

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления территориальной службы по надзору
В сфере защиты прав потребителей и
Благополучия человека по Иркутской области
В г. Братске и Братском районе

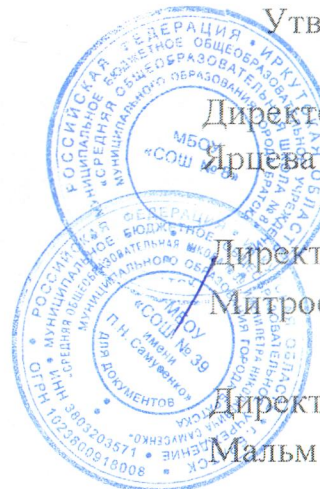


А. С. Кобров

« »

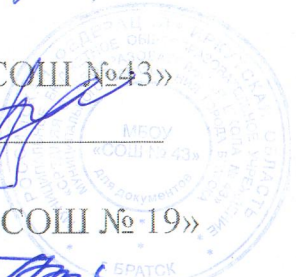
Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №8»
Дрицева Л.Н.



Директор МБОУ «СОШ №9»
Митрофанова С.Н.

Директор МБОУ «СОШ №43»
Мальм А.Э.



Директор МБОУ «СОШ №19»
Ситесян Т.Н.



ИПТ Лоскутова О.Д.



