

СОГЛАСОВАНО:

ИО директора
БОУ «Югорский физико-
математический лицей-интернат»



С.В.Дубовцева

«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Общество с ограниченной
ответственностью
«Русскомплект Пит»



В.С.Часовитин

2021 г.

Примерное циклическое 14-дневное меню
на осенне-зимний период
для обучающихся
общеобразовательных организаций
12-18 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Русский Институт Питания"

**1 неделя
1 день (Понедельник)**

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат»
С.В. Дубовица

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
175	Каша вязкая молочная из риса.	250	3,07	6,15	21,01	146,48	0,09	0,65	0,06	0,47	75,06	90,75	21,61	0,57
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,20	0,00	0,00	3,52	151,17	229,41	39,70	2,20
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,40	179,02	26,06	0,92
Итого Завтрак I			26,43	28,96	100,60	743,98	0,35	2,57	0,08	4,29	405,63	499,18	87,37	3,69
Завтрак II														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
798	Кондитер. изделия	50	3,70	5,90	37,19	218,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,00	34,54	6,48	0,46
Итого Завтрак II			4,50	5,90	60,19	312,00	0,06	2,00	0,00	0,00	52,00	66,54	28,48	2,66
Обед														
42	Салат картофельный с соевым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0,00	12,90	1,02	0,10	85,90	21,75	10,60	0,85
309	Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,93	504,77	0,23	0,00	0,00	7,97	2,33	110,03	20,55	2,33
246	Гуляш из отварной говядины	75/50	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,10
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,00	25,68	98,36	0,00	0,80	0,16	0,00	19,48	31,94	15,32	0,54
Итого Обед			46,92	38,80	227,84	1417,98	1,00	30,53	2,68	14,70	253,67	630,43	185,43	14,11
Полдник														
126	Ряженка	150	4,35	4,80	5,85	231,00	0,06	2,40	0,03	0,00	180,00	147,00	40,50	0,15
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
440	Булочка творожная	60	12,00	6,06	48,59	286,15	0,36	0,32	0,06	1,73	84,73	145,97	18,29	1,14
Итого Полдник			17,09	11,23	72,57	604,10	0,47	21,22	0,09	2,03	294,33	313,37	75,44	5,36
Ужин I														
33	Салат из капусты белок. с яблоком.	100	3,24	20,16	19,10	272,88	0,06	53,40	0,00	3,76	91,44	62,92	34,66	1,22
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,20	0,50
290	Куры, тушенные в сметанном соусе	75/50/10	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	11,10	0,25
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00	9,08	15,10	8,06	1,50
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			28,59	60,52	85,69	1006,62	0,65	56,50	0,34	5,41	346,95	519,83	139,02	8,50
Всего:			123,53	145,40	546,89	4084,67	2,52	112,82	3,19	26,42	1352,57	2029,34	515,74	34,32

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Русскомилект Пит"
 В.С. Часовитин

1 неделя
 2 день (Вторник)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубочина

№ вещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
183	Каша жидкая, мучочная из гречневой крупы	250	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,70	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0,00	0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0,00	0,06	100,32	75,00	11,66	0,12
Итого Завтрак I			19,88	21,08	100,32	629,86	0,34	1,78	0,20	6,74	408,47	405,68	106,62	4,77
Завтрак II														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
799	Печенье	50	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Завтрак II			4,80	6,37	63,17	329,44	0,06	2,00	0,00	0,00	52,80	69,30	29,00	2,70
Обед														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	5,90	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,40	13,40	74,80	0,10	3,03	1,15	0,87	116,20	129,40	29,40	3,40
321	Капуста тушеная	180	3,76	3,86	11,80	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	62,30	30,70	1,18
266	Бифштекс рубленый	80/50	29,03	44,43	0,43	517,90	0,07	0,11	0,00	4,62	30,88	307,00	33,00	3,98
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
360	Морс ягодный	200	0,00	0,00	11,60	44,16	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	2,34	0,00	0,01
Итого Обед			61,56	58,45	143,30	1334,41	1,13	90,00	1,50	14,76	395,60	919,28	229,28	19,90
Полдник														
966	Кефир	150	5,40	0,09	6,84	49,77	0,03	0,50	0,05	0,10	223,20	165,60	25,20	18,20
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,10	0,01	0,30	62,90	4,60	24,05	0,50
410	Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0,00	0,18	1,60	40,16	139,60	10,47	1,66
Итого Полдник			17,20	11,15	26,29	282,91	0,16	11,60	0,24	2,00	326,26	309,80	59,72	20,36
Ужин I														
34	Салат из капусты	100	1,90	31,00	6,38	310,02	0,10	39,16	0,00	6,36	34,12	44,80	33,76	1,54
302	Рис отварной рассыпчатый	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,00	0,00	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,80
105	Биточек рыбный с томатно-сметанным соусом.	100/50	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			26,79	106,46	77,40	1374,39	0,67	44,29	1,01	10,05	383,87	616,24	207,68	27,92
Всего:			130,23	203,51	410,48	3951,01	2,36	149,67	2,95	33,55	1567,00	2320,30	632,30	75,65

