

Примерное 20-дневное меню основного (организованного) питания для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций (возрастная категория 12-18 лет)

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 1 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
182/М	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	250	9,30	15,20	40,70	339,20	0,26	3,30	53,90	0,82	174,60	267,40	31,40	1,95
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		645	14,61	27,62	80,33	639,00	0,36	19,31	149,10	1,79	347,08	404,28	66,84	6,72
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,30	6,30	23,60	164,20	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
99/М	Суп из овощей , 250/10	260	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,40	1,33	39,45	90,39	25,50	1,08
250/М	Бефстроганов из говядины	100	15,20	23,10	5,00	291,00	0,58	4,86	23,00	2,84	37,40	189,74	25,89	2,59
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,40	314,64	0,29	0,00	22,90	0,56	15,24	198,30	132,07	4,40
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		1 060	39,88	50,59	168,78	1294,01	1,38	47,26	638,06	8,72	174,55	665,63	257,51	15,57
Итого за день		1 705	54,49	78,21	249,11	1933,01	1,74	66,57	787,16	10,51	521,63	1069,91	324,35	22,29

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон весенний
 День: среда, 3 день
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,60	17,60	64,40	621,00	0,12	0,70	51,00	0,11	288,70	416,50	30,00	0,60
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,30	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		555	46,00	30,49	130,90	1056,10	0,36	1,74	114,32	2,17	676,28	717,24	111,19	4,06
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,00	4,80	78,90	0,05	46,83	162,23	4,18	50,80	40,02	22,98	1,03
96/М	Рассольник ленинградский , 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,40	223,00	2,96	23,66	99,62	30,47	1,45
265/М	Плов из свинины	280	23,55	47,40	48,30	761,60	0,87	7,77	816,66	2,53	35,52	350,18	76,32	4,35
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		930	36,96	63,26	130,42	1276,31	1,31	76,00	1201,89	11,10	148,28	619,92	175,87	12,57
Итого за день		1 485	82,96	93,75	261,32	2332,41	1,67	77,74	1316,21	13,27	824,56	1337,16	287,06	16,63

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: вторник, 2 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 220/20	240	16,20	19,08	40,92	400,92	0,09	0,24	138,12	0,00	354,10	242,50	24,36	1,44
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	22,65	34,93	100,61	768,30	0,24	0,62	328,12	6,19	529,89	436,74	63,08	5,32
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	30,85	0,02	13,50	33,00	0,03	51,00	30,00	16,00	1,20
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 250/10	260	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
234/М	Котлета рыбная из филе минтая	100	8,80	7,00	12,00	274,00	0,07	1,75	33,20	0,09	67,25	191,58	35,00	1,06
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,04	240,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Компот из свежемороженой ягоды смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	0,01	40,00	3,40	0,14	7,53	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		930	25,45	29,59	129,86	958,39	0,53	75,93	292,89	3,97	210,62	497,67	145,96	7,40
Итого за день		1 480	48,10	64,52	230,47	1726,69	0,77	76,55	621,01	10,16	740,51	934,41	209,04	12,72

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон весенний
 День: четверг, 4 день
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,70	38,50	298,80	0,26	3,30	53,90	0,80	174,60	267,40	31,40	1,90
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Завтрак		630	10,10	20,69	78,13	544,00	0,35	19,20	105,90	1,69	215,08	329,28	61,59	6,52
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,10	3,60	70,60	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22,00	0,97
98/М	Суп крестьянский с крупой, 250/15	265	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
297/М	Фрикадельки из куриного филе ,100/30	130	16,20	24,20	9,50	321,40	0,04	1,20	94,30	4,30	57,20	126,50	17,04	1,34
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Обед		1 095	35,79	47,27	140,05	1122,19	0,57	55,03	487,44	12,18	206,00	469,80	140,90	10,83
Итого за день		1 725	45,89	67,96	218,18	1666,19	0,92	74,23	593,34	13,87	421,08	799,08	202,49	17,35

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: пятница, 5 день

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
394/М	Биточки рубленные из куриного филе	100	15,80	7,60	10,60	388,00	0,07	0,24	6,60	0,41	11,70	127,76	18,06	0,85
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,04	240,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	26,54	16,49	84,29	806,20	0,20	2,59	28,72	1,05	165,25	347,16	88,06	3,32
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,20	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	280	19,70	18,90	26,40	612,70	1,16	45,80	355,60	2,94	45,24	381,61	85,75	5,69
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09		3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		940	34,39	35,71	104,53	1132,40	1,53	81,41	819,10	8,36	120,22	658,66	181,41	10,96
Итого за день		1 490	60,93	52,20	188,82	1938,60	1,73	84,00	847,82	9,41	285,47	1005,82	269,47	14,28