« 27 » 2019 год

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На 2019-2020 учебный год

Возраст: 11-18 лет

Сезон: осень-зима

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	20	5,4	5,5		72,2		0,6	0,1		208	108,8		
70,07	Сосиски отварные	100	12	19,1		200	0,2				7	150	17	1,8
268,01	Сложный гарнир (карт. Пюре+капуста туш)	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9
342	Кофейный напиток	200	2	1,5	19,1	133,8		0,2			63,5	67,4	8,3	0,3
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			30,7	32,4	92,9	770,2	0,5	0,8	0,1	0	312,2	434,3	65,2	4,2
обед														
463,01	Закуска из свежих огурцов	100	0,7	11,7	1,6	146,9		4,3	0,1		26,3	36,1	14,5	0,6
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
515	Свекольник с яйцом	250	4,2	4,2	18,4	140,1	0,1	3,9	0,7		26,5	63,1	29,1	1,1
127,03	Котлета пожарская	100	12,6	7,4	15,7	179,6	0,6				19,1	40,8	54	1,3
252	Макароны отварные с зеленью (рожки)	200	2,2	3	16,9	93,9	0,1	3,4			30,1	55,5	21,1	0,7
382	Компот из вишни	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,8	135,6	0,1				15,6	49,8	21	1
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			29,8	29,5	116,2	891,8	1	15,6	0,9	0	155,1	336,3	174,6	6,3
полдник														
565,01	Яблоки свежие	200	0,8		22,6	90		26	0,1		32	22	18	4,4
177	Сырники творожные со сгущ. Молоком	110	1,9	3,8	22,7	122,3					4,5	17,9	3,9	0,3
350	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
	мармелад	26			19,9	76,2								
Итого за полдник			2,9	3,8	80,2	345,7	0	26,1	0,1	0	41,8	48,1	26,3	5,6
Итого за день			63,4	65,7	289,3	2007,7	1,5	42,5	1,1	0	509,1	818,7	266,1	16,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
785	Куриные шарики с сыром с соусом сметанным с томатом	100/50	18,4	24,8	9,1	322,4	0,1	1,8	0,2		247,2	249,3	20,9	1,9
187	Гарнир сложный (картофель+зеленый горошек)	200	4,7	5	30,6	169,8	0,2	9,1	0,2		60,4	110,2	43,9	3,2
349,01	Чай с сахаром, молоком	215	2,2	0,1	18,3	78,5		0,5			89,9	75,4	13,4	0,9
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			29,6	30,6	83,2	692,8	0,5	11,4	0,4	0	415,8	495,8	102,8	7,2
обед														
463,02	Закуска из свеклы "Ночка"	75	1,2	7,6	12,8	124,8		4,8			29,4	32,5	34,9	1,1
528,05	Суп овощной с туш. мясом	250	3,5	5,8	11,4	110,9	0,1	12,3	0,8		32,2	48,2	24	1
775,02	Шницель из говядины	100	21,7	10,5	10,8	237,7	0,1	0			30,4	245,7	41,8	3,8
413	Пюре гороховое	200	3,8	13,5	22,3	225,7	0,2	51,7	3,3		79,9	92,4	47,4	2,1
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			35,5	38,1	105,9	931,2	0,6	72,8	4,1	0	206,2	497,7	182,7	9,6
полдник														
558,01	Апельсин свежий	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
211,03	Булочка дорожная	75	6,8	11,1	47,5	289,3	0,1		0,1		15,7	49,3	10,2	0,7
363	Компот из свежих фруктов	200	0,3		28	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
Итого за полдник			8,5	11,1	83,6	475,3	0,1	74,6	0,2	0	60,2	79,1	27,6	1,6
Итого за день			73,6	79,8	272,7	2099,3	1,2	158,8	4,7	0	682,2	1072,6	313,1	18,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
428	Огурцы свежие	50	0,4		0,9	7		5			11,5	21	7	0,3
91	Котлета "Летняя"	100	18,4	24,8	9,1	322,4	0,1	1,8	0,2		247,2	249,3	20,9	1,9
136,01	Картофель отварной с маслом	200	4,1	5,3	39,5	272	0,2	40	0,1		47,9	117,4	56	2,1
358	Кисель фруктовый из концентр	200	0,1		24,3	115					0,5			0,1
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			27,3	30,8	99	838,5	0,5	46,8	0,3	0	325,4	448,6	108,5	5,6
обед														
456,03	Салат из свежей капусты	100	1,6	5	10	88,4	0,1	28,2	0,9		53	30	20,1	1
545	Солянка "Домашняя"	250	5,3	13	10	168,7	0,1	2,9	0,1		38,9	95	24,9	1,4
784,01	Гуляш мясной	100\50	23,6	9,9	6,7	207,9	0,1	4,7	0,1		29	243,7	34	3,6
241	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,6	6,3	32,4	204,2	0,2				47,9	143	51,6	3,4
382	Напиток лимонный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,8	135,6	0,1				15,6	49,8	21	1
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			42,7	35,1	122,6	969,1	0,7	39,8	1,1	0	210,9	615,5	175,7	11,5
полдник														
