

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы														
Неделя 1																			
День 1																			
ЗАВТРАК																			
	Каша манная молочная жидкая	200	5,20	7,46	30,86	215,4	262	0	0,1	0	0	128,12	0	6,24	0	33,18	21,18	0	0
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0
	Бутерброды с повидлом с маслом	44/29/7	3,49	5,63	38,48	216,91	2	0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	12,69	16,79	104,14	623,31		0,07	0,197	10	2,62	285,612	0	29,1	0	208,6	51,84	0	0
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,16	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	71,5/28,5	9,70	5,20	5,90	97	442	0,07	0,04	0	1,03	80,85	0,01	19,55	0	53,2	120,85	0,1	0
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	2,30	4,25	15,13	118	144	0,25	0,05	0	1,9	37,925	0	14,32	0	59,81	36,87	0	0
	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	100	1,10	0,10	3,50	20	пром.изг.	0,03	0,012	10	0,9	14	0,5	18	0	0	21	0	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0
	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65	пром.изг.	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1010	29,67	23,42	129	936,53		0,705	0,276	14	9,39	260,535	0,51	143,38	0	578,85	405,97	0,083	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1590	42,36	40,21	233,14	1559,84		0,775	0,473	24	12,01	546,147	0,51	172,48	0	787,45	457,81	0,083	0,006

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 2																				
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,20	8,46	35,80	213,6	267	0,07	0,8	0	0,1	139,32	0	0,56	0	0,16	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0	
	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	706	28,76	21,4	89,72	616,93		0,26	1,12	1,296	1,36	537,981	0,04	31	0	218,86	170,56	0,022	0	
	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с сыром	162/18	8,89	9,09	30,60	210,5	295	0,07	0,043	0	0,1	211,57	0,07	9,2	0	16	84,21	0	0
		Печень говяжья по-строгановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049
		Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	пром.изг.	0,02	0,019	4	0	23	0	0	0	0	0	0	0
		Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0
		Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
Хлеб ржаной		72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	
Суп картофельный с клецками		250	1,20	2,60	10,77	63,25	кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	11,27	0	45,57	33,02	0	0	
Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	31,46	24,94	142,01	914,27		0,66	1,24	54	8,43	433,72	1,4	112,77	0	528,51	558,16	0,013	0,055	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771	60,22	46,34	231,73	1531,2		0,92	2,36	55,296	9,79	971,701	1,44	143,77	0	747,37	728,72	0,035	0,055	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы														
Неделя 1																			
День 3																			
ЗАВТРАК																			
	Пудинг творожный запеченный	200	13,60	22,26	42,26	395	319	0,2	0,24	0	1,68	265,32	0,14	38,28	0,002	100,24	312,08	0	0
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0
	Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром. изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	19,42	29,39	106,06	728,18		0,28	0,358	38	1,97	389,04	0,182	51,96	0,002	237,39	329,08	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,26	9,41	44,50	221,66	237	0,35	0,075	0	4,52	24,24	0	1,22	0	0	0	0	0
	Котлеты мясные (говядина)	100	11,80	14,50	14,30	286	381	0,11	0,16	0	3,6	79,1	0	5,5	0	31	25,5	0,007	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,05	0,025	0	0,5	41,95	0	18	0	79,37	35,8	0	0
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,02	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром. изг.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром. изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром. изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0
	Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром. изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД	1065	35,88	35,94	162,37	1101,54		0,78	0,382	13	12,83	244,94	0,06	98,76	0	400,62	238,01	0,028	0,006
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	55,3	65,33	268,43	1829,72		1,06	0,74	51	14,8	633,98	0,242	150,72	0,002	638,01	567,09	0,028	0,006

Возрастная категория: Ст. школьники 12 – 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Белки	Жиры	Углевод														
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	219,4	268	0,07	0,08	0	0,1	138,28	0	7,98	0	15,96	36,2	0	0
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	696	24,66	31,3	94,74	722,04		0,21	0,39	1,296	0,87	542,5	0,04	59,48	0	294,02	256,42	0,022	0
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	151	173	0,19	0,06	0	0	20,16	0	27,98	0	213,17	88,35	0	0
	Птица отварная	100	12,57	11,29	5,57	202,86	404	0,1	0,09	0	3,89	54,14	0,14	29,36	0	32,47	219,79	0,01	0
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	221,5/28,5	2,20	5,05	14,70	104,25	169	0,13	0,067	0	1,95	20,65	0	23,02	0	68,67	57,1	0	0
	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	7,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,11	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,053	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		1065	28,8	36,26	138,9	1001,39		0,66	0,329	19,4	10,95	194,15	0,14	143,16	0	608,66	516,11	0,013	0,006
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761	53,46	67,56	233,64	1723,43		0,87	0,719	20,696	11,82	736,65	0,18	202,64	0	902,68	772,53	0,035	0,006

