СОГЛАСОВАНО:
Руководитель Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
_____ Д.Ф. Савиных
«____» _____ 20 __ г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»
_____ О.В.Волгина
«20» августа 2020 г.

М.П.

ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 14 дней ГОБУ «СКШИ № 9 г. Иркутска»

сезон осенне-зимний
возрастная категория воспитанников с 12 и старше

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 до 18 лет понедельник

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас	Химический состав ,г					Энергценно ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг			
			Белки		Жиры		Углево		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Всего	в т.ч.	Всего	в т.ч.										
	ЗАВТРАК															
262	Каша молочная манная	250	7,75	4,59	11,19	0,45	38,58	288	0,098	1,73	0,07	0,65	166	151,5	25,25	0,55
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	209	2,7	0,1	15,9	113	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
			25,9	213,6	18,89	1,45	124,08	760	0,268	3,13	0,12	1,95	318	318,5	56,25	2,15
	ЗАВТРАК II															
112	Яблоко	300	1,2	0	1,2	1,2	29,4	141	0,08	30	0	0,6	48,9	33	27	6,6
590	Печенье	20	1,5	0	1,96	1,96	14,88	83,4	0,016	0	0	0,7	5,8	18	0,4	0,42
			2,7	0	3,16	3,16	44,28	224,4	0,096	30	0	1,3	54,7	51	27,4	7,02
	ОБЕД															
55	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	1,6	12,1	10,4	7,1	141	0,02	5,5	0,01	4,5	89	82	19	1,2
144	Суп гороховый с мясом говядина	300	12,89	10,37	12,05	0,355	10,9	252	0,227	9,46	0,41	0,375	20,85	130,09	35,18	1,96
367	Гуляш из говядины	170	29,18	27,77	31,17	1,42	5,95	408,8	0,099	1,84	0,06	0,99	24,08	304,58	42,5	4,33
291	Макароны отварные	200	7,54	0	0,9	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	35,7	8,1	0,78
512	Компот из изюма	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,82
			62,61	39,74	58,02	14,88	132,77	1337	0,692	17,62	0,48	9,025	204,03	795,37	178,3	14,89
	ПОЛДНИК															
515	Сок абрикосовый	200	1,25	0	0	0	0	110	0,05	10	0	0	50	0	0	0,5
588	Вафли	100	2,8	0	3,3	3,3	77,3	350	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
			4,05	0	3,3	3,3	77,3	460	0,08	10	0	0,7	66	36	10	2
	УЖИН															
407	Рагу из курицы	300	19,71	16,88	20,57	6,88	22,71	362,2	0,17	14,88	0,03	4,43	35,71	198,57	55,7	2,57
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
109/11	Хлеб/батон	50/50	6,105	0	2,05	2,05	42,2	221,5	0,115	0	0	0,85	111,5	32,5	29,75	0,55
105	Масло сливочное	10	0,55	0,55	8,25	0	0,008	77,3	0	0	0,6	0,1	1,2	1,9	0	0,02
		550	31,565	21,53	35,47	8,93	80,218	784	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	УЖИН II															
515	Ацедофелин	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			135,53	283,6	126,3	31,72	470,648	3715	1,336	64,25	0,69	12,98	1242,7	1650,9	341,9	26,56

Сезон осенне-зимний вторник
Возрастная категория с 12-18

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас	Химический состав ,г					Энерг ценно ккал	Витамины,мг				Минеральные в			
			Белки		Жиры		Углев од		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч ж	Всего	в т.ч.										
	ЗАВТРАК															
319	Пудинг из творога запечёный	120	24,84	22,68	23,64	0,24	38,04	309,6	0,12	0,36	1,2	0,84	274,8	337	39,6	1,68
82	Бутерброд с вар колбасой(2-вар)	35	3,6	2,4	5,7	0,1	7,4	95	0,07	0	0	0,3	7	39	6	0,5
111	Батон нарезной	60	3,8	0	0,4	0,4	24,6	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
497	Какао с молоком (2 вариант)	200	5	3,8	4,4	0,7	15,9	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
			25,9	28,88	34,14	1,44	85,94	758,6	0,305	2,06	1,23	1,69	454,8	559	91,6	4,03
	ЗАВТРАК II															
112	Апельсин	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
			1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
	ОБЕД															
65	Салат картоф с зеленым горошком	150	4,65	4,65	17,1	15,5	14,7	242	0,12	15,3	0,05	6,9	27	99	27	1,35
134	Рассольник ленинградский	300	7,36	0	21,4	21,4	38,2	298	0,29	82,4	0	10,5	156	210	93	4,2
423	Капуста тушеная	220	7,4	0	7,2	0,6	7,8	184	0,8	34	0,03	1,4	122	110	48	2
389	Тефтели из говядины паровые	115/5	15,87	14,26	14,61	0,23	10	285	0,069	2,88	0,02	0,58	21,85	176	24,2	2,53
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	2,7	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			45,48	18,91	62,11	39,5	140,9	1351	3,979	135,4	0,1	21,5	389,4	838	266	16,5
	ПОЛДНИК															
518	Сок яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	120	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
579	Коржик молочный	100	13,47	1067	31,48	0,27	32,8	386	0,053	0,13	0,17	0,93	105,3	163	18,7	0,67
			14,47	1067	31,68	0,47	33	506	0,063	2,13	0,17	0,93	112,3	163	18,7	2,07
	УЖИН															
429	Картофельное пюре	220	5,2	1,1	10,3	0,78	26,8	214	0,25	7,6	0,08	0,2	58	12,4	41,8	1,54
333	Рыба жареная	120	21,84	21	11,4	7,56	5,52	188,4	0,17	0,96	0,02	5,28	58,8	236	44,4	0,96
105	Масло сливочное	10	0,1	0,4	82,5	0	0,16	74	0	0	12	0,2	2,4	3,8	0	0,4
519	Напиток из шиповника	200	0,35	0	0,15	0,15	11,4	97	0,055	35	0	0	6	1,5	1,5	0,75
109	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	0	20	65	14	1,1
		650	35,09	22,5	105,2	9,29	93,08	808,4	0,585	43,56	12,1	5,68	145,2	319	102	4,75
	УЖИН II															
516	Кефир	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	0,12	2,1	0,02	0	360	270	42	0,3
			131,4	1146	241	51,1	381,1	3415	5,132	305,2	13,6	30	1530	2194	546	28,3

