

УТВЕРЖДЕНО:

Директор Федорова Г.П.

МКОУ «СОШ с.Альмовка»

(наименование ОО)

Федорова Г.П.

(ФИО)



Перспективное десятидневное меню
для организации питания детей от 12-ти до 18-ти лет
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

При составлении десятидневного меню использован:

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

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

- «Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи 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.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
едедня 1																				
едедня 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	0,2
	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	0,24
	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	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	0,01
	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	0,45
ОБЕД	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	0,15
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	71,5/28,5	9,70	5,20	5,90	97	342/ соус 442	0,07	0,04	0	1,03	80,85	0,01	19,55	0	53,2	120,85	0,1	0	1,3
	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	0,05
	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	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	0,03
	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	0,07
	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	0,04
	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	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	1,64
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	2,09	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

прием ищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценност ь	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углерод ы															
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	0,2
	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	0,24
	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	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	0,088
	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	0,528
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	0,94
	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	0,54
	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	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	0,44
	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	0,03
	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	0,07
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	10,77	63,25	146/ кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	11,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Плоды 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	0,04
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	2,11	
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	2,638	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			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.	F, 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	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	0,4
	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	0
	Фрукты 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	0,01
	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	0
ОБЕД	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	0,48
	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	0,42
	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	0,5
	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	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	0,04
	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	0,03
	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	0,07
	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	0,02
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	1,56	
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	1,97	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 4																				
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	0,25
	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	0,24
	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	0,088
	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	0,016
	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	0,594
ОБЕД	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	0,18
	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	0,79
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	221,5/28,5	2,20	5,05	14,70	104,25	149/фрик. 169	0,13	0,067	0	1,95	20,65	0	23,02	0	68,67	57,1	0	0	0,05
	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	0,04
	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	0,36
	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	0,03
	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	0,07
	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	0,01
	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	1,53
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	2,124	

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, 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	0,3
	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	0,24
	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	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	0,02
	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	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	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	0,56
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	0,5
	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	0,47
	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	0,8
	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	0,02
	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	0,4
	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	0,03
	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	0,07
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	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	2,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1511	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	2,85

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			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.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 6																				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	143/57	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	0,05
	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	0,4
	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	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	0,088
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		696	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	0,538
ОБЕД	Азу	192/58	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	0,6
	Суп крестьянский с крупой	250	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	0,05
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106	0,02	0,04	10	0,2	23	0,01	14	0	101	27	0	0	0,045
	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	0,04
	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	0,03
	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	0,07
	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	0,01

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	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	1080	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	0,006	0,845
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1776	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	0,006	1,383

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			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.	F, 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	0,2
	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	0,24
	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	0,016
	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	16,00	0	0	0,02
	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	0,476
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	0,72
	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	0,54
	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	0,5
	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	0,04
	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	0,44
	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	0,03

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	0,07
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	2,34
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	2,816

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Зеделя 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	0	189,24	0,02	18,08	0	30,92	132	0,02	0	0,3
	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	0,24
	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	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	0,088
	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	0,628
ОБЕД	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	0,15
	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	2,79
	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	0,04
	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	0,05
	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	0,04
	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	0,03

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	0,07
Фрукты 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	0,01
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	3,18
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	3,808

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			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.	F, 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	0,2
	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	0,4
	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	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	0,02
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	0,62
ОБЕД	Говядина, тушенная 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	0,56
	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	9,77	63,25	146/ кл.172	0,05	0,036	0	0,08	12,8	0	12,27	0	45,57	33,02	0	0	0,05
	Салат из горошка 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	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	0,48
	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	0,03

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	0,07
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	1,19
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	1,81

Возрастная категория: Ст. школьники 12 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			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.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 10																				
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	0,3
	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	0,4
	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	0,016
	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	0,088
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		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	0,804
ОБЕД	Плов из отварной птицы	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	0,76
	Щи из свежей капусты с картофелем	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	0,5
	Салат из свеклы с чесноком	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	0,04
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110	508	0	0	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
	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	0,03

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	0,07
Фрукты 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	0,01
ИТОГО ЗА ОБЕД	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	1,77
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	2,574
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	16616	540,07	552,22	2298,36	16321,26		8,38	9,615	418,86	107,97	7202,4	5,431	1802,47	0,0622	7202,41	7203,476	0,638	0,267	24,063
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	2,41