563	Мандарины свежие	80	0,6		6,9	30,4	0,1	30,4	0,1		28	13,6	8,8	0,1
171	Суфле "Воздушное" творожное со сгущ. Молоком	105	2,6	3,7	14,8	95,4		0,1			26,9	32,6	6,4	0,3
371,06	Напиток из вишни	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
Итого за полдник			3,4	3,7	51,7	251,2	0,1	270,5	1,4	0	68,5	50,2	19,2	6,1
Итого за день			73,4	69,6	273,3	2058,8	1,3	357,1	2,8	0	604,8	1114,3	303,4	23,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
завтрак															
954,01	Поджарка из рыбы (горбуша)	100	24,4	18,7	1	297,7	0,1		0,1		23,1	0,2	31,5	3,6	
15	Пюре картофельно-морковное	200	5	5,5	54,2	272,4	0,1				38,1	69,3	22,2	1,5	
376	Какао с молоком	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7	
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5	
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7	
Итого за завтрак			34,5	24,9	110,4	817,6	0,4	240	1,4	0	93,1	134,4	82,3	12	
обед															
463,03	Закуска из свежих помидор	80	0,4	12	2,6	123,7		12,4	0,3		10,7	24,1	2	0,4	
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5	
549,03	Суп картофельный с фрикадельками	250	3,4	5,8	8,3	98,8	0,1	10,7	0,7		43,7	42,8	22,9	1,1	
122,03	Куриная голень отварная	100	19,8	14,4	8	238	0,1	1,7			78,2	29,3	50,8	3,3	
252	Рис цветной	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4	
382	Компот фруктово-ягодный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4	
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5	
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7	
Итого за обед			35,7	41,2	101,4	911,7	0,6	35,7	1,2	0	238	323,1	163,3	8,3	
полдник															
352	Кефир	215	6	5	22,6	156,1	0,1	1,4			252,3	190	30	0,3	
177	Сырники творожные	100	1,7	3,4	20,7	111,2					4,1	16,3	3,6	0,3	
565,01	Яблоки свежие	200	0,8		22,6	90		26	0,1		32	22	18	4,4	
Итого за полдник			8,5	8,4	65,9	357,3	0,1	27,4	0,1	0	288,4	228,3	51,6	5	
Итого за день			78,7	74,5	277,7	2086,6	1,1	303,1	2,7	0	619,5	685,8	297,2	25,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
307,01	Каша пшеничная молочная с маслом	210	7,8	7,9	38,1	243,8	0,3	0,5	0,1		126,4	187,1	58,6	3
159,02	Запеканка из творога с повидлом	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
362,02	Компот из ягод	200	0,5	0,2	25,5	101,7		5,3			11	11,2	10,2	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			14,3	12,1	115	604,1	0,5	5,8	0,1	0	169,6	281,5	102,9	5,3
обед														
463,02	Закуска из свеклы "Ночка"	75	0,9	11,2	4,9	124,7		3,8			22,8	21,3	22,4	0,7
510,05	Борщ с картофелем, капустой, тушенкой	250	3,3	5,5	13,3	112,7		6	0,7		44,7	46,1	33,1	1,3
52,02	Оладьи из печени	100	16,6	15,6	9,3	241,2	0,3	9	1		35,4	230,8	36,9	4,1
206	Картофельное пюре	200	4,4	6,1	26,3	170,9	0,1	75,1	0,9		102,9	76,2	40,3	2,3
361	Компот из кураги и изюма	200	0,5		31	130,6		0,8	0,7		32,4	29,2	21	2,5
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			30	39,1	110	902,2	0,6	94,7	3,3	0	256,5	464,5	178,3	12,1
полдник														
596	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	69		180			40	34	25	0,8
228	Пирожок с капустой	75	5,1	4,5	35,9	174,3	0,1	15,5			30,3	52,1	15,6	1
381	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,8			242	188	30	0,2
	Мармелад	30			23	87,9								
Итого за полдник			11,3	9,9	88,6	489,2	0,2	197,3	0	0	312,3	274,1	70,6	2
Итого за день			55,6	61,1	313,6	1995,5	1,3	297,8	3,4	0	738,4	1020,1	351,8	19,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
70,05	Колбасные изделия отварные	100	12,8	22,2	1,5	257	0,2				29	178	22	1,7
268,01	Каша гречневая с овощами	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9
340,01	Какао по-восточному	200	4	3,8	25,8	146,8		0,5			111,4	125,6	20,3	0,7
968	Сыр порциями	20	5,4	5,5		72,2		0,6	0,1		208	108,8		
588,01	Батон	30	2,4	0,3	14,6	70,9	0,1				6,9	26,5	10,1	0,6
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			33,6	37,8	100,8	843,3	0,5	1,1	0,1	0	381,2	522,1	81,8	4,6
обед														
463,01	Закуска из свежих огурцов	80	0,6	9,4	1,2	117,5		3,4			21,1	28,9	11,6	0,5