Сезон осенне-зимний среда
Возрастная категория: 12- 18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас	Химический состав ,г					Энерг. ценнос ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва			
			Белки		Жиры		Углев од		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч ж	Всего	в т.ч. р										
	ЗАВТРАК															
267	Каша молочная пшённая	250	9,75	4,05	11,83	1,65	44,7	343	0,24	1,83	0,53	0,2	180,8	241,8	53,75	1,5
94	Бутырброд с сыром	30	1,2	0,1	12,5	0,1	7,5	146	0,02	0	0,09	3	5	13	2	0,2
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0	0,1	0	0	11	3	1	0,3
500	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,2	2,9	3,3	0,4	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
			20,75	7,05	28,43	2,95	122,5	868	0,3	3,23	0,64	3,2	320,8	367,8	83,75	2,8
	ЗАВТРАК II															
112	Груша	300	0,8	0	0,8	0,8	19,6	141	0,04	10	0	0,8	38	32	2	0,4
590	Печенье	20	0,15	0	0,19,6	0,19,6	15,2	83,4	0,016	0	0	0,004	5,8	18	0,4	0,41
			0,95	0	0,8	0,8	34,8	224,4	0,056	10	0	0,804	43,8	50	2,4	0,81
	ОБЕД															
73	Салат карт с кукурузой,морковью	150	4,65	2,25	10,35	10,35	32,85	158	1,35	15,3	0	27,5	30	129	51	1,95
153	Суп с рыбными консервами	300	11,076	8,68	8,76	0,42	19,26	247	0,156	9,67	0,05	0,9	77,58	198,9	57,9	1,5
364	Азу из говядины	325	26,5	21,1	28,4	0,9	33,8	527	0,27	14,4	0,07	1	48	302	82	5,5
508	Компот из с/ф	200	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	47	3,9
109	Хлеб ржаной	150	9,9	1	1,8	1,8	50,1	261	0,18	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			52,626	33,03	49,31	13,47	163	1303	1,966	39,9	0,12	31,6	236,1	885,9	308,4	18,7
	ПОЛДНИК															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	18	0	0	0,6
571	Слойка Уральская	75	5,88	1	7,37	1	46,5	272,25	0,75	0	0,06	0,87	18,75	52,5	8,75	0,75
				1	7,57	1,2	46,7	392,25	0,83	8	0,06	0,87	36,75	52,5	8,75	1,35
	УЖИН															
218	Запеканка капустная	200	7,9	1,6	12,8	0,5	24,2	244	0,09	42,1	0,11	1	114	109	42	1,7
395	Сосиски отварные	100	10,4	10,4	20,9	0	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0,4	11	3	1	1,6
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0	0,1	0	0	11	3	1	0,3
		600	26	12	34,5	1,3	88,4	769	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	УЖИН II															
515	Молоко	300	8,7	8,7	9,6	0	12	159	0,12	3,8	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	9,6	0	12	159	0,12	3,8	0,06	0	360	270	42	0,3
			109,03	61,78	130,21	19,72	467,4	3415,7	3,352	66,3	0,92	36,47	1237	1806	473,3	24,16

четверг

Сезон осенне-зимний

Возрастная категория:с 12 до 18лет

рец	Прием лищи, Наименование блюда	порци	Химический состав ,г					Энерг. ценнос ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углево д.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч ж	Всего	в т.ч. ра										
	ЗАВТРАК															
513	Запеканка из творога	150	24	22,5	25,2	2	23,9	415	0.07	0,6	0,2	0,07	297	347	38	1
90	Бутерброд с сыром (1 вар)	40	6.7	5.1	9	0.2	9.9	153	0.03	0.1	0.12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0	0.4	0.4	24.2	117.5	0.055	0	0	0.055	10	32,5	7	0,55
501	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,7	2	0,1	20.9	113	0,02	0.4	0.01	0	129	87	13	0,8
			37.4	30,3	36,6	2.7	78,9	798.5	0,175	1.1	0,33	0.525	442	483,5	61	2,65
	ЗАВТРАК II															
112	Бананы	200	3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
			3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ОБЕД															
55	Салат из свеклы с сыром,чесноком	120	2,8	1,6	12,1	10,4	7,1	177,6	0,02	5.5	0,1	4,5	89	82	19	1,2
142	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	300	6.39	4,325	8,16	5.25	16,61	310	0,105	7.72	0,001	2,485	26,25	101,2	31,2	1,475
363	Мясо тушеное	100	15,2	14,7	17,4	4.8	2,3	257	0.04	0.7	0	2,6	11	257	22	2,2
426	Картофель отварной	200	3.8	0	9,8	9,8	25,4	206	0,2	27.8	0.06	0,2	22	104	44	1,6
519	Напиток из шиповника	200	0 7	0	0.3	0 3	22 8	99	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
109	Хлеб ржаной	150	9.9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			38.79	20,63	49,56	32,35	124,31	1310.6	0 645	111,72	0,161	11,885	212,75	784,2	189,7	13,825
	ПОЛДНИК															
518	Сок Яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,043	1,86	0,018	7.71	58.16	273,09	44.29	65,12
555	Крендель Сахарный	100	6.93	1,067	13,07	0.93	58,8	406	0,08	0	0,93	1,2	16	5,33	9,33	0,8
			7,93	1,067	13,27	1,13	59	498	0,123	1,86	0,948	8.91	74,16	278,42	53.62	65,92
	УЖИН															
406	Плов из курицы	275	20,95	16,63	20,82	15.06	49,63	470	0,039	1.7	0,04	6,14	43,21	174.17	40,59	1,7
494	Чай с лимоном	200	0.1	0	0	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		575	28,65	16,63	21,62	15,86	114,03	766	0,149	4.5	0,04	7,24	77,41	243,17	56,59	3,2
	УЖИН II															
516	Ацедофилин	300	8.7	8.7	7,5	0	14,4	150	0,12	3,9	0,06	0	365.85	270	42	0.3
		300	8.7	8.7	7,5	0	14,4	150	0,12	3,9	0,06	0	365.85	270	42	0,3
			124.47	77,32	129,55	53,04	431,64	3715	1,272	143,08	1,539	28,96	1204.17	2081,3	420,91	90,295

