

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №21



С.В. Суховеева

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Мурзин Д.Т.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-11 КЛАССОВ (12-18 ЛЕТ) В ЗИМНЕ- ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021 ГОДА

Меню разработано технологом ИП Мурзин Д.Т. Сикетиной Н.А.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г

День: понедельник

Неделя: первая

возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\20	21,12	10,8	47,16	394,8	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,1	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	580	27,29	13,61	103,13	786,6	0,07	3,96	0,21	0,9	44,95	93,59	32,73	2,36
Обед														
324	Свекла тушеная	100	1,6	1,4	12,7	70,2	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
99	Суп из овощей	250	1,75	4,9	14,25	108,2	0,05	17,53	0,78	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
291	Плов с курицей	100\180	26,8	34,2	43,3	560,4	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	890	29,74	34,53	104,79	964,4	0,22	18,47	0,99	3,43	84,04	147,79	122,32	5,61

День: вторник
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Сыр российский порционнo	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	220	7,5	14	56,2	381	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
338	Яблоко свежее калиброванное	1 шт	0,4	0	12,6	52	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный	30	2,56	0,7	14,5	68	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
378	Чай с молоком	150\50\15	1,4	1,6	17,7	91	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	652	15,46	27	89,9	735	0,24	5,34	0,91	1,75	45,69	61,1	19,7	3,06
	Обед													
70	Огурец соленый	100	2	0,2	3,1	17,2	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
102	Суп гороховый	250	5,1	4,5	23,9	163,8	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
268	Котлеты из говядины	100	14,7	19,4	22,2	322	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
309	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,8	34,3	215,2	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	890	26,87	26,15	124,33	972,4	0,55	8,95	2,91	3,97	133,7	192,64	53	7,11

День: вторник
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
131	Зеленый горошек	30	0,93	1,32	1,95	23,4	0,02	0,01	0,3	0,8	8	0,4	1,7	0,15
210	Омлет натуральный	200	10,6	21,4	11,2	476	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Яблоко свежее калиброванное	1шт	0,8	0	12,6	104	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	640	26,62	24,23	85,68	892,2	0,32	8,73	5,58	4	94,03	179,3	54,25	4,31
Обед														
70	Огурец соленый	100	0,24	0,06	0,96	16,2	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
101	Суп картофельный с пшеном	250	1,76	2,26	16,74	116,5	0,12	7,84	0,82	1,12	26,19	78,84	31,05	1,16
234	Котлеты из минтая	100	11,3	14,6	9,1	275	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
312	Пюре картофельное	180	3,12	5,1	18,57	159,1	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	890	29,51	32,23	104,71	792,4	0,28	8,86	1,01	7,27	74,45	239,24	63,06	3,93

День: понедельник
 Неделя: зимний
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

1	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
15	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200\20	24,2	7,2	46,8	466	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
377	Чай с сахаром	200\15	0,1	0	15	60	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	565	29,4	20,7	61,9	772	0,21	21,89	0,97	3,91	91,42	116,63	44,16	1,82
	Обед													
73	Кабачковая икра	100	0,42	1,44	2,55	76	0,01	0,3	0,01	0,15	0,4	4	0,2	0,32
96	Рассольник ленинградский	250	2	5	20,5	136,2	0,12	7,84	0,82	1,12	26,19	78,84	31,05	1,16
294	Котлеты рубленные из курицы	100\5	16,25	19,4	12,5	346	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
309	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,9	28,6	215,3	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	895	26,31	31,23	124,4	1055,3	0,3	14,6	1,22	4,32	23,25	196,67	138,8	5,58

День: суббота
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	10,6	21,4	11,2	476	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
15	Сыр российский порционнo	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,1	0	15	65	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	662	15,43	19,51	44,49	1022	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Огурец соленый	100	0,6	0,1	2,9	30	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с пшеном	250	1,6	2,18	16,74	116,25	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
282	Оладьи из печени говяжьей	100\5	14,08	19,36	5,12	314	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	895	30,49	30,61	124,54	685,85	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03

День: пятница
 Неделя: первая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200\20	17,6	9	39,3	394,8	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
386	Йогурт в инд. упаковке	125	0,5	2,5	15,7	118	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
389	Сок фруктовый тетрапак	200	0,11	0,03	11,78	42	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	545	12,61	14,73	86,08	554,8	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Помидор соленый	100	0,6	0,1	2,9	30	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с рисом	250	1,6	2,18	16,74	116,25	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
279	Тефтели из говядины	100\50	13,3	22,2	19,5	258	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
302	Гречка отварная	180	9	7,56	48,87	299,52	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	940	29,71	33,45	138,92	929,37	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимний
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
338	Яблоко свежее калиброванное	1шт	0,8	0	12,6	104	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	10	6,9	66,8	369	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
15	Сыр российский порционно	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,2	0	16	65	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	662	18,93	14,91	109,19	819	0,22	4,36	0,18	3,7	56,18	107,04	31,8	2,34
	Обед													
324	Свекла тушеная	100	1,66	1,38	12,7	60,2	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	1,8	4,9	2,65	111,25	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
294	Котлеты рубленные из курицы	100	16,25	24,25	15,6	346	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,7	0,32
302	Пшеничная каша	180	7,9	6,1	49,5	284	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	890	28,09	31,21	126,51	1055,65	0,23	14,4	1,24	4,29	139,1	229	227,4	9,61