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
534,02	Рассольник Ленинградский с тушенкой	250	3,5	5,7	17,1	135,2	0,1	3,2	0,9		27,9	68,1	30,8	1,1
63,02	Плов с мясом	250	19,2	12,6	42,6	331,3	0,1	4,5	1,5		44,6	216,7	40,7	3,6
382	Компот из вишни	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,8	135,6	0,1				15,6	49,8	21	1
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			33,4	30,9	124,5	915,3	0,4	15,1	2,5	0	146,7	454,5	139	7,8
полдник														
159,02	Запеканка из творога со сгущ. Молоком	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
350	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
563	Мандарины свежие	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
Итого за полдник			2,7	3,3	49,8	231,7	0,1	38,1	0,1	0	54,2	47,5	24,9	1,7
Итого за день			69,7	72	275,1	1990,3	1	54,3	2,7	0	582,1	1024,1	245,7	14,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
96,02	Биточки или котлеты кур (паровые)	100	14,9	16,7	9,5	241,5	0,1		0,1		30,6	184,5	31,3	2,7
185	Гарнир сложный картофель+капуста	200	4,2	5,6	27,3	161,8	0,1	22,3	0,3		108,1	92,9	47,3	3,1
350,07	Чай витаминный	200	0,6		19,2	78,4		97,3	0,5		11,7	10,5	6,4	3,1
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			24	23	81,2	603,8	0,4	119,6	0,9	0	168,7	348,8	109,6	10,1
\														
456,06	Салат из свежей капусты с перцем болгарским	100	1,4	10	4	111	0,1	25,8			50,3	29,5	18,6	1
528,05	Суп "Водяной" с морской капустой, туш. мясом	250	3,5	5,8	11,4	110,9	0,1	12,3	0,8		32,2	48,2	24	1
52,01	Биточки из говядины	100	16,5	8,1	15,9	200,7	0,1				30,3	181,2	35,8	2,9
268,01	Рожки отв. По-польски	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9
371,06	Сок фруктовый	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			33,5	30,2	135,1	912,2	0,6	278,1	2,1	0	160,1	371	122,3	12,7
полдник														
558,01	Апельсин свежий	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
330,03	Блинчики с маслом	110	8,7	13,4	40,4	299,4	0,1	0,5	0,1		134,6	151,9	30,8	0,9
363	Молоко цельное	200	6	6	9	116		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
Итого за полдник			16,1	19,4	57,5	455,4	0,1	75,1	0,2	0	179,1	181,7	48,2	1,8
Итого за день			73,6	72,6	273,8	1971,4	1,1	472,8	3,2	0	507,9	901,5	280,1	24,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
431	Помидор свежий	50	0,3		1,9	11,5		10	0,3		4	17,5		0,3
83,01	Колобки школьные	100/75	19,7	10,4	11	312,9	0,1	1,7	0,6		49,8	241	44,4	3,8
15	Рис припущенный	200	5	5,5	54,2	272,4	0,1				38,1	69,3	22,2	1,5
362,03	Напиток "Таежный"	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			29,6	16,8	119,1	824,8	0,4	17	0,9	0	119,4	394,3	93,7	7
обед														
451,01	Закуска Союзники	100	1,6	5	4,8	86,7	0,1	28,3			51	33,1	40,9	3,3
549,03	Щи из св. капусты с картофелем, тушеным мясом	250	3,4	5,8	8,3	98,8	0,1	10,7	0,7		43,7	42,8	22,9	1,1
801	Рыба, запеченная в яйце	100	21,3	18,9	7,1	282,3	0,2	0,9	44,7		23,7	228,2	34,7	1,1
252	Картофельное пюре	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4
382	Напиток лимонный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			35,9	36,4	102,6	887,6	0,8	50,8	45,5	0	212,8	494	175,3	8,5
полдник														
177	Сырники творожные со сгущ. Молоком	110	1,9	3,8	22,7	122,3					4,5	17,9	3,9	0,3
369,01	Чай итальянский	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
318,01	Мармелад	26			19,9	76,2								
Итого за полдник			7,5	10,2	52	314,5	0	1,2	0,1	0	244,5	197,9	31,9	0,5
Итого за день			73	63,4	273,7	2026,9	1,2	69	46,5	0	576,7	1086,2	300,9	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
428	Огурцы свежие	50	0,4		0,9	7		5			11,5	21	7	0,3
784,01	Котлета рубленая из птицы	100	16,5	18,5	16,4	297,2	0,1		0,1		29,5	217,6	37,8	3,1
226	Овощи отварные с	200	4,8	5,9	22,1	154,4	0,1	117,8	0,5		145	83,3	50,9	2,9
363	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			26,3	25,1	92,4	726,7	0,4	137,4	0,6	0	214,8	389,6	124,7	8,1
обед														
463,03	Закуска из свежих помидор	100	0,5	15	3,3	154,6		15,5	0,4		13,4	30,1	2,4	0,5
