

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск
средняя общеобразовательная школа №2
(МБОУ СОШ №2)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №2
Н. С. Агишева
Приказ №53/ОД от 31.08.2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей МБОУ СОШ №2
(возраст обучающихся 12-18 лет)

г. Саяногорск, 2020 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углево- ды		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Живот- ные	Общие	Растите- льные									
Завтрак															
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	4.98	2.78	11.8	0.2	32.1	256	0.06	1.32	0.06	129.78	138.4	29.4	0.42
		200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
433	Чай с сахаром	30/10	8.141	5.2	17.318	0	18.8	266.819	0.126	0.07	0.04	241.54	108	10	2.1
90	Бутерброд с сыром		13.321	7.98	29.118	0.2	65.91	579.819	0.186	1.49	0.1	376.57	254.64	43.8	3.38
	Итого														
Обед															
7	Икра кабачковая	100	1.58	0	5.33	5.33	8.58	86.66	0.03	29.96	0	32.26	33.78	14.7	0.86
149	Суп крестьянский с крупой	250	2.05	2	5.43	5.5	10.64	101	0.07	20.01	0.03	32.27	50.7	20.37	0.71
447	Макаронные изделия отварные	180	6.57	0	6	0.6	41.85	253	0.144	0	0.036	49.14	72.07	29.5	1.18
329	Котлеты (биточки)мясные	100/50	15.7	13.8	13	0.19	15.78	246	0.08	0	0.02	18.12	149.49	30.12	1.54
126	Котлеты (биточки)мясные	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Компот из кураги	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Хлеб ржано-пшеничный		34.52	15.8	31.9	13.76	143.18	986.06	1.108	50.97	0.086	199.39	443.74	156.94	7.17
	Итого														
Полдник															
411	Кисломолочные продукты	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
403	Будда сдобная с помидой	100	7.74	0	9.21	9.21	61.22	357	0.12	0.09	0.02	29.19	85.25	13.04	1.09
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		13.74	5.6	15.61	9.21	76.4	502	0.18	1.49	0.06	269.33	275.25	41.04	1.31
	Итого за день		61.581	29.38	76.628	23.17	285.49	2067.879	1.474	53.95	0.246	845.29	973.63	241.78	11.86

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
			25.8	24	18.8	0.1	36.1	482	0.1	1.18	0.12	391	442.8	54	1.1
257	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/50	25.8	24	18.8	0.1	36.1	482	0.1	1.18	0.12	391	442.8	54	1.1
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.63	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
88	Бутерброд с маслом сливочным	50/10	4.2	0	0.05	0.65	24.08	188.5	0.8	0	0	14.2	44.4	17.7	4.92
	Итого		31.54	25.4	20.48	0.75	69.54	726.5	0.92	1.9	0.13	468.8	537.96	81.78	6.64
Обед															
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	0	8.4	8.4	8.45	115	0.016	9.4	0	38.4	40.4	20.9	1.3
150	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3.8	2	4.1	0	10.6	93	0.08	1.5	0.05	20	98.05	16.03	1.06
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	0	8.82	1.8	57.424	36	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
207	Бефстроганов	50/50	26.32	26.32	18.6	0	8.52	307.5	0.18	3.69	0.1	59.7	305.2	46.3	2.9
195	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		50.5	28.32	42.06	12.34	137.57	858.9	1.12	45.48	0.18	188.1	594.82	140.55	8.1
Полдник															
178	Кисель из кураги	200	1.04	0	0	0	33.34	132	0.02	0.8	0	33.6	31.51	21	0.7
112	Платочка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежие	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		7.89	5.95	9.34	0	79.34	323	0.07	0.99	0.04	162.84	129.26	32.12	1.27
	Итого за день		89.93	59.67	71.88	13.09	286.45	1908.4	2.11	48.37	0.35	819.74	1262	254.25	16.01