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	0	8,2	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
210	Омлет натуральный	200	18	36,4	19	476	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	620	22,59	26,01	122,43	1039,8	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31
	Обед													
70	Помидор соленый	100	1,15	1,9	5,6	28,8	0,01	3,1	0,09	0,14	35,01	32,2	14,2	0,15
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,2	2,7	20,6	116,5	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
227	Рыба, припущенная с маслом	100\10	16,75	9	0	193	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	40\20	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	900	25,23	18,77	123,3	867,9	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31

День: среда
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
181	Каша молочная из манной крупы	200	6,1	11,3	33,5	260	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
15	Сыр российский порционнo	20	5	5,3	0	68	0,03	0	0	0,28	6	19,5	4,2	0,66
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,1	0	15	65	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	662	14,41	20,91	124,89	806	0,28	8,86	1,01	7,27	74,45	239,24	63,06	3,93
	Обед													
324	Свекла тушеная	100	0,83	0,69	6,38	70,2	0,04	0	0,01	0,03	17,25	39,15	12,1	0,34
102	Суп гороховый	250	4,06	4,28	19,08	163,75	0,04	9,54	0,82	0,57	47,29	52,03	23,95	1,17
268	Котлеты из говядины	100	11,8	15,5	17,8	322	0,07	0,94	0,11	2,24	13,21	14,8	4,71	0,32
305	Рис припущенный	180	3,6	0,48	39,3	257,2	0,01	0,9	0	0,01	0	2,1	0,9	0,01
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
344	Компот из яблок	200	0,16	0	29	116,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	890	23,01	21,65	126,06	1067,75	2,52	14,08	1,11	4,4	123,62	219,77	69,84	3,5

День: четверг

Неделя: вторая

возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200\20	22,2	6,3	32	385	0	0	0	0	12,25	55,65	7	0,63
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
341	Мандарин калиброванный	1 шт	0,8	0	8	103	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	600	31,99	19,11	95,93	851,8	0,23	5,34	0,81	1,4	62,29	85,84	19	4,22
Обед														
70	Огурец соленый	100	0,24	0,06	0,96	10,8	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	2,24	19,54	121,3	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
290	Курица, тушенная в соусе	100\80	20,96	23,68	5,28	398	0,05	0	0,06	5,25	16,03	61,04	12,78	1,13
312	Пюре картофельное	180	3,12	5,1	18,57	159,12	0,02	0	0,01	0,43	0,09	39,15	12,1	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	40\20	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	970	32,13	33,37	97	914,82	0,36	5,34	1,07	7,32	84,97	195,23	125,74	7,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	0	8,2	75	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
284	Запеканка картофельная с мясом	280	27	31	26	591,6	0,04	0,58	0,06	1,4	8,25	9,25	2,94	0,2
338	Яблоко	1шт	3	0	47,2	100	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	700	22,59	26,01	122,43	1055,4	0,38	8,81	5,66	7,67	122,28	303,75	78,46	6,31
	Обед													
70	Помидор соленый	100	0,24	0,06	0,96	16,2	0,01	0,95	0,01	0,21	0,21	12,03	12,01	0,15
88	Щи из свежей капусты	250	1,28	3,94	9,2	96,75	0,07	10,24	0,94	0,86	36,34	54,84	22,13	0,85
279	Тефтели из говядины	100\50	13,3	22,2	19,5	268,8	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
302	Гречка отварная	180	9	7,56	48,87	299,52	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,3	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	940	29,8	35,17	142,88	963,07	2,46	8,18	1,08	8,48	87,19	353,29	79,25	4,39

День: суббота
 Неделя: вторая
 возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	10,6	21,4	11,2	476	0,05	17,53	0,79	0,77	47,24	47,89	20,75	0,8
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
338	Бананы свежие калиброванные	1шт	3	0	47,2	200	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
386	Йогурт в инд. упаковке	125	0,5	2,5	15,7	118	0,01	3,96	0,11	0,19	38,05	35,29	16,43	1,36
389	Сок фруктовый тетрапак	200	0,11	0,03	11,78	42	0,04	0	0,1	0,04	17,25	53,94	89,06	3,05
	Итого:	735	13,84	8,54	104,07	974	0,25	5,42	0,89	4,67	67,84	129,25	26,51	3,85
	Обед													
70	Огурец соленый	100	0,6	0,1	2,9	30	0,01	0,45	0,01	0,1	0,1	6,01	6	0,07
101	Суп картофельный с пшеном	250	1,6	2,18	16,74	116,2	0,19	5,34	0,81	1,04	38,79	2,8	3,4	2,06
227	Рыба, припущенная с маслом	100\8	13,4	7,2	0	193	0,08	3,39	4,76	2,25	49,15	113,25	34,55	1,25
304	Рис отварной	180	4,5	7,3	49,6	283	0,02	0	0,1	0,43	0,9	39,15	12,10	0,34
1091	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	5,13	1,41	29,09	138	0,03	0	0	0,28	6	19,15	4,2	0,66
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,03	0,08	0,08	3,35	23,05	107,3	18,91	1,13
	Итого:	898	30,49	30,61	124,54	847,8	0,4	16,07	5,75	4,66	162,96	224,43	77,28	6,03