533,01	Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом	250	6	5,8	17,4	157,1	0,1	2,7	0,7		38,8	81,3	36,1	2,1
113	Котлета домашняя	100	14,6	15	11,6	237,4	0,2	0,2			24,3	160,8	30,9	2,3
226	Сложный гарнир (картофель+горошек зеленый)	200	4	5,3	20,8	135,9	0,1	37,7	0,5		131,6	74,9	43,6	2,5
382	Напиток ягодный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			30,4	41,8	101,7	917,1	0,6	60,1	1,6	0	242,4	426	147,6	9
полдник														
565,01	Яблоки свежие	200	0,8		22,6	90		26	0,1		32	22	18	4,4
336,06	Оладьи с повидлом	90	6,1	7,9	44,5	244,2	0,1	0,2			63,6	87,2	19,7	0,9
350	Чай с молоком	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за полдник			7,1	7,9	82,1	391,4	0,1	26,3	0,1	0	100,9	117,4	42,1	6,2
Итого за день			63,8	74,8	276,2	2035,2	1,1	223,8	2,3	0	558,1	933	314,4	23,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
120,03	Котлеты или биточки рыбные из горбуши	100	17,2	9,1	14,6	206,7	0,1				57,7	39,9	47	2,7
252	Картофель отв с луком	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4
363,03	Кофейный напиток	200	0,3	0,1	27,7	107,6		42,6			73,7	8,8	8	0,8
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			26,1	15,9	101,3	624,1	0,5	49,5	0,1	0	209,8	220,6	121,8	6,1
обед														
456,07	Салат из свежей капусты с яблоком	100	0,8	20	15,5	241,5		17,9			30,8	15,7	11,5	1,2
510,05	Борщ с картофелем, капустой, тушенкой	250	3,3	5,5	13,3	112,7		6	0,7		44,7	46,1	33,1	1,3
96,03	Ежики куриные	100	21,1	16,9	5,9	229	0,3	45	6,2		57,8	331	39,3	9
268,02	Рис припущенный с зеленью	200	7,4	5,3	50,5	275,4	0,2				31,1	80,3	35,7	1,6
371,06	Напиток из шиповника	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			37,7	48,4	140,4	1106,1	0,7	308,9	8,2	0	196,3	538	148,2	20
полдник														
558,01	Апельсин свежий	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
589	Корж молочный-	75	2,4	4,3	31,7	144	1,2							1
380	Ряженка	215	2	1,4	23,4	136,1	0,3	0,6	0,1		248,3	184	28	0,3
Итого за полдник			5,8	5,7	63,2	320,1	1,5	60,6	0,2	0	282,3	207	41	1,6
Итого за день			69,6	70	304,9	2050,3	2,7	419	8,5	0	688,4	965,6	311	27,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
968	Сыр порциями	15	4	4,1		54,2		0,4	0,1		156	81,6		
296	Каша геркулес молочная с маслом	210	7,4	12,5	31,1	257,2	0,2	0,5	0,1		140,5	214,3	62,9	2,6
182,04	Омлет натуральный с маслом	110	11,1	17,9	2	213,2	0,1	0,1	0,3		82,7	177	49,9	2,1
350	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			27	35,2	73,3	703,9	0,5	1,1	0,5	0	402,8	542	141,8	6,8
обед														
450	Салат Солнышко (капуста, кукуруза)	100	1,8	5,1	7,5	80,9	0,1	36,2			41,4	34,2	13,6	0,9
549,03	Рассольник "Домашний" с морской капустой, говядиной тушеной	250	3,4	5,8	8,3	98,8	0,1	10,7	0,7		43,7	42,8	22,9	1,1
70,05	Колбасные изделия	100	12,8	22,2	1,5	257	0,2				29	178	22	1,7
268,02	Гороховое пюре	200	7,4	5,3	50,5	275,4	0,2				31,1	80,3	35,7	1,6
382	Компот из вишни	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			30,7	39,1	116,4	944,2	0,8	50,9	0,7	0	179,5	414,2	128,8	6,9
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	6	6	9	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
564	Яблоки печенные	100	0,4		23,4	139,3		12			15	10,1	8,3	2,1
177,02	Сырники творожные с повидлом	120	1,8	3	32,7	156,3					15	20,1	8,8	0,6
	Мармелад	30			23	87,9								
Итого за полдник			8,2	9	88,1	499,5	0	13,2	0,1	0	270	210,2	45,1	2,9
Итого за день			65,9	83,3	277,8	2147,6	1,3	65,2	1,3	0	852,3	1166,4	315,7	16,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	
завтрак															
784,01	Котлета рубленая из птицы	100	16,5	18,5	16,4	297,2	0,1		0,1		29,5	217,6	37,8	3,1	
268,01	Рожки отварные с сыром	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9	
350,1	Чай с шиповником	200	0,5		18,5	74,9		84,01	0,5		9,9	9,6	5,8	2,8	
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5	
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7	
Итого за завтрак			28,3	24,8	108,7	736,3	0,4	84,01	0,6	0	73,1	335,3	83,5	8	
обед															
463,03	Закуска из свежих помидор	100	0,5	15	3,3	154,6		15,5	0,4		13,4	30,1	2,4	0,5	