Сезон осень-зима пятница
Возрастная категория:с 12 до 18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг.	Витамины,мг				Минеральные в-в			
			Белки		Жиры		Углевод	ценнос	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всег	в т.ч ж	Всего	в т.ч. р		ккал								
	ЗАВТРАК															
262	Каша молочная манная с маслом	250	7,75	3,83	9,33	0,375	38,58	269,25	0,098	1,725	0,65	0,65	166	151,5	25,25	0,44
96	Бутерброд с джемом	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
469	Какао с молоком сгущенным (2 вариант)	200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	118	0,02	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
111	Батон нарезной	80	6	0	2,32	2,32	41,12	209,6	0,088	0	0	1,36	15,2	52	10,4	0,96
			17,2	5,13	18,05	3,395	122,5	720,85	0,226	3,125	0,69	2,21	314	308,5	53,65	2,2
	ЗАВТРАК II															
112	Яблоко	300	1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
			1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	1,2	57	48	36	6,9
	ОБЕД															
75	Салат картофельный с соленым огурцом	150	2,7	0	9,3	9,3	8,9	158,3	0,07	10,1	0	2,8	16	46	18	0,7
128	Борщ с капустой ,картофелем,мясом и с	285	11,6	4,33	37,91	20	42,96	449	0,2	41,24	0,01	9,71	158	250,2	110	5,345
343	Рыба тушеная в томате с овощами	280	26,6	24	14,4	13,4	13,6	295	0,18	9,4	0,02	8,4	70	406	78	1,6
429	Картофельное пюре	200	3,6	0,4	9	0,4	17	164	0,16	5,2	0,06	1	54	116	58	1,4
512	Компот из чернослива	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	100	6,6	0	1,2	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			51,4	28,8	71,81	44,3	135,96	1321,3	0,79	66,74	0,09	23,3	343	982,2	314	13,55
	ПОЛДНИК															
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
560	Булочка нежная	100	6,83	0,17	12,83	0,83	55,17	373,65	0,1	0	0,83	2,55	13,3	51,67	10	0,83
			7,83	0,17	12,83	0,83	55,17	483,65	0,14	8	0,83	2,55	53,3	51,67	10	1,23
	УЖИН															
325	Вареники ленивые	500	42	38,6	32,29	0,43	41	664,25	0,128	0,6	0,24	1,19	267	428,6	45,71	66,73
493	Чай с вареньем	200	0,1	0	0	0	15	60	0	0	0	0	35	3	1	0,3
110	Хлеб столовый	100	6,6	0	1,2	1,2	34	174	0,18	0	0	0	35	157	47	3,9
		900	48,7	38,6	33,49	1,63	90	898,25	0,308	0,308	0,24	1,19	337	588,6	93,71	70,93
	УЖИН II															
516	Ряженка	300	8,7	8,7	7,5	0	1,2	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	1,2	150	0,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			135	81,4	144,58	51,06	435,73	3745,1	1,644	95,27	1,91	30,5	1465	2249	549,3	95,11