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Русско-апплект Пит"
 О.В. Мануйлова

1 неделя
 3 день (Среда)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дуболюба

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
172	Каша пшениная с молоком	250	2,90	3,20	4,70	57,99	0,03	1,30	0,01	0,09	120,00	90,00	14,00	0,10
8	Бутерброд с сыром и маслом	30/10/15	16,00	1,00	70,00	335,49	0,20	0,00	0,01	5,99	250,00	250,00	50,00	2,00
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,30	179,40	179,02	26,06	0,92
Итого Завтрак I			24,62	9,96	113,12	612,46	0,29	3,22	0,04	6,38	549,40	519,02	90,06	3,02
Завтрак II														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
799	Печенье домашнее	50	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Завтрак II			4,80	6,37	63,17	329,44	0,06	2,00	0,00	0,00	52,80	69,30	29,00	2,70
Обед														
838	Салат из моркови с яблоком	100	8,30	8,30	4,20	125,00	0,14	18,10	0,80	1,70	31,50	152,40	26,50	0,90
96	Рассольник	250/20	0,85	1,60	4,80	36,37	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,50	0,95
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,40	0,88	227,18	146,64	22,20	0,50
172	Бефстроганов	75/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
348	Компот из плодов сушеных	200	1,40	0,24	40,06	158,50	0,04	1,06	0,48	0,00	47,46	52,56	38,08	1,40
Итого Обед			39,36	59,91	136,37	1234,93	0,81	25,92	2,85	5,87	495,60	771,96	196,41	11,37
Полдник														
126	Ряженка	150	5,20	5,76	7,02	308,00	0,07	2,90	0,03	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
799	Булка домашняя	60	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Полдник			9,94	12,50	65,32	630,39	0,16	21,40	0,03	0,30	256,40	234,10	50,65	4,75
Ужин I														
42	Салат витаминный с фруктами	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
304	Гречка отварная рассыпчатая	150	11,64	19,48	100,0	596,94	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,62	151,62	4,78
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин I			38,1	31,6	189,9	1168,3	1,5	22,0	2,1	8,8	394,7	988,8	299,6	15,5
Всего:			116,79	120,36	567,85	3975,56	2,81	74,51	4,99	21,38	1748,86	2583,16	665,73	37,29

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Русскомилект Пит"

В.С. Чароитин

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат»
С.В. Дубовцева.

1 неделя
4 день (Четверг)