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы														
Неделя 1																			
День 5																			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,0182	63,32	170,32	0,02	0,042
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0
	Батон нарезной	76	5,40	2,09	37,01	188,64	пром.изг.	0,06	0,02	0	0,76	13,68	0	8,36	0	40,24	32,8	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0
	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108	15	0	0,04	0,21	0,1	264	0,087	9,5	0,001	20,4	101	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			28,1	35,7	69,83	708,8		0,22	0,37	4,21	3,93	591,84	0,407	44,82	0,0192	223,26	320,12	0,02	0,042
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	180	5,51	8,08	37,76	201,1	242	0,07	0,028	0	0,05	31,86	0	24,41	0	39,1	156,6	0	0
	Гуляш из говядины	100	11,67	13,13	3,67	218,67	368	0,06	0,07	0	3,4	51,32	0	19,53	0	28,4	145,82	0,01	0
	Уха с крупой	225/25	6,50	2,48	14,38	109,75	152	0,13	0,05	0	0,03	41,8	0,05	27,32	0,022	48,35	111,97	0,025	0,025
	Салат "Мозайка"	100	0,80	5,00	4,90	68	35	0,05	0,02	7,32	0	23,13	0	11,37	0	16,2	26,78	0	0
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,99	30,07	132,58	935,2		0,48	0,24	10,32	6,42	212,77	0,05	126,89	0,022	291,65	553,13	0,038	0,031
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,09	65,77	202,41	1644		0,70	0,61	14,53	10,35	804,61	0,457	171,71	0,0412	514,91	873,25	0,058	0,073

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.			
			Белки	Жиры															Углевод		
																				ы	
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком ступенным)	16,22	20,12	56,00	451	223	0,1	0,39	0	0,46	385,26	0,14	41,74	0	67,42	320,84	0	0		
			1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0	
			3,49	5,63	38,48	216,91	2	0	0,007	0	0,02	2,112	0	0	0	9,56	0	0	0	0	
			10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	0	
			32,01	32,45	117,94	865,55		0,17	0,667	1,296	0,78	716,732	0,18	72,52	0	295,82	491,4	0,022	0	0,022	0
			17,37	15,85	26,00	362,3	364	0,29	0,2	0	3,225	82,575	0	31,22	0	70,05	222,5	0,025	0	0	
			2,13	5,10	14,55	112,5	154	0,07	0,03	0	0,38	31,45	0	17,05	0	40,22	49,85	0	0	0	
			0,80	0,10	2,50	14	106	0,02	0,04	10	0,2	23	0,01	14	0	101	27	0	0	0	
			1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0	
			4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0	0,006	
4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	0				
0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0				
3,38	4,41	33,48	187,65	пром.изг.	0	0,012	0	0	11,7	0	11,5	0	0	26,8	0	0	0				
33,49	27,4	137,7	1071,73		0,60	0,394	24	11,565	230,925	0,01	130,01	0	576,47	460,91	0,028	0,028	0,006	0,006			
65,5	59,85	255,64	1937,28		0,77	1,061	25,296	12,345	947,657	0,19	202,53	0	872,29	952,31	0,05	0,05	0,006	0,006			
ИТОГО ЗА ОБЕД																					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 7	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,16	9,40	32,80	228,4	266	0,14	0,1	0	0,66	151,82	0	35,32	0	79,8	80,02	0,01	0
		Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,04	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0
		Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30,00	0	0
		Плоды свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16,00	0	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	13,88	26,98	97,88	661,4		0,25	0,21	4	2,1	328	0	69,58	0	238,46	145,68	0,01	0
	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,89	1,81	34,85	140,88	291	0,1	0,03	0	0	33,57	0	3,67	0	0	0,02	0	0
		Печень говяжья по-строгановски	100	10,36	11,55	6,91	173,64	398	0,29	1	0	4,89	48,05	1,2	16,86	0	35,38	272,03	0,01	0,049
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128	0,04	0,028	0	0,84	41,95	0	18	0	49,37	38,80	0	0
		Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106	0,12	0,11	45	0,2	20	0,2	20	0	112	20,54	0	0
		Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,7	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0
Хлеб пшеничный		63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24,00	0	0,006	
Хлеб ржаной		72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	29,49	19,96	140,14	844,4		0,74	1,28	45	9,39	241,87	1,52	120,97	0	477,31	477,29	0,013	0,055	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	43,37	46,94	238,02	1505,8		0,99	1,49	49	11,49	569,87	1,52	190,55	0	715,77	622,97	0,023	0,055	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2 День 8	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206	15/4	0,1	0,15	0	189,24	0,02	18,08	0	30,92	132	0,02	0	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	
		Бутерброды с джемом с маслом	44/29/7	3,52	5,63	40,40	214,18	2	0	0,008	0	0,19	6,4	0,032	1,14	0	11,71	0	0	0
		Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	696	24,02	19,73	95,06	615,82		0,19	0,468	1,296	0,49	578,38	0,092	49,66	0	261,33	302,56	0,042	0
		Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429	0,17	0,07	0	0	49,86	0	32,77	0	220,64	76,69	0	0
		Рыба отварная	100	11,88	1,75	2,00	86	1/7	0,12	0,064	0	0,9	69,8	0,01	47,1	0	66,4	263,8	0,18	0
		Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130	76	0,04	0,02	9,4	0,78	22	0	12,66	0	38,71	30,11	0	0
		Рассольник	250	1,85	2,13	10,07	109,5	133	0,1	0,03	0	0,5	14,05	0	18,65	0	60,5	42,3	0	0
		Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006	
		Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	
		Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0
		ИТОГО ЗА ОБЕД	1065	30,22	24,34	122,36	897,38		0,66	0,286	47,4	5,04	249,91	0,02	165,42	0	646,45	539,66	0,201	0,006
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1761	54,24	44,07	217,42	1513,2		0,85	0,754	48,696	5,53	828,29	0,112	215,08	0	907,78	842,22	0,243	0,006