Сезон осенне-зимний суббота
Возрастная категория:с 12до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	порции	Химический состав ,г					Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч ж	Всего	в т.ч. р										
	ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	150	16,54	16,54	33,75	0	4	264	0,165	0,44	0,33	1,5	129,64	281,64	24,59	2,91
93	Бутерброд с отварн мясо пр-ми(1-вар)	50	7,9	6,4	4,5	0,2	9,8	111	0,03	0	0,4	0,4	10	61	10	0,8
500	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,9	2,7	2	0,1	20,9	133	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			34,94	25,64	41,05	1,1	83,9	743	0,325	0,84	0,74	3	288,64	494,64	61,59	5,61
	ЗАВТРАК II															
112	Апельсин	300	2,25	0	0,53	0,53	16,2	141	0,1	150	0	0,5	85	57,5	32,5	0,75
590	Печенье	20	1,5	0	1,96	1,96	15,27	83,4	0,002	0	0,002	0,7	5,8	18	4	0,42
			3,75	0	2,49	2,49	31,47	224,4	0,102	150	0,002	1,2	90,8	75,5	36,5	1,17
	ОБЕД															
76	Винегрет овощной	100	1,3	0	10,8	10,8	6,8	129	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	12,26	10	10,145	2,96	15,125	213	0,136	11,33	0,01	1,535	23,1	152,25	39	2,425
365	Говядина тушеная с капустой	275	22,88	19,05	54,85	0,45	15,93	649	0,1	40,2	0,71	2,1	114	303	70	4,24
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	20	8	14,67	0,8
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			46,64	29,05	77,595	16,01	108,06	1333	0,546	60,73	0,72	10,335	232,6	740,25	212,17	14,115
	ПОЛДНИК															
518	Сок абрикосовый	200	1	1,5	1,3	0	15,9	110	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
588	Вафли	90	2,46	0	3,02	3,02	68,4	383	0,046	0	0	73	14,2	32	10	1,4
			3,46	1,5	4,32	3,02	84,3	493	0,086	1,3	0,01	73	141,2	125	25	1,8
	УЖИН															
349	Тефтели рыбные	100	8,7	7,3	5,3	4,1	9,6	121	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25	0,7
429	Картофельное пюре	200	4,2	0,8	8,8	0,6	21,8	186	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
502	Кисель из клюквы	200	0,1	0	0	0	23	99	0	1,8	0	0	10	7	2	0,1
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Батон нарезной	50	3,75	0	1,45	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,9	9	32,5	6,5	0,6
		650	24,35	8,1	16,35	6,95	129,3	772	0,415	3,3	0,07	4,8	120	429	85,5	3,9
	УЖИН II															
516	Кефир	300	7,25	7,25	6,25	0	1,25	150	0,08	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
		300	7,25	7,25	6,25	0	1,25	150	0,08	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
			120,39	71,54	148,06	29,57	438,28	3716,4	1,554	223,9	1,592	92,335	1173,24	2089,39	455,76	26,845

Возрастная категория:с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав, г					Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углевод.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч жив	Всего	в т.ч. рас										
	ЗАВТРАК															
518	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	19,3	20,5	0,2	28,2	387	0,07	0,3	0,11	0,5	175	286	34	1
84	Бутерброд отварн мясом (2- вар)	34	5,4	4,2	3	0,1	7,4	78	0,03	0	0	0,3	7	41	7	0,4
496	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	30,84	235	0,11	0	0	1,7	19	65	14	1,1
			37	26,4	27	1,2	779	779	0,25	1,6	0,13	2,5	327	482	69	2,6
	ЗАВТРАК II															
112	Бананы	200	3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ОБЕД															
463	Маринад овощной с томатом	150	2,955	0	13,64	13,64	13,47	178	0,063	10,35	0	7,155	38,4	85,95	46,2	1,605
158	Суп с макаронными изделиями курицей	300	10,825	8,2	8,475	2,775	18,75	264	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	27,75	1,375
425	Картофель отварной	250	4,75	0	12,25	12,25	31,75	263	0,25	34,75	0,75	0,25	27,5	130	60	2
341	Рыба запеченая с яйцом	150	21,6	19,95	13,65	12,15	13,65	262	0,135	29,4	0,03	8,25	51	277,5	39	1,5
506	Кисель из яблок сушеных	200	0,3	0	0	0	31,1	126	0	0,1	0	0	14	12	3	0,7
108	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			50,33	28,15	49,815	42,615	158,82	1356	0,821	82,325	0,79	19,58	209,4	850,95	246,45	13,03
	ПОЛДНИК															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	120	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
589	Пряники	100	5,9	0	4,7	4,7	75	366	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,6
			7,3	0	4,9	4,9	75,2	486	0,16	8	0	2,4	47	50	9	1,2
	УЖИН															
423	Капуста тушеная	200	4	1,8	5,6	0,2	9,2	104	0,06	20	0,04	0,6	124	108	48	1,2
398	Печень говяжья пр строгановски	110	18	18	13,8	9	4,3	213	0,29	8,5	8,04	5,4	23	316	18	6,7
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	60	0,125	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
111	Батон нарезной	50	3,75	0	1,45	1,45	25,7	131	0,055	0	0	0,85	9,5	32,5	6,5	0,6
		о60	33,45	19,8	21,65	11,45	103,4	743	0,64	28,5	8,08	7,95	187,5	524,5	87,5	9,9
	УЖИН II															
516	Молоко Кипяченое	300	8,7	8,7	7,5	0	1,25	159	0,125	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			8,7	8,7	7,5	0	1,25	159	0,125	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			139,78	83,05	111,865	61,165	1159,67	3715	2,076	142,525	9,06	33,23	1146,9	2233,45	537,95	28,23