№ порц.	Присадки, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
208	Каша ячневая на молоке	200/20	5,58	10,30	4,91	133,89	0,01	0,36	0,1	0,85	65,70	80,74	8,55	0,27
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
Итого Завтрак I			25,6	30,0	66,6	623,1	0,2	1,4	0,1	4,4	317,2	385,2	59,9	2,6
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Манник	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
Итого Завтрак II			4,8	6,4	63,2	329,4	0,1	2,0	0,0	0,0	52,8	69,3	29,0	2,7
<i>Обед</i>														
61	Салат «Хуторок»	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
265	Плов	250	14,14	11,70	13,97	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
359	Кисель	200	0	0	32,08	120,4	0	0	0	0	9,2	8,84	0	0,06
Итого Обед			34,1	19,7	192,7	1169,6	0,7	17,6	4,8	3,0	343,5	619,9	224,6	12,1
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Кефир	150	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	0	216	162	216	0,18
420	Сосиски запеченные в тесте	80	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0	0,01	0,11	6,48	73,83	9,47	0,84
Итого Полдник			12,9	10,4	23,2	250,5	0,2	112,3	0,1	0,4	285,4	240,4	249,5	1,5
<i>Ужин I</i>														
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,6	0,02	2,1	32	30,0	18	0,8
249	Рыбные фрикадельки в соусе	100/50	25,67	15,81	4,21	261,19	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
218	Картофель отварной	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин I			45,4	33,8	111,8	936,3	1,0	73,1	1,9	6,4	315,2	843,2	280,1	26,3
Всего:			122,80	100,26	457,46	3308,93	2,26	206,38	6,87	14,28	1314,05	2158,06	843,06	45,14

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Русский комплект Пит" *В.О. Масовитин*

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат» *С.В. Дубовцева*
С.В. Дубовцева.

1 неделя
5 день (Пятница)

№ рецепта	Имя блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша вязкая молочная «Геркулес»	250	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
8	Бутерброд с сыром и маслом	30.10.15	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
Итого Завтрак I			25,4	12,5	128,1	695,1	0,4	2,7	0,1	7,5	521,6	542,7	128,1	5,8
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Венское	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
Итого Завтрак II			2,5	1,5	66,3	283,0	0,0	2,0	0,0	2,5	46,0	53,0	25,0	2,2
<i>Обед</i>														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
99	Суп из овощей	250/20	16,75	1,4	38,94	225,69	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	240,72	78,70	6,9
309	Макаронные отварные	150	17,54	18,7	115,9	673,02	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
243	Биточек мясной запечённый с овощами	110	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
349	Компот из кураги	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
Итого Обед			67,2	52,7	288,4	1849,2	1,8	8,4	0,4	26,6	273,6	975,0	273,1	23,6
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Йогурт	130	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	0,00	216	176,4	27	0,18
798	Штотлик	60	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
Итого Полдник			7,7	7,6	68,4	584,0	0,1	21,4	0,0	2,8	249,6	217,8	46,7	4,3
<i>Ужин I</i>														
40	Салат из капусты с яблоком	100	1,58	20,14	5,36	208,32	0,08	61,86	0	3,58	38,12	70,34	24,68	1,08
679	Пюре картофельное	180	6,6	0,78	47,21	227,2	0	0	0,01	1,62	0	0,24	0	0,026
290	Куры, тушеные в сметанном соусе	75/50/10	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин			31,2	44,6	115,4	995,2	0,6	64,0	0,2	6,4	180,0	454,2	115,8	9,8
Всего:			133,99	118,96	666,50	4406,45	3,01	98,43	0,65	45,83	1270,76	2242,66	588,63	45,67

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова
О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Рускомплект Пит"
 В.С. Часовитин

1 неделя
 6 день (Суббота)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубовикова

№ рецептуры	Имя, фамилия, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,07	1,4	0	0,45	199,0	113,9	139,1	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	30.10.15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
Итого Завтрак I			21,2	19,0	111,0	656,3	0,3	2,5	0,2	6,0	515,3	405,9	193,7	2,8
Завтрак II														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Шарлотка	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
Итого Завтрак II			2,5	1,5	66,3	283,0	0,0	2,0	0,0	2,5	46,0	53,0	25,0	2,5
Обед														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	5,87	7,78	4,82	11,65	0,05	4,10	2,38	2,32	38,19	99,01	17,23	1,89
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,57	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,37
321	Капуста тушенная	180	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
266	Бифштекс рубленый	80/50	29,03	44,43	0,43	517,9	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307,0	33,0	3,98
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
348	Компот из плодов шиповника	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
Итого Обед			54,3	59,8	149,7	1240,9	0,8	106,3	4,0	9,2	352,7	833,2	224,9	15,7
Полдник														
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Раженка	150	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	59,4	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
440	Булочка творожная	60	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
Итого Полдник			17,1	5,5	62,3	367,8	0,4	11,9	59,5	1,8	356,7	291,8	64,5	19,7
Ужин I														
33	Винегрет овощной	100	3,24	20,16	19,1	272,88	0,06	53,4	0	3,76	91,44	62,92	34,66	1,22
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
331	Соус сметанный	50	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15
231	Котлета рыбная	80	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85
377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин I			29,0	101,3	99,5	1427,2	0,7	61,9	0,9	8,5	446,7	646,4	220,9	26,5
Всего:			124,12	187,15	488,64	3975,12	2,22	184,49	64,49	27,97	1717,44	2230,33	728,98	67,05

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Рускомплект Пит"

1 неделя
7 день (Воскресенье)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат»
С.В.Дубоцева.