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 6 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,70	38,50	298,80	0,26	3,30	53,90	0,80	174,60	267,40	31,40	1,90
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		645	12,58	25,17	76,58	592,60	0,42	16,41	148,60	2,28	348,20	429,30	74,80	6,57
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,30	6,30	23,60	164,20	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 250/10	260	7,74	8,84	19,28	188,01	0,45	11,94	210,70	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
268/М	Котлеты домашие , 100/30	130	7,90	11,80	8,50	173,00	0,62	3,41	8,00	1,52	27,36	205,40	35,02	2,95
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,40	314,64	0,29	0,00	22,90	0,56	15,24	198,30	132,07	4,40
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		1 090	36,63	39,00	176,14	1203,19	1,61	37,02	697,30	8,66	165,00	721,13	290,45	16,63
Итого за день		1 735	49,21	64,17	252,72	1795,79	2,03	53,43	845,90	10,94	513,20	1150,43	365,25	23,20

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: среда, 8 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,60	17,60	64,40	621,00	0,12	0,70	51,00	0,11	288,70	416,50	30,00	0,60
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,30	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		555	46,00	30,49	130,90	1056,10	0,36	1,74	114,32	2,17	676,28	717,24	111,19	4,06
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,16	6,06	3,70	74,30	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,20	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
291/М	Плов из птицы, 100/180	280	23,70	14,60	50,00	427,40	0,18	3,70	904,00	4,03	32,80	330,20	71,30	1,90
348/М	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		940	38,36	27,44	141,76	965,41	0,55	91,92	1356,63	11,36	127,55	603,76	176,36	7,55
Итого за день		1 495	84,36	57,93	272,66	2021,51	0,91	93,66	1470,95	13,53	803,83	1321,00	287,55	11,61

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: вторник, 7 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
268/М	Шницель из свинины	100	11,60	23,10	12,00	370,80	0,76	0,00	12,60	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	20,61	28,73	70,75	692,00	0,93	1,32	12,60	1,59	65,19	242,71	63,73	5,64
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,00	4,80	78,90	0,05	46,83	162,23	4,18	50,80	40,02	22,98	1,03
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями , 250/15	265	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,10	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
229/М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	116,11	0,01	5,26	0,01	0,00	37,94	213,93	35,15	1,02
128/М	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,48	207,36	0,01	12,24	28,32	0,15	39,76	83,17	32,48	1,15
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		935	27,12	28,61	123,01	874,69	0,45	81,77	413,32	7,35	192,96	561,75	162,35	8,65
Итого за день		1 485	47,73	57,34	193,76	1566,69	1,38	83,09	425,92	8,94	258,15	804,46	226,08	14,29

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон весенний
 День: четверг. 9 день
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,14	12,90	51,10	350,00	0,08	1,54	52,90	0,36	150,60	180,80	40,60	0,66
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Завтрак		630	9,97	20,89	90,73	595,20	0,17	17,44	104,90	1,25	191,08	242,68	70,79	5,28
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 250/10	260	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
268/М	Котлета из свинины	100	11,60	23,10	12,00	370,80	0,76	0,00	12,60	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
342/М	Компот из свежемороженой ягоды вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Обед		1 060	30,71	51,41	129,70	1173,74	1,38	46,84	516,09	7,44	159,86	452,24	139,46	10,73
Итого за день		1 690	40,68	72,30	220,43	1768,94	1,55	64,28	620,99	8,69	350,94	694,92	210,25	16,01

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: пятница, 10 день

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Кукуруза консервированная	30	0,63	0,90	3,02	22,76	0,00	1,44	4,32	0,00	2,89	15,41	0,06	0,13
394/М	Биточки рубленные из куриного филе	100	15,80	7,60	10,60	388,00	0,07	0,24	6,60	0,41	11,70	127,76	18,06	0,85
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,04	240,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	26,93	17,36	86,80	825,96	0,19	2,98	33,04	1,04	161,24	355,37	83,92	3,27
Обед														
23/М	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,10	4,50	77,70	0,03	18,00	0,00	0,03	17,60	31,80	17,30	0,80
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью), 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,10	221,50	2,44	50,24	169,03	42,01	2,29
259/М	Жаркое по-домашнему из свинины	280	19,70	18,90	26,40	612,70	1,16	45,80	355,60	2,94	45,24	381,61	85,75	5,69
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09		3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		930	34,87	33,95	102,72	1107,54	1,62	78,90	578,70	6,84	142,71	701,74	184,56	11,83
Итого за день		1 480	61,80	51,31	189,52	1933,50	1,81	81,88	611,74	7,88	303,95	1057,11	268,48	15,10