Сезон осенне-зимний ПОНЕДЕЛЬНИК
Возрастная категория с 12-18 лет

рец.	Прием пищи, Наименование блюда	порци	Химический состав ,г. Белки Всего	Белки в т.ч ж	Жиры Всего	Жиры в т.ч. ра	Углевод	Энерг. ценност ккал	Витамины,мг B1	C	A	E	Минеральные в-ва,мг Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК															
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,925	4,275	10,775	0,375	40,5	286,75	0,08	1,925	0,0675	0,225	179,25	189,75	39,5	0,55
81	Бутерброд с варёной колбасой	70	7,28	51,8	12,04	0,28	13,72	191,8	0,126	0	0	0,56	14	79,8	11,2	0,98
111	Батон нарезной	75	5,63	0	2,18	2,18	38,55	196,5	0,083	0	0	1,275	14,25	48,75	9,75	0,9
501	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	209	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
			25,9	265,08	27,695	2,935	108,67	754,05	0,329	3,225	0,0875	2,06	333,5	408,3	74,45	2,53
	ЗАВТРАК II															
112	Яблоко	300	1	0	1	1	24,5	141	0,075	25	0	0,5	40	27,5	22,5	4,4
588	Вафли	20	0,56	0	0,66	0,66	15,54	70	0,006	0	0	0,014	0,32	0,72	0,2	0,03
			1,56	0	1,66	1,66	40,04	211	0,081	25	0	0,514	40,32	28,22	22,7	4,43
	ОБЕД															
66	Салат картофельный с огурцом	150	2,55	0	7,95	7,95	15,75	144	0,12	20,55	0	3,6	28,5	73,5	31,5	1,05
144	Суп картофельный с бобовыми,мясом	300	11,53	8,68	9	12	20,03	241	0,113	10,42	1,74	1,66	29,21	125,26	33,68	1,58
367	Гуляш из говядины	150	26	25	28	2	6	382	0,087	1,62	0,05	0,088	21,25	268,75	37,5	4
291	Макароны отварные	200	7,54	0	0,9	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	35,7	8,1	0,78
512	Компот из изюма	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			57,82	33,68	47,65	24,65	150,7	1302,2	0,666	33,41	1,79	8,508	149,06	746,21	184,28	13,86
	ПОЛДНИК															
518	Сок абрикосовый	300	1,5	0	0	0	0	165	0,06	12	0	0	60	0	0	0,6
564	Булочка Домашняя	100	7,5	0,33	13	0,83	60,33	388,33	1	0	0,83	1,17	15	58,33	10	0,83
			9	0,33	13	0,83	60,33	553,33	1,06	12	0,83	1,17	75	58,33	10	1,43
	УЖИН															
407	Рагу из курицы	275	21,68	18,14	22,71	16,43	77,61	399	0,042	1,86	0,014	7,71	47,14	190	44,29	1,86
300	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
493	Чай с лимоном	200	0,1	0	0	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
109/111	Хлеб/батон	50/50	6,105	0	2,05	2,05	42,2	221,5	0,115	0	0	0,85	111,5	32,5	29,75	0,55
		515	32,99	23,24	29,36	18,48	135,31	744,5	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	УЖИН II															
516	Ацедофелин	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	1,2	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	1,2	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			136	331,03	126,87	48,555	507,05	3715,08	3,416	77,135	2,8075	12,252	1197,9	1691,1	361,43	22,75

№	Наименование блюда	Масса	Белки		Жиры		Углево	ценност	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т ч ж	Всего	в т ч р	д	ккал								
№	Наименование блюда	Масса	Белки		Жиры		Углево	ценност	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т ч ж	Всего	в т ч р		ккал								
						ЗАВТРАК										
317	Пудинг из творога	200	6,575	3,725	14,575	0,65	31,33	385,6	0,1	1,65	0,1	0,25	158,25	175	38,25	0,7
96	Бутерброд с повидлом	40	1,2	0	4,2	0,1	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
109	Хлеб пшеничный	100	6,6	0	1,2	1,2	34	181	0,18	0	0	0	35	158	47	3,9
496	Какао на молоке	200	3,6	2,9	3,3	0,4	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,7
			25,9	6,625	23,275	2,35	110,73	834,6	0,34	3,05	0,15	0,45	323,25	455	115,25	5,7
	ЗАВТРАК II															
112	Апельсин	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	83	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
590	Печенье	25	1,875	0	0,75	0,825	18,5	104,25	0,02	0	0,0025	0,875	7,25	22,5	5	0,525
			3,675	0	1,15	1,225	34,7	187,25	0,1	120	0,0025	1,075	75,25	68,5	31	1,125
	ОБЕД															
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	3,5	9,3	5,4	7,4	133	0,03	10,1	0,02	2,3	165	142	24	1,4
154	Суп крестьянский с крупой с говядиной, сметаной	285	9,185	7,165	11,45	5,1	14,91	305,1	0,072	9,99	0,26	3,208	38,3	126,6	27,15	1,62
415	Рис припущенный	200	4,72	0,04	8,06	0,68	53,2	264,2	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68
381	Котлета из говядины	100	17,8	15,4	17,5	0,3	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			46,805	26,11	48,11	13,28	160,01	1330,3	27,228	20,89	0,374	8,468	311,2	788	179,65	12,95
	ПОЛДНИК															
518	Сок яблочный	200	1	0	0,2	0,2	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
576	Ватрушка Лакомка	75	101	8	23,6	0,2	24,6	353	0,04	0,1	0,15	0,7	79	122	14	0,5
			102	8	23,8	0,4	24,8	445	0,05	2,1	0,15	0,7	86	122	14	1,9
	УЖИН															
173	Картофель отварной	200	3,8	0	8,2	0,8	25,4	190	0,2	27,8	0,06	0	22	53	40	0,8
333	Рыба жареная	150	27,3	26,25	14,25	9,45	6,9	245,85	0,21	1,2	0,03	6,6	73,5	295,5	55,5	1,2
520	Напиток клюквенный	200	0,7	0	0,3	0,3	22,08	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		650	39,4	26,25	23,55	11,35	103,58	767,85	0,53	99	0,09	7,7	127,5	416,5	112,5	4,6
	УЖИН II															
516	Ряженка	300	8,7	8,7	7,5	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			8,7	8,7	7,5	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
			226,48	75,68	127,385	28,605	445,82	3715	46,368	247,14	0,8265	18,393	1283,2	2120	494,4	26,575