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
285	Каша кукурузная на молоке	220	14,38	14,87	15,50	249,51	0,08	0,68	0,04	2,42	17,90	153,11	18,19	2,07
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
Итого Завтрак I			37,7	37,7	95,1	847,0	0,3	2,6	0,1	6,2	348,5	561,5	84,0	5,2
Завтрак II														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
440	Запеканка творожная	50	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
Итого Завтрак II			10,8	5,1	63,5	332,5	0,4	2,3	0,1	1,4	112,6	153,6	37,2	3,2
Обед														
42	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
172	Печень по - строгановски	75/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0,00	19,48	31,94	15,32	0,54
Итого Обед			40,5	62,9	154,0	1332,5	0,8	37,3	2,0	8,8	507,6	708,8	187,0	13,0
Полдник														
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Ацидофилин	150	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	0	216	176,4	27	0,18
798	Булочка Веснушка	60	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
Итого Полдник			7,7	7,6	68,4	584,0	0,1	21,4	0,0	2,8	249,6	217,8	46,7	4,6
Ужин I														
16	Салат Летний	100	12,2	51,99	64,48	775	0,60	187,0	0,38	4,63	237,0	62,92	34,66	7,84
304	Азу по- татарски	250	24,91	30,98	45,26	562,4	0,1	0	0,03	1,3	39,8	318,5	89,0	2,4
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин I			47,4	84,2	171,1	1638,8	1,2	187,7	0,4	6,3	373,5	596,5	194,7	16,8
Всего:			144,09	197,44	552,10	4734,74	2,79	251,27	2,55	25,55	1591,74	2238,29	549,60	42,65

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Русский комплект Пит"
С.В. Дубинина

2 неделя
8 день (Понедельник)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат»
С.В. Дубинина

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
183	Каша молочная «Геркулес»	250	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
959	Какао	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
Итого Завтрак I			21,38	19,12	104,12	666,16	0,38	2,37	0,24	7,08	480,35	509,08	119,76	5,65
Завтрак II														
848	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	2,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,40
798	Вафли	50	1,72	1,51	43,25	189,00	0,02	0,00	0,00	2,50	4,00	21,00	3,00	0,30
Итого Завтрак II			2,72	1,71	63,45	281,00	0,04	2,00	0,00	2,70	18,00	35,00	11,00	0,70
Обед														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	5,90	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
206	Суп Гороховый	250	2,10	5,21	11,23	101,00	0,15	7,00	0,70	2,00	56,55	86,30	30,00	2,25
275	Бигус	250	21,71	24,96	26,76	414,49	0,15	9,40	0,90	0,80	119,34	231,00	62,20	3,80
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	21,10	84,40	0,00	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			47,55	39,93	165,16	1204,82	1,20	23,02	1,81	11,77	351,55	775,14	247,78	17,98
Полдник														
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111,00	0,01	0,30	62,90	4,60	24,05	0,50
966	Ряженка	150	5,40	0,09	6,84	49,77	0,03	0,50	0,50	0,10	223,20	165,60	25,20	15,80
463	Ватрушка с курагой	80	32,17	45,50	44,40	721,30	0,20	0,70	0,02	2,50	330,00	49,50	75,00	1,50
Итого Полдник			39,23	45,96	66,22	850,62	0,30	112,20	0,53	2,90	616,10	219,70	124,25	17,80
Ужин I														
58	Салат «Хуторок»	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
245	Рыба припущенная	80/50/20	19,69	7,63	8,22	149,5	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
304	Рис отварной	150	11,64	19,48	100,0	596,94	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,62	151,62	4,78
943	Чай	200	0,2	0,00	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Итого Ужин I			46,26	28,50	237,94	1299,11	1,59	23,52	5,23	6,09	499,30	1178,21	372,29	15,40
Всего:			157,14	135,22	636,89	4301,71	3,51	163,11	7,81	30,54	1965,30	2717,13	875,08	57,53

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Русскомилект Пит"

С.В. Дубовцева

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубовцева.