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 11 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	10,20	13,10	52,70	371,40	0,15	1,54	53,60	0,30	152,10	186,60	43,80	0,95
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		645	15,51	25,52	92,33	671,20	0,25	17,55	148,80	1,27	324,58	323,48	79,24	5,72
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	30,85	0,02	13,50	33,00	0,03	51,00	30,00	16,00	1,20
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 250/10	260	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
260/М	Гуляш из говядины	100	14,50	16,70	2,88	221,00	0,56	4,72		2,71	12,83	166,21	22,72	2,45
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,40	314,64	0,29	0,00	22,90	0,56	15,24	198,30	132,07	4,40
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		1 060	37,77	45,31	153,40	1120,64	1,31	52,24	286,20	7,44	191,91	630,19	254,75	16,37
Итого за день		1 705	53,28	70,83	245,73	1791,84	1,56	69,79	435,00	8,71	516,49	953,67	333,99	22,09

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон весенний
 День: среда, 13 день
 Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,60	17,60	64,40	621,00	0,12	0,70	51,00	0,11	288,70	416,50	30,00	0,60
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,30	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		555	46,00	30,49	130,90	1056,10	0,36	1,74	114,32	2,17	676,28	717,24	111,19	4,06
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
98/М	Суп крестьянский с крупой, 250/15	265	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14
268/М	Шницель из свинины	100	11,60	23,10	12,00	370,80	0,76	0,00	12,60	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
128/М	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,48	207,36	0,01	12,24	28,32	0,15	39,76	83,17	32,48	1,15
389/М	Сок	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		935	28,45	55,08	115,88	1140,35	1,18	47,04	546,27	6,87	158,11	468,89	149,69	10,33
Итого за день		1 490	74,45	85,57	246,78	2196,45	1,54	48,78	660,59	9,04	834,39	1186,13	260,88	14,39

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: вторник, 12 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
394/М	Биточки рубленные из куриного филе	100	15,80	7,60	10,60	388,00	0,07	0,24	6,60	0,41	11,70	127,76	18,06	0,85
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	24,81	13,23	69,35	709,20	0,24	1,56	6,60	1,90	55,69	247,67	57,49	4,99
Обед														
24/М	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,27	3,19	4,52	53,07	0,06	19,59	67,54	1,76	29,23	47,47	22,00	0,97
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями , 250/15	265	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,10	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
229/М	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	116,11	0,01	5,26	0,01	0,00	37,94	213,93	35,15	1,02
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,04	240,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Компот из свежемороженой ягоды смородины	200	0,20	0,08	12,44	52,69	0,01	40,00	3,40	0,14	7,53	6,60	6,20	0,29
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		935	26,87	20,06	125,73	801,99	0,48	81,95	293,20	4,75	131,96	540,74	151,59	7,16
Итого за день		1 485	51,68	33,29	195,08	1511,19	0,72	83,51	299,80	6,65	187,65	788,41	209,08	12,15

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: четверг, 14 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
181/М	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,27	12,70	38,50	298,80	0,26	3,30	53,90	0,80	174,60	267,40	31,40	1,90
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Завтрак		630	10,10	20,69	78,13	544,00	0,35	19,20	105,90	1,69	215,08	329,28	61,59	6,52
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,30	6,30	23,60	164,20	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем , 250/15	265	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,90	47,43	22,20	0,83
265/М	Плов из свинины	280	23,55	47,40	48,30	761,60	0,87	7,77	816,66	2,53	35,52	350,18	76,32	4,35
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Обед		1 065	36,38	60,00	160,39	1373,62	1,20	47,92	1272,36	9,56	157,01	593,62	183,22	12,14
Итого за день		1 695	46,48	80,69	238,52	1917,62	1,55	67,12	1378,26	11,25	372,09	922,90	244,81	18,66

