Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском, Каневском районах
С.Н. Сидорский

25.12.2019г

Утверждаю
Директор ООО " Формула вкуса плюс"

А.О. Ушаков

25.12.2019г

Согласовано
Директор МБОУ СОШ№44

Т.В.Троценко

25.12.2019

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов на осенне- зимний период для учащихся 11-18 лет общеобразовательных школ Каневского района

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	завтрак													
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0	62,17	0	0	124	52,17	44,3	53
143	Котлета рыбная	100	12,95	2,41	8,49	107,41	0,17	4,57	0,015	0	66,65	119	3,13	0,12
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,36	20	0	0	140	265	100	2,8
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	105	198,7	75	2,1
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			24,18	28,54	115,5	819,08	0,751	94,14	0,515	0	464,68	791,27	269,04	60,56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	26,28	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
39	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,44	5,85	14,33	139,73	0,18	27,6	6,72	0	28,8	136,8	24,8	1,8
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,093	8,4	18,66	1,2	33,33	154,66	16	0,4
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29,4	112	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,120	66	0,12	12,92	64,0	44	36	0,88
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			33,78	32,52	165,81	1082,83	0,642	131	25,5	14,12	194,77	594,42	170,05	10,34
итого за день:			57,96	61,06	281,31	1901,91	1,393	225,14	26,015	14,12	659,45	1385,69	439,09	70,9

День: суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	P	mg	Fe
	завтрак													
пром	Сыр	20	5,24	5,3	0	70	0,5	0,33	0	0	233,3	295,33		
97	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,78	10,98	306,15	0,012	1,62	3,67	23,32	159	146,62	34,37	75,47
242	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190,00	0,920	0,75	90,04	2,55	419,5	485,75	42	2,85
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			24,19	26,13	88,11	821,02	1,553	2,7	93,71	25,87	840,83	1084,1	122,98	80,86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	P	mg	Fe
	обед													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	0	56	0	0	152,5	130	105	7,83
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	98,8	0,4	0	0,9	0	35	89	36	2,1
413	Сосиска отварная	100	11,1	13,7	1,6	212,8	0,03	0	0	0,375	25	15	9	1,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	1,53	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,19
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			27,55	38,98	121,73	1131,8	0,729	83,67	0,9	0,495	341,31	590,49	274,84	18,08
итого за день:			51,74	65,11	209,84	1952,82	2,282	86,37	94,61	26,365	1182,14	1674,59	397,82	98,94

Использованная литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред. В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домой и детских оздоровительных
4. Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	завтрак													
78	Икра свекольная или морковная	100	2,4	7,6	13	132	0,05	15,5	93,3	0	65	81,66	20	0,5
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,093	8,4	18,66	1,2	33,33	154,66	16	0,4
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
ИТОГО:			24,79	30,45	109,03	804,87	0,264	23,9	111,96	1,2	141,36	415,72	94,61	5,44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	обед													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	0	56	0	0	152,5	130	105	7,83
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,33	3,88	13,61	98,8	0,4	0	0,9	0	35	89	36	2,1
436	Жаркое по - домашнему	250	22,25	12,34	27	260,37	0,15	17,92	0	2,8	10	20	10	1,2
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	105	198,7	75	2,1
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,120	66	0,12	12,92	64,0	44	36	0,88
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			35,22	36,89	149,07	1018,59	0,939	147,32	1,52	15,72	407,14	700,66	327,25	17,67
итого за день			60,01	67,34	258,1	1823,46	1,203	171,22	113,48	16,92	548,5	1116,38	421,86	23,11

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	завтрак													
413	Сосиска отварная	100	11,1	13,7	1,6	212,8	0,03	0	0	0,375	25	15	9	1,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,19
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,060	33	0,06	6,46	32,0	22	18	0,4
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
ИТОГО:			21,67	36,02	96,49	865,45	0,341	60,67	0,06	6,955	174,2	330,93	133,2	7,53

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	мg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0,8	0,1	1,7	26,28	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
138	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,5	3	18,3	127,63	0,1	22,075	1,88	0	22,07	78	31	1,1
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	130	12,24	12,2	0,16	136,8	0,064	1,5	56	0	40	81,66	20	1,4
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	9,77	54	247,19	0	2,39	0	0	276,7	380,34	166,04	4,04
пром	Ряженка	200	5	5,60	8,4	101	0,03	0,07	0,02		120	95	14	0,1
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
ИТОГО:			39,25	40,54	145,04	995,72	0,423	51,035	57,9	0	513,41	879,96	316,29	11,1
итого за день:			60,92	76,56	241,53	1861,17	0,764	111,705	57,96	6,955	687,61	1210,89	449,49	18,63