2 неделя
 9 день (Вторник)

№ реф.	И름 пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
390	Каша рисовая молочная	250	7,45	9,32	37,89	267,77	0,10	1,70	0,00	2,50	200,50	316,50	48,79	3,25
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,20	0,00	0,00	3,52	151,17	229,41	39,70	2,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0,00	0,06	100,32	75,00	11,66	0,12
Итого Завтрак I			27,49	29,03	99,60	756,99	0,32	2,78	0,00	6,08	451,99	620,91	100,15	5,57
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
799	Печенье	50	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Завтрак II			4,80	6,37	63,17	329,44	0,06	2,00	0,00	0,00	52,80	69,30	29,00	2,70
<i>Обед</i>														
40	Салат из моркови и яблок	100	0,28	1,74	2,62	27,30	0,02	2,31	0,17	0,40	7,06	53,00	34,00	0,44
187	Щи из свежей капусты	250/20	2,77	6,35	13,00	121,48	0,05	23,00	1,20	0,25	61,25	52,00	25,75	1,00
442	Жаркое по-домашнему	250	18,14	21,63	23,10	363,20	0,22	22,22	0,04	0,80	43,56	430,80	87,12	6,37
348	Компот из ягод свежих	200	1,40	0,24	40,06	158,50	0,04	1,06	0,48	0,00	47,46	52,56	38,08	1,40
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			34,77	31,32	154,76	1040,68	0,83	48,91	1,89	2,51	236,13	836,56	264,35	15,06
<i>Полдник</i>														
126	Снежок	150	2,90	3,20	3,90	154,00	0,04	1,60	0,02	0,00	120,00	98,00	27,00	0,10
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
440	Булочка творожная	60	10,00	5,05	40,49	238,46	0,30	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
Итого Полдник			13,64	8,62	62,52	479,41	0,39	20,37	0,07	1,74	220,21	240,04	58,89	5,12
<i>Ужин I</i>														
31	Салат из свеклы с сыром	100	51,60	90,66	71,28	1307,00	0,21	82,05	0,89	0,22	1799,70	170,04	56,78	12,39
536	Курица тушеная в сметанном соусе	110	4,91	9,57	0,00	105,84	0,02	0,00	0,00	0,25	12,50	69,50	7,50	0,90
312	Гречка отварная рассыпчатая	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,20	0,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			73,26	119,20	144,12	1942,99	0,78	87,21	1,08	1,31	2125,94	698,40	248,56	37,24
Всего:			153,96	194,54	524,17	4549,51	2,37	161,27	3,04	11,64	3087,07	2465,21	700,95	65,69

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Русский комплект Пит" *Александр Владимирович*

2 неделя
 10 день (Среда)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат» *С.В. Дубровина*
 С.В. Дубровина

