с маслом	180	5	6	4	111	0.16	86.52	30.07		74.12	114.27	37.06	2.09	3.01	36
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
39	Компот из вишни	200			16	69	0.01	6			15.16	12	10.4	0.24	0.07	
453.01	Кекс Зебра	100	11	25	61	516	0.12	0.2	62.7		54.33	146.65	34.72	2.32	15.73	18.4
129.07	Вак- бэлиш с мясом и рисом	90	10	10	26	236	0.08	0.8	11.54		20.3	105.47	17.67	1.24	11.9	47.23
277.04	Сумсы с капустой и яйцом	100	7	6	39	243	0.1	20.25	20.1		28.9	67.62	15.8	1.03	8.98	42.51
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0.06				9.2	34.8	13.2	0.8	11.52	1.28
Итого за Завтрак			117	146	422	3516	1.85	240.19	278.21		511.05	1610.36	553.3	24.45	133.22	498

Итого за день	117	146	422	3516	1.85	240.19	278.21		511.05	1610.36	553.3	24.45	133.22	498		
Итого за период	2289	2454	9113	68025	37.47	3616.06	8321.28		12612.08	31140.9	9404.71	437.74	2658.11	9166.71		
Итого за период	114	123	456	3401	1.87	180.8	416.06		630.6	1557.05	470.24	21.89	132.91	458.34		