Неделя – Вторая
День 3 –среда
Сезон осенне-зимний
Возрастная категория:с 12 до 18лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч. жи	Всего	в т.ч. ра										
	ЗАВТРАК															
267	Каша молочная пшённая	200	7,8	3,24	9,46	1,32	35,8	283	0,19	1,46	0,056	0,16	144,6	193	43	1,2
94	Бутырброд с сыром 1 вариант)	30	1,2	0,1	16,4	0,2	10	147	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	35	14	1,1
500	Кофейный напиток на сгущ молоке	200	2,9	2,7	2	0,1	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
			19,5	6,04	28,66	2,42	115,9	778	0,34	1,86	0,186	1,66	299,6	332	73	3,4
	ЗАВТРАК II															
112	Груша	300	1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
			1,8	0	0,4	0,4	16,2	141	0,08	120	0	0,2	68	46	26	0,6
	ОБЕД															
65	Салат картофельный с морковью и зелёным гор	120	3,72	1,56	13,68	12,36	11,78	189	0,096	12,24	0,036	5,52	21,6	79,2	21,6	1,08
142	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом,см	285	9,27	7,54	11,92	5,24	8,56	308,25	0,078	19,49	0,042	3,32	48,47	112,63	31,47	1,78
369	Жаркое по-домашнему	275	38,41	34,72	34,27	0,73	24,52	480	0,24	11,22	0,52	1,24	68,29	392,95	82,72	5,02
503	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,4	0	0	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
110	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	1,4	35	158	47	3,9
			62,7	43,82	61,67	20,13	123,96	1360,3	0,684	42,95	0,598	11,48	174,36	742,78	182,79	11,88
	ПОЛДНИК															
518	Сок апельсиновый	200	2,1	0	0,3	0,3	0,3	141	0,12	12	0	0	27	0	0	0,9
563	Булочка Ванильная	100	7,83	0,67	8	0,83	56,5	318	0,1	0	0,067	1,17	15	61,66	10	0,83
				0,67	8,3	1,13	56,8	459	0,22	12	0,067	1,17	42	61,66	10	1,73
	УЖИН															
423	Капуста тушёная	250	6	2,25	7,2	0,25	11,05	170	0,75	25	0,06	1,4	155	135	60	1,5
395	Сосиски отварные	100	10,4	10,4	20,9	0	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
495	Чай с молоком	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	35	14	1,1
		650	25,5	14,15	30,2	1,05	76,15	716	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	УЖИН II															
517	Биойогурт	300	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
		300	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
			124,5	79,68	138,83	25,13	414,51	3715,3	1,484	179,81	0,951	14,51	1181	1635,4	361,79	18,11

Сезон осенне-зимний четверг
Возрастная категория:с 12 до 18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг. ценнос ккал	Витамины,мг				Минеральные в-в			
			Белки		Жиры		Углево д		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч ж	Всего	в т.ч.										
	ЗАВТРАК															
253	Каша рисовая вязкая	250	7,85	4	14,78	0,3	42,27	303	0,133	0,4	0,13	0,93	305,3	374,7	44	1,86
90	Бутерброд с сыром (1 вар)	40	6,7	5,1	9	0,2	9,9	153	0,03	0,1	0,12	0,4	6	17	3	0,3
108	Хлеб пшеничный	100	3,8	0	0,4	0,4	24,6	235	0,55	0	0	0,55	10	32,5	5	0,55
515	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	5	0	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
			24,15	14,9	29,18	0,9	86,37	797	0,793	3,1	0,29	1,88	561,3	604,2	80	2,91
	ЗАВТРАК II															
112	Бананы	300	3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
			3	0	1	1	41	192	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	ОБЕД															
5	Салат из свеклы с сыром	150	3,5	2	15,13	13	9,5	242	0,36	6,88	0,01	5,63	111,3	102,5	23,8	1,5
158	Суп с мкаронными изделиями,курицей	285	10,83	8,2	8,475	2,775	18,75	210	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	27,3	1,38
365	Говядина тушеная с капустой	250	29	12,7	39,6	0,4	14,3	487	0,1	10,2	0,71	2,1	114	303	70	4,24
508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,1	5,85
			53,73	22,9	65,01	17,98	119,65	1310	0,843	25,31	0,73	6,025	331,8	770	198	14,5
	ПОЛДНИК															
518	Сок Яблочный	200	1,5	0	0,3	0,3	0,3	92	0,015	6	0	0	21	0	0	4,2
555	Крендель Сахарный	100	6,93	1,067	13,07	0,93	58,8	360	0,08	0	0,93	1,2	16	5,33	9,33	0,8
			8,43	1,067	13,37	1,23	59,1	452	0,095	6	0,93	1,2	37	5,33	9,33	5
	УЖИН															
377	Запеканка картофельная с мясом	250	29,12	24,89	29,38	0,75	23,63	475	0,26	5	0,09	1	31,25	363,8	70	4,38
105	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	74,8	0	0	0,59	0,1	1,2	1,9	0	0,2
520	Напиток клюквенный	200	0,1	0	0	0	20,7	83	0	1,2	0	0	3	2	3	0,2
110	хлеб столовый	100	4,56	0	0,48	0,48	29,52	181	0,66	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66
		560	33,83	24,94	38,11	1,23	73,93	813,8	0,92	6,2	0,68	1,76	47,45	406,7	81,4	5,44
	УЖИН II															
516	Кефир	300	8,7	8,7	7,6	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	36	270	42	0,3
		300	8,7	8,7	7,6	0	12	150	18,12	2,1	0,06	0	36	270	42	0,3
			131,8	72,51	154,3	22,34	392,05	3745	20,831	62,71	2,7	11,27	1046	2078	429	32,5

Сезон осенне-зимний пит...