№ рецепта	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	12,42	23,59	39,04	424,40	0,05	0,10	0,88	0,50	141,70	118,30	16,35	0,82
467	Каша пшеничная на молоке	250	24,60	33,70	41,60	574,40	0,12	0,40	0,13	1,60	260,00	372,00	44,00	1,80
959	Какао	200	3,90	0,70	24,34	147,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого Завтрак I			40,92	57,99	104,98	1145,80	0,23	2,10	1,05	2,50	573,90	668,70	85,15	3,62
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
799	Печенье домашнее	50	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Завтрак II			4,80	6,37	63,17	329,44	0,06	2,00	0,00	0,00	52,80	69,30	29,00	2,70
<i>Обед</i>														
80	Салат из капусты	100	1,43	6,00	8,36	93,16	0,00	37,40	0,00	0,00	41,40	0,00	0,00	0,00
209	Суп с мясными фрикадельками	250	8,10	8,50	25,60	216,30	0,05	2,00	0,50	0,25	29,00	59,30	12,50	0,75
230/4 90	Капуста свежая тушеная с курицей	250	24,86	20,36	16,08	329,79	0,09	85,44	3,52	37,44	122,24	161,60	54,08	2,56
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	21,10	84,40	0,00	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
Итого Обед			46,57	36,22	147,12	1093,85	0,64	125,56	4,22	38,75	294,64	508,70	165,38	9,76
<i>Полдник</i>														
126	Ряженка	150	5,20	5,76	7,02	308,00	0,07	2,90	0,03	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18
847	Фрукт	200	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
799	Булка домашняя	60	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Полдник			9,94	12,50	65,32	630,39	0,16	21,40	0,03	0,30	256,40	234,10	50,65	4,75
<i>Ужин I</i>														
42	Салат витаминный с фруктами	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	24,16	9,21	7,42	201,45	0,21	19,32	1,80	3,78	63,00	311,40	53,97	1,89
218	Рис отварной	180	3,46	10,68	28,19	228,30	0,24	40,00	0,06	0,20	20,00	116,00	46,00	0,20
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			46,01	27,81	135,68	943,79	1,10	78,75	2,23	9,00	257,41	756,85	211,76	11,40
Всего:			148,24	140,89	516,27	4143,27	2,19	229,81	7,53	50,55	1435,15	2237,65	541,94	32,23

Зав. Производством Технолог *О.В. Мануйлова*
 О.В. Мануйлова



СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
«Югорский физико-математический
лицей-интернат»
С.В. Дубонина

2 неделя
11 день (Четверг)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
177	Каша «Дружба»	250	11,31	14,39	47,66	367,08	0,07	0,00	0,00	0,20	13,00	103,80	39,71	0,99
1	Бутерброд с маслом и п/к	30/20	6,18	17,10	39,04	340,00	0,10	1,20	0,30	1,20	30,60	79,30	29,30	1,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0,00	0,06	100,32	75,00	11,66	0,12
Итого Завтрак I			19,89	34,15	107,24	817,78	0,19	2,28	0,30	1,46	143,92	258,10	80,67	3,01
Завтрак II														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
799	Манник	50	4,00	6,37	40,17	235,44	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	37,30	7,00	0,50
Итого Завтрак II			4,80	6,37	63,17	329,44	0,06	2,00	0,00	0,00	52,80	69,30	29,00	2,70
Обед														
119	Салат из свежей капусты со свеклой	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,05	15,00	0,00	2,50	27,50	32,40	20,60	0,90
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0,05	12,25	1,00	0,25	46,50	122,30	32,25	2,50
591	Гуляш из говядины	75/50	16,90	20,19	9,92	290,55	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	228,30	38,40	3,90
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,20	0,50
874	Кисель	200	4,00	6,37	17,90	106,00	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	6,00	4,00	0,60
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			40,19	56,02	134,23	1163,34	0,72	37,88	1,18	5,25	310,89	710,52	196,85	14,25
Полдник														
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111,00	0,01	0,30	62,90	4,60	24,05	0,50
966	Кефир	150	5,40	0,09	6,84	54,00	0,07	1,26	0,04	0,00	216,00	162,00	216,00	0,18
420	Булка с маком	80	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0,00	0,01	0,11	6,48	73,83	9,47	0,84
Итого Полдник			12,92	10,41	23,17	250,51	0,23	112,26	0,06	0,41	285,38	240,43	249,52	1,52
Ужин I														
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,60	0,02	2,10	32,00	30,00	18,00	0,80
309	Макаронные отварные	150	17,54	18,70	115,90	673,02	0,30	0,00	0,00	10,62	3,10	146,70	27,40	3,10
608	Биточки паровые в сметано-томатном соусе	80/50	16,40	16,19	13,12	266,88	0,07	0,20	0,00	0,60	44,00	150,00	29,00	1,20
377	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			50,18	42,21	208,45	1386,72	0,92	13,95	0,03	13,72	279,25	712,24	236,48	28,55
Всего:			127,98	149,16	536,26	3947,79	2,12	168,37	1,57	20,84	1072,24	1990,59	792,52	50,03

Зав. Производством Технолог
О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Русскокомплект Пит"
 В.С. Часовитин