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0	56	0	0	111,66	84,63	40	64
437	Гуляш из говядины	100	15,48	17,28	4,81	236,81	0	24,28	0	0	48,56	40,03	17,1	2,6
204	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,20	45,6	319,47	0,108	0	0	1,44	22,5	64,8	16,2	1,62
686	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	61	-	0	0	0	14,0	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			29,21	41,59	115,56	942,17	0,229	80,28	0	1,44	225,75	368,86	131,91	72,76

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
33	Салат из свеклы	100	0,85	3,64	5	56,34	0,05	5,7	93,3	0	65	81,67	20	0,5
113	Борщ украинский	250	3,12	7,4	20	165	0,06	22	1,1	0	39	55	34	1,2
143	Котлета рыбная	100	12,95	2,41	8,48	107,41	0,171	7,14	0,022	0	66,65	119	3,13	0,12
201	Рис отварной	180	4,65	6,09	48,32	270,21	0,036				18	91,8	32,4	1,08
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29,4	112	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			29,81	29,41	173,68	1067,78	0,506	38,84	94,422	0	243,29	580,43	162,78	9,26
Итого за день:			59,02	71	289,24	2009,95	0,735	119,12	94,422	1,44	469,04	949,29	294,69	82,02

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
пром	Сыр	20	5,24	5,3	0	70	0,5	0,33	0	0	233,3	295,33		
366	Запеканка творожная со сметаной (t)	200/30	20	17,73	50,53	318,66	0,135	0,45	135	1,8	292,5	423	49,5	2
685	Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			31,43	30,08	110,36	703,53	0,756	0,78	135	1,8	568,83	897,73	108,11	6,54

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
	Огурцы соленые (нарезка)	100	0,8	0,1	1,7	52	0,02	10	0	0	23	24	14	0,6
77	Суп картофельный с гренками	250/25	2,33	2,83	16,63	101	0,22	34,5	8,4	0	36	171	31	2,25
160	Голубцы ленивые	100	9,37	9,56	7,04	151,75	0,082	0	0	0	26,25	32,5	161,25	1,88
198	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11,12	6,39	44,24	278,13	0,059	0	5,3	1,206	4,8	156,06	22,52	0,828
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,16		14,09	60,64	-	0	0,18		16,0	15	11	1,2
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			32,02	28,75	146,18	1000,34	0,55	44,5	13,88	1,206	146,69	617,52	305,02	10,318
итого за день:			63,45	58,83	256,54	1703,87	1,306	45,28	148,88	3,006	715,52	1515,25	413,13	16,858

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
198	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2,96	6,35	6,98	74,16	0,34	25	0	0	126	122	38	0,7
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	16,5	9,2	16,31	183,1	0,08	0	20	0	47	100	43	0,9
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,36	20	0	0	140	265	100	2,8
пром	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,2	92	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			30,55	31,8	117,32	822,13	0,921	49	20	0	356,03	657,4	235,61	9,74

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0,8	0,1	1,7	26,28	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
38	Суп картофельный с макароными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124,08		0,06	1,1	0	20	47	15	1,09
182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11,45	16,9	11,8	245,18	0,04	0,9	0	0	22	107	19	0,8
534	Капуста тушеная	180	4,5	8,28	19,26	169,2	0,131	76,5	0	0	260,39	180	90	3,6
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29,4	112	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,120	66	0,12	12,92	64,0	44	36	0,88
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			28,61	38,81	166	1123,56	0,54	172,46	1,22	12,92	435,03	636,96	253,25	13,63
Итогоза день:			59,16	70,61	283,32	1945,69	1,461	221,46	21,22	12,92	791,06	1294,36	488,86	23,37

День: суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
пром	Печенье	40	3	4,79	16,8	136	0,01	0,1	0,01	0	19	31	4	1
105	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,28	40,76	262,66	0,037	0,375	25	0	145	167,5	33,75	0,75
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,020	0,2	0	0	36,0	48	0	0
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			18,08	23,31	121,9	772,22	0,188	0,675	25,01	0	229,03	402,9	84,36	4,29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
39	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,44	5,85	14,33	139,73	0,18	27,6	6,72	0	28,8	136,8	24,8	1,8
413	Сосиска отварная	100	11,1	13,7	1,6	212,8	0,03	0	0	0,375	25	15	9	1,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0,56		17,89	113,79	0,03	11,67	0	0,12	12,17	7,53	5,59	1,19
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			31,06	44,29	118,87	1062,13	0,509	55,27	6,72	0,495	182,61	508,29	158,64	9,95
итого за день:			49,14	67,6	240,77	1834,35	0,697	55,945	31,73	0,495	411,64	911,19	243	14,24

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0	56	0	0	111,66	84,63	40	64
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358	0,093	8,4	18,66	1,2	33,33	154,66	16	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
итого:			23,23	27,91	101,35	742,89	0,214	64,4	18,66	1,2	188,02	418,69	114,61	68,94