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: пятница, 15 день

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 220/20	240	16,20	19,08	40,92	400,92	0,09	0,24	138,12	0,00	354,10	242,50	24,36	1,44
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	26,66	38,43	103,19	826,90	0,28	1,65	350,24	6,30	641,74	530,81	82,35	4,20
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,00	4,80	78,90	0,05	46,83	162,23	4,18	50,80	40,02	22,98	1,03
96/М	Рассольник ленинградский , 250/10	260	4,32	9,11	17,13	163,37	0,22	17,40	223,00	2,96	23,66	99,62	30,47	1,45
245/М	Бефстроганов из куриного филе	100	15,69	15,80	6,03	226,66	0,09	2,54	36,60	2,63	38,40	162,54	20,71	0,87
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,40	314,64	0,29	0,00	22,90	0,56	15,24	198,30	132,07	4,40
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09		3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		930	38,20	42,50	124,97	1024,10	0,80	69,77	446,33	11,76	157,73	619,78	245,73	10,80
Итого за день		1 480	64,86	80,93	228,16	1851,00	1,08	71,42	796,57	18,06	799,47	1150,59	328,08	15,00

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: понедельник, 16 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,14	12,90	51,10	350,00	0,08	1,54	52,90	0,36	150,60	180,80	40,60	0,66
376/М	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		645	12,45	25,37	89,18	643,80	0,24	14,65	147,60	1,84	324,20	342,70	84,00	5,33
Обед														
39/М	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,30	6,30	23,60	164,20	0,05	8,07	361,75	2,33	18,16	43,71	19,15	0,61
99/М	Суп из овощей , 250/10	260	3,81	9,18	11,05	142,83	0,28	20,99	223,40	1,33	39,45	90,39	25,50	1,08
251/М	Поджарка из говядины	100	21,30	12,70	4,10	350,60	0,78	0,00	1,17	23,70	26,40	239,23	36,66	3,61
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
348/М	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		1 060	42,74	34,90	150,79	1223,17	1,41	42,66	680,27	30,64	167,73	581,41	157,16	12,68
Итого за день		1 705	55,19	60,27	239,97	1866,97	1,65	57,31	827,87	32,48	491,93	924,11	241,16	18,01

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: среда. 18 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
15/М	Сыр (порциями)	15	2,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 200/30	230	33,60	17,60	64,40	621,00	0,12	0,70	51,00	0,11	288,70	416,50	30,00	0,60
378/М	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
428/М	Булочка домашняя	70	6,30	6,90	39,04	243,50	0,15	0,10	7,30	1,40	173,90	132,30	50,50	1,60
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		555	46,00	30,49	130,90	1056,10	0,36	1,74	114,32	2,17	676,28	717,24	111,19	4,06
Обед														
67/М	Винегрет овощной	100	1,40	10,00	7,30	125,10	0,07	10,16	273,70	2,35	23,00	45,07	20,80	0,80
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью), 250/10	260	7,50	8,10	19,21	176,61	0,28	12,10	221,50	2,44	50,24	169,03	42,01	2,29
268/М	Шницель из свинины	100	11,60	23,10	12,00	370,80	0,76	0,00	12,60	0,10	21,20	122,80	24,30	1,50
321/М	Капуста тушеная	180	3,70	5,88	16,90	135,18	0,07	38,88	0,00	1,98	136,40	107,10	51,48	4,14
348/М	Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122,20	0,02	0,60	87,45	0,83	24,33	21,90	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		930	30,98	47,90	125,25	1117,33	1,35	61,74	595,25	8,93	279,47	582,00	192,44	12,18
Итого за день		1 485	76,98	78,39	256,15	2173,43	1,71	63,48	709,57	11,10	955,75	1299,24	303,63	16,24

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: вторник, 17 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	0,01	6,90	7,20	4,20	0,18
291/М	Плов из птицы, 100/180	280	23,70	14,60	50,00	427,40	0,18	3,70	904,00	4,03	32,80	330,20	71,30	1,90
376/М	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	26,11	14,83	77,07	546,40	0,25	5,02	904,00	4,56	62,50	394,33	100,43	5,01
Обед														
27/М	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,16	6,06	3,70	74,30	0,05	65,17	176,98	3,63	23,77	22,88	15,85	0,78
104/М	Суп картофельный с мясными фрикадельками , 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,20	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
234/М	Котлета рыбная из филе минтая	100	8,80	7,00	12,00	274,00	0,07	1,75	33,20	0,09	67,25	191,58	35,00	1,06
128/М	Картофельное пюре	180	3,72	10,98	21,48	207,36	0,01	12,24	28,32	0,15	39,76	83,17	32,48	1,15
349/М	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	32,00	132,80	0,00	0,34	0,51	0,17	19,20	13,09	5,10	1,05
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		940	27,49	30,75	127,39	1029,97	0,43	101,95	427,21	6,91	196,63	539,50	161,89	8,40
Итого за день		1 490	53,60	45,58	204,46	1576,37	0,68	106,97	1331,21	11,47	259,13	933,83	262,32	13,41