Возрастная категория:с 12 до 18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углевод.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч. жи	Всего	в т.ч. ра										
	ЗАВТРАК															
266	Каша из овсянных хлопьев	250	8,95	4,28	11,75	2,4	36	275,3	0,21	1,93	0,06	0,175	196	257,5	69,5	1,55
96	Бутерброд с маслом	30	1,2	0,1	12,5	0,1	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
499	Какао со сгущенным молоком молоком	200	2,2	1,3	2,2	0,6	22,4	118	0,02	1,3	0,01	0	127	93	15	0,88
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,1	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			19,95	5,68	27,25	3,9	115,1	775,3	0,35	3,23	0,16	1,575	348	428,5	100,5	3,73
	ЗАВТРАК II															
112	Яблоко	300	0,8	0	0,8	0,8	19,6	141	0,06	20	0	0,4	36	22	18	4,4
	Вафли	20	0,56	0	0,66	0,66	15,46	70	0,006	0	0	0,014	3,2	7,2	2	0,3
			1,36	0	1,46	1,46	35,06	211	0,066	20	0	0,414	39,2	29,2	20	4,7
	ОБЕД															
75	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёны	100	0,8	0	0,8	0,8	19,6	141	0,06	20	0	0,4	36	22	18	4,4
128	Борщ с капустой ,картофкелем мясом и сметаной	285	11,64	4,325	37,91	20	42,96	382	0,2	41,24	0,01	9,708	158,46	250,2	109,95	5,345
369	Жаркое по домашнему	325	38,41	34,72	34,27	0,74	24,52	486	0,24	11,23	0,059	0,118	51,7	392,95	82,72	5,022
512	Компот из чернослива	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	20,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			61,05	39,045	74,78	23,34	127,28	1351	0,77	73,27	0,069	12,326	308,66	908,15	284,17	21,217
	ПОЛДНИК															
518	Сок абрикосовый	200	1	0	0	0	0	110	0,04	8	0	0	40	0	0	0,4
560	Булочка нежная	100	6,83	0,17	12,83	0,83	55,17	398,5	0,1	0	0,83	2,55	13,33	51,67	10	0,83
			7,83	0,17	12,83	0,83	55,17	508,5	0,14	8	0,83	2,55	53,33	51,67	10	1,23
	УЖИН															
343	Рыба, тушёная в томате с овощами	300	28,5	26,14	9,2	8,2	8,1	385,6	0,16	8,39	0,021	7,5	62,5	362,5	69,64	1,43
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,1	0	0	1,1	20	65	14	1,1
300	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1
			41,3	31,24	14,6	9	72,6	744,6	0,29	0,29	0,121	8,8	115,5	507,5	89,64	3,83
	УЖИН II															
516	Ряженка	250	7,25	7,25	6,25	0	1	125	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
		250	7,25	7,25	6,25	0	1	125	0,1	1,75	0,05	0	300	225	35	0,25
			138,74	83,385	137,17	38,53	406,21	3215,4	1,716	106,5	1,23	25,665	1164,7	2150	539,31	34,957

Возрастная категория:с 12 до 18 лет

	Наименование блюда	порци	Химический состав ,г					Энерг.	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углев	ценност	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч »	Всего	в т.ч.	од.	ккал								
	ЗАВТРАК															
301	Омлет натуральный	180	15,5	15,5	24,09	0	4,15	340	0,11	0,9	0,36	0,7	146	276,92	22,15	2,76
90	Бутерброд с сыром (2 вар)	45	6,7	5,1	9,5	0,2	9,9	123	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
495	Чай с молоком	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,02	0	127	93	15	0,4
110	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
			31,3	22,1	35,69	1	79,15	779	0,29	2,3	0,46	2,2	478	566,92	64,15	4,66
	ЗАВТРАК II															
112	Апельсин	300	1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	0,4	68	46	26	0,6
			1,2	0	0,9	0,9	30,9	141	0,06	15	0	0,4	68	46	26	0,6
	ОБЕД															
76	Винегрет овощной	120	1,56	0	12,9	12,9	8,16	155	0,048	10,08	0	5,52	27,6	48	21,6	0,96
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	7,23	5	4,05	4,05	14,91	289,5	0,128	11,2	0,01	1,41	19,675	111,6	9,125	1,76
381	Биточки из говядины	120	21,36	18,48	21	0,36	17,53	382	0,011	0	0,048	0,6	46,8	222	31,2	3,36
42	Капуста тушеная	220	8,14	0	7,92	0,66	8,58	158,6	0,088	0	0,066	1,54	134,2	121	52,8	2,2
512	Компот из кураги	200	0,3	0	0	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
109	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	0,27	0	0	2,1	52,5	237	70,5	5,85
			48,49	23,48	47,67	19,77	119,38	1327,1	0,545	22,08	0,124	11,17	290,775	745,6	188,23	14,73
	ПОЛДНИК															
518	Сок яблочный	200	1	0	0	0	15,9	110	0,04	8	0	0	4	0	0	0,4
588	Вафли	100	2,8	0	3,3	3,3	77,3	350	0,03	0	0	0,7	16	36	10	1,5
			3,8	0	3,3	3,3	93,2	460	0,07	8	0	0,7	20	36	10	1,9
	УЖИН															
195	Рагу овощное	220	4	1,1	10,7	7,8	17	210	0,12	15,3	0,02	3,9	68	105	39	1,4
333	Рыба жареная	120	21,84	21	11,4	7,56	5,52	223	0,168	0,96	0,024	5,28	58,8	236,4	44,4	0,96
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,9	2,7	0,1	15,9	79	0,04	1,3	0,02	4,4	49	197	37	0,8
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	35	14	1,1
		640	36,64	25	25,6	16,26	87,62	747	0,438	17,56	0,064	14,68	195,8	707,8	134,4	4,26
	УЖИН II															
516	Биойогурт	250	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
		250	15	15	9,6	0	25,5	261	0,08	1,6	0,06	0	357	273	42	0,3
			136,43	85,58	122,76	41,23	435,75	3715,1	1,483	66,54	0,708	29,15	1409,58	2375,3	464,78	26,45