2 неделя
 12 день (Пятница)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубинина

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак I														
238	Салат диетический на мятокег	250	11,90	15,24	2,86	199,40	0,04	0,00	0,02	1,80	69,60	242,20	15,95	2,10
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	12,42	23,59	39,04	424,40	0,05	0,10	0,88	0,50	141,70	118,30	16,35	0,82
959	Какао	200	3,90	0,70	24,34	147,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
Итого Завтрак I			28,22	39,53	66,24	770,80	0,15	1,70	0,94	2,70	383,50	538,90	57,10	3,92
Завтрак II														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Венское	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
Итого Завтрак II			2,52	1,51	66,25	283,00	0,04	2,00	0,00	2,50	46,00	53,00	25,00	2,20
Обед														
42	Салат Школьный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
202	Суп из сборных овощей	250/20	1,82	5,22	10,45	97,00	0,10	20,00	0,70	2,50	41,25	77,00	27,00	1,70
450	Плов с мясом	250	19,96	23,70	44,49	473,65	0,07	1,04	1,30	5,70	53,04	160,20	55,12	2,08
868	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	21,10	84,40	0,00	0,40	0,20	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			42,25	37,08	176,75	1212,49	0,81	40,71	2,57	13,89	271,10	646,45	223,71	13,71
Полдник														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
126	Йогурт	130	5,20	5,76	7,02	308,00	0,07	2,90	0,03	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18
798	Штолик	60	1,72	1,51	43,25	189,00	0,02	0,00	0,00	2,50	4,00	21,00	3,00	0,00
Итого Полдник			7,66	7,64	68,40	583,95	0,14	21,40	0,03	2,80	249,60	217,80	46,65	4,25
Ужин I														
40	Салат из капусты с яблоком	100	1,58	20,14	5,36	208,32	0,08	61,86	0,00	3,58	38,12	70,34	24,68	1,08
233	Рагу овощное с курицей	250	20,85	25,81	30,20	478,70	0,30	42,56	7,60	0,76	147,82	246,60	108,68	4,56
90														
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			32,53	47,07	110,90	1013,82	0,89	104,90	7,60	4,73	285,54	524,94	202,36	11,47
Всего:			113,18	132,83	488,54	3864,06	2,03	170,71	11,14	26,62	1235,74	1981,09	554,82	35,55

Зав. Производством Технолог

С.В. Мануйлова
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Русскомилект Пит"
 В.С. Часовитин

2 неделя
 13 день (Суббота)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубовица

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
93	Каша рисовая на молоке	250	8,61	9,89	26,51	232,42	0,05	0,75	0,05	0,50	201,75	168,20	25,25	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0,00	0,06	100,32	75,00	11,66	0,12
1	Бутерброд и п/к	30/20	11,28	21,70	39,32	403,00	0,12	1,20	0,40	1,40	52,82	156,90	34,10	2,90
Итого Завтрак I			22,29	34,25	86,37	746,12	0,19	3,03	0,45	1,96	354,89	400,10	71,01	3,52
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
798	Шарлотка	50	1,72	1,51	43,25	189,00	0,02	0,00	0,00	2,50	4,00	21,00	3,00	0,30
Итого Завтрак II			2,52	1,51	66,25	283,00	0,04	2,00	0,00	2,50	46,00	53,00	25,00	2,50
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с соленым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,20	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
197	Рассольник	250/20	4,20	6,46	15,80	133,50	0,10	12,75	1,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
230/395	Капуста свежая тушеная с курицей	250	24,86	20,36	16,08	329,79	0,20	16,47	0,60	4,10	149,00	338,90	77,60	5,10
348	Компот из плодов шиповника	200	1,40	0,24	40,06	158,50	0,04	1,06	0,48	0,00	47,46	52,56	38,08	1,40
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,16	0,00	0,00	0,80	18,40	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			48,25	32,51	166,90	1122,51	1,04	42,04	2,09	9,98	339,40	831,78	264,86	16,04
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	200	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,10	0,01	0,30	62,90	4,60	24,05	0,50
966	Ряженка	150	5,40	0,09	6,84	49,77	0,03	0,50	59,40	0,10	223,20	165,60	25,20	18,20
440	Булочка творожная	60	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
Итого Полдник			17,06	5,51	62,31	367,78	0,43	11,87	59,46	1,84	356,71	291,84	64,49	19,65
<i>Ужин I</i>														
119	Салат из свежей капусты с яблоком	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,60	0,02	2,10	32,00	30,00	18,00	0,80
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,20	0,50
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	24,16	9,21	7,42	201,45	0,21	19,32	1,80	3,70	63,00	311,70	53,97	1,80
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			42,74	33,24	90,64	822,29	0,79	34,08	2,01	6,64	408,74	800,56	256,25	26,55
Всего			132,86	107,02	472,47	3341,70	2,49	93,02	64,01	22,92	1505,74	2377,28	681,61	68,26