499	Суп лапша домашняя с курицей	250	6,3	8,2	16,1	156,5	0,1	1,4	0,8		23,3	77,9	17,1	1,2	
753,01	Гуляш из филе куриного в соусе	100\100	16,5	11,8	12,3	216,2	0,1	0,8	0,1		34,2	179,7	33,6	2,8	
227,01	Пюре картофельно-морковное	200	4,4	7	20,7	159,3	0,1	101,8	0,5		148,1	87,7	55	2,8	
382	Компот фруктово-ягодный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4	
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5	
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7	
Итого за обед			33	42,7	101	918,7	0,5	123,5	1,8	0	253,3	454,3	142,7	8,9	
полдник															
336,06	Оладьи со сгущ. Молоком	90	6,1	7,9	44,5	244,2	0,1	0,2			63,6	87,2	19,7	0,9	
374	Напиток из сухофруктов	200	0,6		35,1	139,5		0,5			56	19,3	7,5	1,6	
565,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2	
Итого за полдник			7,1	7,9	90,9	428,7	0,1	13,7	0	0	135,6	117,5	36,2	4,7	
Итого за день			68,4	75,4	300,6	2083,7	1	221,21	2,4	0	462	907,1	262,4	21,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
428	Огурцы свежие	50	0,4		0,9	7		5			11,5	21	7	0,3
120,04	Котлета "Чудесная" из горбуши	100	13,6	13,3	9	224,5	0,1	8,1	1,2		61,1	87	45,6	2,7
252	Капуста тушеная	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4
363,03	Компот из свежих фруктов и ягод	200	0,3	0,1	27,7	107,6		42,6			73,7	8,8	8	0,8
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			22,9	20,1	96,6	648,9	0,5	62,6	1,3	0	224,7	288,7	127,4	6,4
обед														
451,02	Закуска "Легкая" овощная	100	1,3	5	8,8	84,1	0,1	33			42,4	31,2	16,2	0,9
533,01	Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом	250	6	5,8	17,4	157,1	0,1	2,7	0,7		38,8	81,3	36,1	2,1
89	Пудинг из печени	100	25	18,7	6	326,9	0,4	44	6,2		31,9	441,6	30,2	11,7
226	Картофельное пюре	200	4	5,3	20,8	135,9	0,1	37,7	0,5		131,6	74,9	43,6	2,5
382	Компот из кураги	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			41,6	35,5	101,6	936,1	0,9	121,4	7,4	0	279	707,9	160,7	18,8
полдник														
955,05	Кекс детский	75	3,2	15,4	32,3	312	0,3							1,9
349,01	Чай с сахаром, молоком	215	2,2	0,1	18,3	78,5		0,5			89,9	75,4	13,4	0,9
558,01	Апельсин свежий	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
Итого за полдник			6,8	15,5	58,7	430,5	0,3	60,5	0,1	0	123,9	98,4	26,4	3,1
Итого за день			71,3	71,1	256,9	2015,5	1,7	244,5	8,8	0	627,6	1095	314,5	28,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
431	Помидор свежий	50	0,3		1,9	11,5		10	0,3		4	17,5		0,3
790	Зразы куриные с сыром	100	16,6	25,3	12,7	345,4	0,1	0,3	0,1		135	244,3	37,7	2,7
15	Рис припущенный	200	5	5,5	54,2	272,4	0,1				38,1	69,3	22,2	1,5
371,07	Какао на молоке	200	0,6	0,2	27,9	111,1		9,4			19,6	26,1	14,4	2,9
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			26,8	31,7	121,9	862,5	0,4	19,7	0,4	0	215	418,1	98,9	8,6
обед														
451,03	Закуска "Удовольствие"	80	1,3	8	6	99,8		20			35,4	27,1	24,3	0,9
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
528,05	Суп овощной с туш. мясом	250	3,6	5,4	11,4	108,2	0,1	12,3	0,8		33,4	49,2	24,1	1
83,03	Тефтели из говядины с соусом	100\50	20,3	10,9	6,2	199,6	0,1	0,6			35,3	212,3	35,8	3,3
268,01	Каша гречневая с овощами	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			40	32,9	120,9	913,2	0,5	36,9	0,9	0	164,8	451,7	144,9	8,2
полдник														
159,02	Запеканка из творога со сгущ. Молоком	90	1,3	2,5	19,7	102,4					10,4	16,8	7,1	0,5
350	Чай витаминный	200	0,6		19,2	78,4		97,3	0,5		11,7	10,5	6,4	3,1
565,01	Яблоки свежие	200	0,8		22,6	90		26	0,1		32	22	18	4,4
Итого за полдник			2,7	2,5	61,5	270,8	0	123,3	0,6	0	54,1	49,3	31,5	8
Итого за день			69,5	67,1	304,3	2046,5	0,9	179,9	1,9	0	433,9	919,1	275,3	24,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
968	Сыр порциями	20	5,4	5,5		72,2		0,6	0,1		208	108,8		
84	Оладьи из печени	100	13,7	12	5,7	178,9	0,2	23,6	3,5		25,9	252,2	23,9	6,8
268,03	Картофель молочный	200	7,2	5,7	51,2	272	0,1				23,8	60,6	14,8	0,9
362,04	Кисель фруктовый	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			30,9	24,1	108,9	751,1	0,5	29,5	3,6	0	285,2	488,1	65,8	9,1