Возрастная категория:с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса	Химический состав ,г					Энерг. ценность ккал	Витамины,мг				Минеральные в-ва,мг			
			Белки		Жиры		Углевод.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Всего	в т.ч жив	Всего	в т.ч. рас										
	ЗАВТРАК															
164	Суп молочный рисовый	300	8,55	5,97	7,89	0,3	23,73	220	0,114	1,38	0,063	0,39	246,6	205,2	31,5	0,54
93	Бутерброд с маслом	60	1,6	0,1	16,7	0,2	10	79,8	0,02	0	12	0,4	6	17	3	0,3
497	Какао с молоком	200	5	3,8	4,4	0,7	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3
111	батон нарезной	100	7,5	0	2,9	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
			22,65	9,87	31,89	4,1	747,8	747,8	0,304	3,08	12,093	2,49	434,6	437,2	86,5	3,34
	ЗАВТРАК II															
112	Бананы	200	3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			3	0	1	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
	ОБЕД															
463	Маринад овощной с томатом	150	2,955	0	13,64	13,64	13,47	189	0,063	10,35	0	7,155	38,4	85,95	46,2	1,605
158	Суп с макаронными изделиями,курицей	300	10,825	8,2	8,475	2,775	18,75	240	0,103	7,725	0,01	1,825	26	108,5	27,75	1,375
426	Капртофель отварной	200	3,8	0	9,8	9,8	25,4	204	0,2	27,8	0,06	0,2	22	104	40	1,6
398	Печень говяжья по строгановски	150	24,55	24,55	18,82	12,27	5,86	310	0,4	11,59	10,96	7,36	31,36	430,91	24,55	9,14
508	Компот из смеси с/ф	200	0,5	0	0	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб ржаной	150	9,9	0	1,8	1,8	50,1	261	2,7	0	0	2,1	52,7	237	70,5	5,85
			52,53	32,75	52,535	40,285	140,58	1314	3,476	57,965	11,03	18,64	198,46	985,36	216	21,07
	ПОЛДНИК															
518	Сок апельсиновый	200	1,4	0	0,2	0,2	0,2	130	0,08	8	0	0	36	0	0	0,6
542	Пирожки печеные с повидлом	80	2,68	0,4	4,27	0,3	48,8	283,66	0,053	0,13	0,04	0,67	14,67	42,67	8	0,93
			4,08	0,4	4,47	0,5	49	413,66	0,133	8,13	0,04	0,67	50,67	42,67	8	1,53
	УЖИН															
325	Вареники ленивые	210	29,7	7,42	22,6	0,3	28,7	437	0,09	0,4	0,2	1	187	300	32	1
495	Чай с вареньем	200	1,5	1,5	1,3	0	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0	0,8	0,8	49,2	235	0,11	0	0	1,1	20	65	14	1,1
		510	38,8	8,92	24,7	1,1	93,8	753	0,24	1,7	0,21	2,1	334	458	61	2,5
	УЖИН II															
516	Ряженка	300	8,7	8,7	7,5	0	1,2	150	1,56	2,1	0,06	0	360	270	42	0,3
588	Вафли	30	1,4	0	1,75	1,75	38,65	145	0,015	0	0	0,035	0,8	19,5	5	0,75
			10,1	8,7	9,25	1,75	39,85	295	1,575	2,1	0,06	0,035	360,8	289,5	47	1,05
			131,16	60,64	123,845	48,735	1113,03	3715,46	5,808	92,975	23,433	24,735	1394,53	2268,73	502,5	30,69

				Таблица расхода набора продуктов на 14 дневное меню.											
название продукта	п-1	в-2	с-3	ч-4	п-5	сб-6	в-7	п-8	в-9	с-10	в-11	п-12	сб-13	вс-14	12-18 лет норма
Хлеб ржаной	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб пшеничный	220	220	220	220	220	220	220	260	220	250	220	220	250	250	250
Мука	10	60	54	54	66	10	60	54	56	56	54	54			46
Крупы,бобов,макарон	159	68	68	127	63	15	63	142	125	65	65	45		45	75
картофель	410	421	420	480	460	460	360	390	362	410	380	400	307	340	400
овощи,зелень	420	620	600	300	482	600	298	280	190	640	640	320	630	630	475
фрукты	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
с/фр	20	30	20	20	20	20	25	20	20		20	25	20	20	20
сахар	70	70	70	70	75	70	65	65	70	75	65	70	70	75	70
кондит.изд	80		20		20	80			20				100	100	30
кофейн напиток	5			4		5		5		4			5		2
какао		5			5		4		5			5		4	2
чай	2	3	3	2	2		2	2		3	2	2	3	2	2
мясо	142	74	119	142	142	142	166	142	90	142	142		97		110
куры	207			178			54	207			54				50
рыба		188	35		188	145			188			188	188		110
колбасн изд	35		100			40		35		100			40		25
молоко,кисло-молочн	420	500	500	440	500	500	490	500	450	500	600	500	580	520	500
творог		159		159			159		163			170		170	70
сметана		20		20	18				25	20		20		17	11
сыр	20		20	19			25		20		38		26		12
масло сливочное	55	55	45	50	50	50	50	45	45	55	55	55	50	54	51
масло раститит	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	19
яйцо	40	20	20	16	48	120	30	48	20	9	9	15	120	45	40
дрожжи	3		4		3		4	4	3	3		4			2
соль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2