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Русский комплект Пит"

Олег В. А. Чудинов

2 неделя
 14 день (Воскресенье)

СОГЛАСОВАНО: ИО директора БОУ
 «Югорский физико-математический
 лицей-интернат»
 С.В. Дубинина

№ порции	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
172	Каша пшеничная с молоком	250	2,90	3,20	4,70	57,99	0,03	1,30	0,01	0,09	120,00	90,00	14,00	0,10
959	Какао	200	3,90	0,70	24,34	147,00	0,06	1,60	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	12,42	23,59	39,04	424,40	0,05	0,10	0,88	0,50	141,70	118,30	16,35	0,82
Итого Завтрак I			19,22	27,49	68,08	629,39	0,14	3,00	0,93	0,99	433,90	386,70	55,15	1,92
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,02	2,00	0,00	0,00	42,00	32,00	22,00	2,20
440	Запеканка творожная	50	10,00	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
Итого Завтрак II			10,80	5,05	63,49	332,46	0,35	2,27	0,05	1,44	112,61	153,64	37,24	3,15
<i>Обед</i>														
42	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
200	Суп куриный с вермишелью	250	2,25	3,70	17,87	116,80	0,12	12,00	0,20	1,27	30,45	77,70	31,40	1,20
233/4 90	Рагу с курицей	250	20,85	25,81	30,20	478,70	0,30	42,56	7,60	0,76	147,82	246,60	108,68	4,56
360	Морс ягодный	200	0,00	0,00	11,60	44,16	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	2,34	0,00	0,01
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
786	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	48,80	238,00	0,22	0,18	0,00	0,25	35,10	98,20	32,40	1,95
Итого Обед			43,57	37,67	160,38	1197,10	1,12	74,01	8,17	7,17	351,38	696,29	262,27	15,10
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,50	0,00	0,30	29,60	20,40	16,65	4,07
126	Ацидофилин	150	5,20	5,76	7,02	308,00	0,07	2,90	0,03	0,00	216,00	176,40	27,00	0,18
798	Булочка Веснушка	60	1,72	1,51	43,25	189,00	0,02	0,00	0,00	2,50	4,00	21,00	3,00	0,30
Итого Полдник			7,66	7,64	68,40	583,95	0,14	21,40	0,03	2,80	249,60	217,80	46,65	4,55
<i>Ужин I</i>														
16	Салат Летний	100	12,20	51,99	64,48	775,00	0,60	187,00	0,38	4,63	237,00	62,92	34,66	7,84
679	Рис отварной	150	6,60	0,78	47,21	227,20	0,24	0,00	0,03	2,20	172,00	323,00	40,00	1,80
572	Соус Красный со сметан.	50	0,60	3,02	3,60	44,72	0,03	4,35	0,40	0,10	7,50	54,30	11,70	1,50
536	Рыба запечённая с овощами	100	10,40	20,10	0,80	226,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,50	69,50	7,50	0,90
943	Чай	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,60	0,17	0,16	0,00	0,13	29,20	50,00	16,00	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0,00	0,26	58,40	150,00	47,00	3,90
Итого Ужин I			39,90	77,01	191,43	1599,72	1,41	191,83	0,81	7,32	528,60	717,72	162,86	17,87
Всего:			121,15	154,86	551,78	4342,62	3,16	292,51	9,99	19,72	1676,09	2172,15	564,17	42,59

Зав. Производством Технолог
 О.В. Мануйлова