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
198	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2,96	6,35	6,98	74,16	0,34	25	0	0	126	122	38	0,7
138	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,5	3	18,3	127,63	0,1	22,075	1,88	0	22,07	78	31	1,1
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	16,5	9,2	16,31	183,1	0,08	0	20	0	47	100	43	0,9
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,00	29,2	218	0,36	20	0	0	140	265	100	2,8
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29,4	112	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
итого:			34,4	37,42	162,67	1071,71	1,069	71,075	21,88	0	389,71	797,96	285,25	11,86
итого за день:			57,63	65,33	264,02	1814,6	1,283	135,475	40,54	1,2	577,73	1216,65	399,86	80,8

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11,45	16,9	11,8	245,18	0,04	0,9	0	0	22	107	19	0,8
83	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,1	16	0	0	76	130	54	1,6
686	Чай с лимоном	200	0,2		15,2	61	-	0	0	0	14	23	12	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,060	33	0,06	6,46	32,0	22	18	0,4
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			21,66	39,22	104	845,04	0,321	49,9	0,06	6,46	173,03	438,4	149,61	7,34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0,8	0,1	1,7	26,28	0,06	25	0	0	14	26	20	0,9
113	Борщ украинский	250	3,12	7,4	20	165	0,06	22	1,1	0	39	55	34	1,2
437	Гуляш из говядины	100	15,48	17,28	4,81	236,81	0	24,28	0	0	48,56	40,03	17,1	2,6
204	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,20	45,6	319,47	0,108	0	0	1,44	22,5	64,8	16,2	1
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,16		14,09	60,64	-	0	0,18		16	15	11	1,2
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			34,6	46,85	148,68	1165,02	0,397	71,28	1,28	1,44	180,7	419,79	163,55	10,46
итого за день			56,26	86,07	252,68	2010,06	0,718	121,18	1,34	7,9	353,73	858,19	313,16	17,8

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
пром.	Пряники	50	6,54	6,86	18	159	0,17				18	86	16	1,2
84	Каша "Дружба"	250	8,18	10,41	43,86	301,38	0,075	0,75	25	0	1,87	18,75	33,8	0,75
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0,3		15,2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
ИТОГО:			20,91	24,32	121,69	775,25	0,366	0,75	25	0	62,9	284,15	108,41	6,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10	3,58	110,6	0	56	0	0	152,5	130	105	7,83
77	Суп картофельный с гренками	250/25	2,33	2,83	16,63	101	0,22	34,5	8,4	0	36	171	31	2,25
451	Котлеты	100	17,9	7,9	16	210	0,075	0	0		56,26	95	26	1,5
534	Капуста тушеная	180	4,5	8,20	19,26	169,2	0,131	76,5	0	0	260,39	180	90	3,6
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22,8	102	0,1	7,4	0,5	0	105	198,7	75	2,1
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	90	0,120	66	0,12	12,92	64,0	44	36	0,88
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
ИТОГО:			35,37	39,6	160,35	1139,62	0,815	240,4	9,02	12,92	714,79	1037,66	428,25	21,72
итого за день:			56,28	63,92	282,04	1914,87	1,181	241,15	34,02	12,92	777,69	1321,81	536,66	28,21

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
33	Салат из свеклы	100	0,85	3,64	5	56,34	0,05	5,7	93,3	0	65	81,67	20	0,5
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	130	12,24	12,2	0,16	136,8	0,064	1,5	56	0	40	82,4	20	1,44
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	9,77	54	247,19	0	2,39	0	0	276,7	380,34	166,04	4,04
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,16		14,09	60,64	-	0	0,18		16,0	15	11	1,2
пром	Батон йодированный	50	3,82	1,49	24,83	131	0,083	0	0	0	18,53	109	32,51	1,38
пром	Хлеб ржаной	30	2,07	5,56	19,8	123,87	0,038	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
Итого:			29,61	32,66	117,88	755,84	0,235	9,59	149,48	0	426,73	715,81	263,65	9,72

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
пром	Сыр	20	5,24	5,3	0	70	0,5	0,33	0	0	233,3	295,33		
38	Суп картофельный с макароными изделиями	250	2,82	2,86	21,76	124,08		0,06	1,1	0	20	47	15	1,09
366	Запеканка творожная со сметаной (t)	200/30	20	17,73	50,53	318,66	0,135	0,45	135	1,8	292,5	423	49,5	2
пром	Ряженка	200	5	5,60	8,4	101	0,03	0,07	0,02		120	95	14	0,1
пром	Хлеб пшеничный	70	5,35	2,09	34,76	183,4	0,116	0	0		25,94	152,6	45,51	1,93
пром	Хлеб ржаной	42	2,89	7,78	27,72	173,42	0,053	0	0	0	14,7	66,36	19,74	1,63
Итого:			39,15	30,66	159,97	893,16	1,837	35,95	233,44	5,12	958,74	1347,1	166,18	10,13
итого за день:			68,76	63,32	277,85	1649	2,072	45,54	382,92	5,12	1385,47	2062,91	429,83	19,85