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: четверг, 19 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
173/М	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	10,20	13,10	52,70	371,40	0,15	1,54	53,60	0,30	152,10	186,60	43,80	0,95
377/М	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,90	0,50	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Завтрак		630	13,03	21,09	92,33	616,60	0,24	17,44	105,60	1,19	192,58	248,48	73,99	5,57
Обед														
32/М	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,66	6,00	4,80	78,90	0,05	46,83	162,23	4,18	50,80	40,02	22,98	1,03
82/М	Борщ с капустой и картофелем , 250/10	260	4,00	11,60	12,89	172,81	0,26	20,68	223,29	2,48	48,54	92,19	29,06	1,43
290/М	Куриное филе в сырном соусе	100	13,20	10,80	2,90	162,00	0,08	0,19	74,71	0,63	154,93	213,00	21,18	0,76
309/М	Макаронные изделия отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,20	0,10	0,00	0,00	0,96	14,29	55,78	10,30	1,03
342/М	Компот из свежемороженой ягоды вишни	200	0,16	0,04	13,10	54,29	0,01	3,00	0,00	0,06	7,73	6,00	5,20	0,13
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,03	13,00	6,50	0,26	20,80	14,30	11,70	2,90
Итого за Обед		1 060	32,57	35,11	118,10	918,74	0,68	83,70	466,73	9,80	321,39	537,39	138,52	10,22
Итого за день		1 690	45,60	56,20	210,43	1535,34	0,92	101,14	572,33	10,99	513,97	785,87	212,51	15,79

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон весенний

День: пятница, 20 день

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (Полдник для 2 смены)														
14/М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	45,00	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
204/М	Макароны отварные с сыром, 220/20	240	16,20	19,08	40,92	400,92	0,09	0,24	138,12	0,00	354,10	242,50	24,36	1,44
	Круассан с джемом	60	4,20	8,40	33,00	185,28	0,09	0,11	145,00	5,57	150,59	134,31	13,74	0,93
382/М	Какао с молоком	200	4,08	3,50	17,58	118,60	0,04	1,30	22,12	0,11	125,45	116,20	31,00	1,01
	Хлеб пшеничный Заливной	40	2,10	0,20	11,56	56,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Завтрак		550	26,66	38,43	103,19	826,90	0,28	1,65	350,24	6,30	641,74	530,81	82,35	4,20
Обед														
47/М	Салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,50	30,85	0,02	13,50	33,00	0,03	51,00	30,00	16,00	1,20
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , 250/10	260	7,74	8,84	19,28	188,01	0,45	11,94	210,70	1,93	34,81	121,42	38,66	2,32
278/М	Тефтели из свинины ,100/30	130	15,05	17,40	132,70	280,00	0,02	1,70	22,70	2,02	53,60	109,40	35,36	6,08
305/М	Рис припущенный	180	4,32	5,16	44,04	240,60	0,02	0,00	0,00	0,00	12,00	61,20	21,60	0,48
342/М	Компот из свежемороженой ягоды брусники	200	0,14	0,10	12,62	53,09	0,00	3,00	1,60	0,20	5,33	3,20	1,40	0,11
	Хлеб пшеничный Заливной	30	1,57	0,15	8,67	42,24	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	0,60	31,32	145,20	0,10			0,84	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Обед		960	35,38	37,25	257,13	979,99	0,66	30,14	268,00	5,41	181,04	441,32	151,12	13,13
Итого за день		1 510	62,04	75,68	360,32	1806,89	0,94	31,79	618,24	11,71	822,78	972,13	233,47	17,33

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 20 дней	31 505	1 160,31	1 327,12	4 702,59	36 910,43	26,85	1 456,74	15 770,48	238,66	10 776,97	20 091,18	5 279,95	326,55
Средняя за день	1575,25	58,02	66,36	235,13	1845,52	1,34	72,84	788,52	11,93	538,85	1004,56	264,00	16,33
Норма		54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	42,00	540,00	7,50	720,00	720,00	180,00	10,80