обед														
451,04	Закуска "Радость"	100	1,6	10	17,4	176,6		5,8	0,7		62,1	57,2	50,5	3,4
510,05	Борщ с картофелем, капустой, тушенкой	250	3,3	5,5	13,3	112,7		6	0,7		44,7	46,1	33,1	1,3
796,01	Котлета куриная с сыром	100	16,7	8,5	7,8	173,6	0,7	4,2	3,1		38,9	33,1	78,4	1,6
252	Сложный гарнир (картофельное пюре+капуста тушеная)	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4
382	Напиток лимонный	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			31,2	30,7	120,9	882,7	1,1	26,9	4,6	0	240,1	326,3	238,8	9,3
полдник														
212	Булочка с повидлом	50	3,5	5,9	28,2	167,4	0,1	0,1			28	44,6	10,8	0,6
369,01	Молоко свежее	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
563	Мандарины свежие	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
	Мармелад	30			23	87,9								
Итого за полдник			9,9	12,3	69,2	409,3	0,2	39,3	0,2	0	303	241,6	49,8	0,9
Итого за день			72	67,1	299	2043,1	1,8	95,7	8,4	0	828,3	1056	354,4	19,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
70,05	Колбасные изделия отварные	100	12,8	22,2	1,5	257	0,2				29	178	22	1,7
241	Картофель отварной с маслом	200	4,1	5,3	39,5	272	0,2	40	0,1		47,9	117,4	56	2,1
350	Чай с молоком	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,45	0,9
968	Сыр порциями	10	2,7	2,7		36,1		0,3			104	54,4		
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			24,1	30,9	81,2	744,4	0,6	40,4	0,1	0	204,5	418,9	107,05	5,9
обед														
451,05	Закуска "Весна"	80	0,9	8	4,9	95,6		7,2			27,4	30,6	23,6	0,8
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
527	Солянка домашняя	250	3,7	6,7	15	124	0,1	20,2	0,9		38,2	42,2	21,5	1
35,04	Шницель из говядины	100	24,8	13,1		216,1	0,1				23,1	247,1	33,1	3,7
268,01	Макаронные изделия отварные	200	7,2	5,7	51,2	272	0,1				27	60,6	16	1
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			44,4	36,5	119,8	971,2	0,5	31,4	1	0	161	496,4	139,6	8,6
полдник														
203	Булочка Домашняя	50	3,8	5,7	32,7	189,2	0,1				10,7	35,5	7,4	0,5
380	Ряженка	200	2	1,4	8,4	80	0,3	0,6	0,1		248	184	28	0,2
565,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			6,2	7,1	52,4	314,2	0,4	13,6	0,1	0	274,7	230,5	44,4	2,9
Итого за день			74,7	74,5	253,4	2029,8	1,5	85,4	1,2	0	640,2	1145,8	291,05	17,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: 11-18 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
784,01	Котлета рубленая из птицы	100	16,5	18,5	16,4	297,2	0,1		0,1		29,5	217,6	37,8	3,1
252	Рис по-монастырски	200	4,3	6	33,8	187,7	0,2	6,9	0,1		60,1	111	42,2	1,4
362,04	Напиток ягодный	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			25,4	25,4	102,2	712,9	0,5	12,2	0,2	0	117,1	395,1	107,1	5,9
обед														
463,03	Закуска из свежих помидор	75	0,4	11,2	2,5	116		11,6	0,3		10,1	22,6	1,8	0,4
510,05	Свекольник с яйцом	250	3,3	5,5	13,3	112,7		6	0,7		44,7	46,1	33,1	1,3
144,01	Котлета "Мраморная" (горбуша)	100	20,3	16,7	10,2	273,8	0,1	2			70,1	52,3	57,9	3,5
16,05	Пюре картофельное	200	5	10,3	46,7	286,8	0,1	8,3	4,1		61,6	106,1	38,7	2
382	Напиток цитрусовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			34,3	44,4	121,3	1021,4	0,4	31,9	5,1	0	220,8	306	166,1	8,8
полдник														
214,01	Ватрушка с творогом	75	4,9	2,4	33,5	166,4	0,1				14,4	47,7	11,1	0,7
350	Молоко цельное	215	6	6	9	116		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
563	Мандарины свежие	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
	Мармелад	26			19,9	76,2								
Итого за полдник			11,7	8,4	71	396,6	0,2	38,1	0,1	0	54,7	72,9	26,5	1,7
Итого за день			71,4	78,2	294,5	2130,9	1,1	82,2	5,4	0	392,6	774	299,7	16,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: 11-18 лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
296	Каша геркулес молочная с маслом	210	7,4	12,5	31,1	257,2	0,2	0,5	0,1		140,5	214,3	62,9	2,6
159,02	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
363	Компот из свежих фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			13,7	16,5	110,3	661,8	0,4	15,1	0,1	0	183,2	304,3	101,4	5,1