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы														
Неделя 2																			
День 9																			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	9,66	35,06	216,2	260	0,08	0,08	0	0,06	135,78	0	8,2	0	13,14	19,5	0	0
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0
	Бутерброд с сыром	69/21	8,56	4,84	30,46	207,69	1	0,1	0,01	0	0,96	15,921	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	15,72	16,1	91,72	551,89		0,22	0,16	4	1,99	253,021	0	21,74	0	112,58	35,5	0	0
ОБЕД	Говядина, тушеная с капустой	167/83	19,25	21,43	24,50	320,82	365	0,25	0,26	0	5,175	164,625	0,15	65,25	0	46,45	280,8	0,025	0
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	9,77	63,25	кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	12,27	0	45,57	33,02	0	0
	Салат из горюшка зеленого консервированного	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	0,08	0,018	9	0,48	21,45	0,06	18,8	0	56,05	50,95	0	0
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0
	Хлеб пшеничный	63	4,06	0,48	28,72	131	пром.изг.	0,05	0,017	0	0,96	12	0	8,4	0	28,8	24	0	0,006
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	32,54	30,86	114,49	820,95		0,55	0,406	79	8,795	267,475	0,29	139,46	0	288,33	476,13	0,028	0,006
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	48,26	46,96	206,21	1372,84		0,77	0,566	83	10,785	520,496	0,29	161,2	0	400,91	511,63	0,028	0,006

Возрастная категория: Ст. школьницы 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	
			Белки	Жиры	Углевод															ы
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	12,14	21,76	6,62	286,16	301	0,1	0,2	0	2,1	159,46	0,32	13,76	0,019	63,32	174,32	0,02	0,042	
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494	0	0	0	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	
	Бутерброд с маслом	60/20	4,72	13,98	29,78	242	1	0,05	0,01	0	0,07	17,8	0	8,4	0	13,8	30	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Йогурт	216	10,80	5,40	7,56	116,64	пром.изг.	0,05	0,23	1,296	0,3	247,04	0,04	29,24	0	218,4	170,56	0,022	0	
	Плов из отварной птицы	696	27,76	41,14	59,16	705,8		0,2	0,44	1,296	2,47	441,68	0,36	54,28	0,019	307,38	376,42	0,042	0,042	
	Щи из свежей капусты с картофелем	167/83	15,55	14,43	44,02	380,37	406	0,14	0,27	0	1,9	37,4	0,12	49,27	0	42,12	296,37	0	0	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	250	1,75	4,98	12,77	82,5	142	0,07	0,03	0	0,525	33,475	0	16,3	0	76,9	36,7	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	100	1,50	7,10	9,10	131	59	0,02	0	8,05	1,27	34,2	0	19,8	0	28,2	38,7	0,01	0	
	Хлеб ржаной	72	4,35	0,86	22,45	125,28	пром.изг.	0,12	0,055	0	1,8	40,2	0	30,84	0	106,4	85,76	0,003	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	12,5	17	0	0	
	Плоды свежие (мандарин)	1035	28,51	28,05	152,56	998,15		0,46	0,402	46,05	6,575	201,275	0,13	137,51	0	407,86	498,53	0,013	0,006	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1731	56,27	69,19	211,72	1703,95		0,66	0,842	47,346	9,045	642,955	0,49	191,79	0,019	715,24	874,95	0,055	0,048	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			16616	540,07	552,22	2298,36	16321,3	8,38	9,615	418,86	107,97	7202,4	5,431	1802,5	0,0622	7202,41	7203,48	0,638	0,267	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1661,6	54,007	55,22	229,84	1632,13	0,84	0,96	41,89	10,80	720,24	0,54	180,25	0,006	720,24	720,35	0,06	0,03	

При составлении десятидневного меню использован:

1) Програмный продукт "Детский сад - Школа: Питание" программного центра "Помощь образованию".

Программа содержит рецептуры блюд и примерное меню из сборников разных авторов:

- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДелЛи принт, 2011 (773 блюда);

- Сборник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.

2) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.