обед														
450	Салат Солнышко (капуста,кукуруза)	80	1,4	4,1	6	64,7		29			33,1	27,4	10,9	0,7
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
533,01	Суп картофельный с бобовыми, тушеным мясом	250	6	5,8	17,4	157,1	0,1	2,7	0,7		38,8	81,3	36,1	2,1
89	Котлета пожарская	100	25	18,7	6	326,9	0,4	44	6,2		31,9	441,6	30,2	11,7
136,01	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,6	6,3	32,4	204,2	0,2				47,9	143	51,6	3,4
382	Компот из кураги	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			44,8	37,9	110,5	1016,4	0,9	79,7	7,0	0	197	809,2	174,2	20
полдник														
369,01	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
564	Яблоки печенные	100	0,4		23,4	139,3		12			15	10,1	8,3	2,1
589	Корж молочный-	50	1,6	2,8	21,1	96	0,8							0,7
Итого за полдник			7,6	9,2	53,9	351,3	0,8	13,2	0,1	0	255	190,1	36,3	3
Итого за день			66,1	63,6	274,7	2029,5	2,1	108	7,2	0	635,2	1303,6	311,9	28,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: 11-18 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
431	Помидор свежий	50	0,3		1,9	11,5		10	0,3		4	17,5		0,3
98,02	Фрикадельки куриные	100	15,5	14,7	8	224,3	0,1		0,1		36,2	192,6	33,9	2,8
268,01	Спагетти отварные	200	7	5,6	48,6	242,1	0,1				15,4	47,2	15,3	0,9
350,1	Кофейный напиток	200	0,5		18,5	74,9		84,1	0,5		9,9	9,6	5,8	2,8
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			27,6	21	102,2	674,9	0,4	94,1	0,9	0	83,8	327,8	79,6	8
обед														
877,02	Салат Фёкла	100	1,3	10	7	122,6		7,5			35,7	33	32,4	1,1
549,03	Щи из св. капусты с картофелем, тушеным мясом	250	3,4	5,8	8,3	98,8	0,1	10,7	0,7		43,7	42,8	22,9	1,1
120,04	Жаркое с мясом	250	19,3	18	5,5	190,5			0,1		59,4	33,7	41	2,5
363	Компот из сухофруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			28,6	34,5	73,8	680	0,3	32,8	0,8	0	167,6	177,2	125,3	6,5
полдник														
177	Сырники творожные со сгущ. Молоком	110	1,9	3,8	22,7	122,3					4,5	17,9	3,9	0,3
381	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,8			242	188	30	0,2
316	Зефир ванильный	53	0,3		42,3	161,1								
	Апельсин	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
Итого за полдник			9	8,8	94,7	481,4	0,1	61,8	0,1	0	280,5	228,9	46,9	0,8
Итого за день			65,2	64,3	270,7	1836,3	0,8	188,7	1,8	0	531,9	733,9	251,8	15,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: 11-18 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
завтрак														
428	Огурцы свежие	50	0,4		0,9	7		5			11,5	21	7	0,3
63,02	Плов с мясом	200	19,2	12,6	42,6	331,3	0,1	4,5	1,5		44,6	216,2	40,7	3,6
350	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			24,1	13,3	83,7	517,6	0,3	9,6	1,5	0	79,7	306,3	76,7	6
обед														
463,01	Закуска из свежих огурцов	80	0,6	9,4	1,2	117,5		3,4			21,1	28,9	11,6	0,5
193	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
525,02	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,9	8,9	15,9	145,3	0,1	3,9	0,7		27,4	81,3	33,4	1,2
113	Котлета из говядины с сыром	100	14,6	15	11,6	237,4	0,2	0,2			24,3	160,8	30,9	2,3
226	Овощи отварные с рисом	200	4,8	5,9	22,1	154,4	0,1	117,8	0,5		145	83,3	50,9	2,9
382	Напиток из шиповника	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
583,01	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
583,02	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			32,7	42,2	99,5	918,1	0,6	129,3	1,3	0	263,1	470,2	172,2	9
полдник														
358	Молоко цельное	200	6	6	9	116		0,5			56	19,3	7,5	1,6
330,03	Блинчики с маслом	100	7,9	12,2	36,7	272,2	0,1	0,5	0,1		122,4	138,1	28	0,8
596	Киви свежие	100	0,8	0,4	8,1	69		180			40	34	25	0,8
318,01	Мармелад	50			38,3	146,5								
Итого за полдник			14,7	18,6	92,1	603,7	0,1	181	0,1	0	218,4	191,4	60,5	3,2
Итого за день			71,5	74,1	275,3	2039,4	1	319,9	2,9	0	561,2	967,9	309,4	18,2

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.

				47,9	143	51,6	3,4
--	--	--	--	------	-----	------	-----

51,2	272	0,1					27	60,6	16
------	-----	-----	--	--	--	--	----	------	----