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

V

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
449	Рис припущенный	180	4.57	0	7.32	0.5	46.3	273.6	0.036	0	0.036	39.27	98.7	34.39	0.91
46	Салат из белокачанной капусты	100	3.67	14.33	10.32	1.2	4.8	0.05	24.58	24.58	0.03	45.42	66.5	16.13	0.91
286	Тефтели мясные с соусом	100/50	13.48	10.2	19.98	0.9	16.36	301.9	0.07	4.9	0.075	25.63	149.3	30.3	1.32
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
434	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	Итого		26.13	24.53	38.27	3.25	106.68	748.05	25.486	32.38	0.141	131.37	366.78	102.56	8.94
Обед															
39	Салат "Школьные годы"	100	1.18	0	5.11	5.11	3.5	65	0.03	25.3	0	32	32.5	15.8	0.66
20	Суп-лапша на курином бульоне	250	4.5	2.7	4.94	0.9	13.62	111	0.05	1	0.04	11.85	37.85	10.3	0.61
443	Картофельное пюре	200	4.02	0	6.56	6.56	32.64	212	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
267	Рыба запеченная с овощами	150	17.8	21.3	14.06	16.65	6.65	225	0.12	3.12	0.05	132.51	266	42	0.72
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		35.23	24	32.81	31.36	124.17	914.4	1.234	69.42	0.13	279.96	525.88	161.96	6.86
Полдник															
422	Кофейный напиток на натуральном молоке	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
316	Пирожок печеный сдобный с джемом	75	4.9	4.9	5.18	0	46	247	0.07	0.55	0.01	15.76	56.91	9.81	0.92
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	10.7	87.5	0.02	5	0.01	19	16	12	2.3
	Итого		6.7	6.3	6.78	0	68.31	352	0.09	1.2	0.02	76.16	101.91	16.81	1.01
	Итого за день		68.06	54.83	77.86	34.61	299.16	2014.45	26.81	103	0.291	487.49	994.57	281.33	16.81

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

3 - 111110

03 09

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
152	Биточки Паровые	100	13.79	11.46	14.5	0.3	11.89	236	0.13	0.12	0.013	17.85	100.2	26.3	1.36
72	Салат картофельный	100	1.7	0	8.55	0	9.28	123	1.33	0	0	21.67	46.68	18.35	0.75
439	Капуста тушеная (свежая)	200	4.72	0	6	0	20.1	154	0.08	105.7	0.04	124.1	84.4	42.6	1.68
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		27.68	14.22	33.24	1.27	90.59	766.5	2.38	106.9	0.333	397.76	459.2	135.53	9.39
Обед															
21	Салат "Здоровье"	100	1.4	0	8.4	8.4	8.45	115	0.016	9.4	0	38.4	40.4	20.9	1.3
103	Рассольник ленинградский со сметаной	250	4	1.9	4.2	0.1	15.9	133	0.11	17.26	0.03	25.95	78.5	26.97	1.02
346	Птица тушёная в соусе	100/50	2.13	13.4	1.7	0.6	14.58	85.68	0.16	5.3	0.08	34.46	124.8	37.3	2.54
447	Макаронные изделия отварные	180	6.48	0	5.76	0.54	46.08	253.8	0.144	0	0.04	54.6	80.08	32.78	1.32
382	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	0	0	9.9	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		21.33	15.3	22.2	11.78	137.51	909.88	1.194	31.96	0.15	181.01	424.98	153.95	8.26
Полдник															
506	Крендель сахарный	50	3.64		6.78		30.36	195	0.06	0	0.01	9.42	40	6.12	0.53
411	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
	Фрукты свежее	100	1.5	0	0	0	22.4	74	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Итого		10.74	5.6	13.18	0	45.54	340	0.12	1.4	0.05	249.56	230	34.12	0.75
	Итого за день		59.75	35.12	68.62	13.05	273.64	2016.38	3.694	140.26	0.533	828.33	1114.2	323.6	18.4

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

04.09

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
2	Винегрет овощной	100	1.24	0	10.1	10.1	7.48	100.2	0.048	9.37	0	24.52	40.6	18.48	0.78
184	Плов м/говядина	200	18.99	9.12	7.18	0.3	30.75	267	0.12	2.05	0.03	21.7	35.88	46.57	2.27
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
431	Чай с молоком сухим	200	1.54	1.4	1.6	0	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Итого		25.92	10.52	19.53	11.05	71.59	536.7	0.988	12.14	0.04	122.82	169.74	91.63	8.57
Обед															
152	Маринад овощной с томатом	100	1.9	0	5.28	5.28	10.42	101.66	0.05	23.36	0	24.6	44.8	13.5	0.65
96	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4.38	1.6	3.792	0.32	15.79	116.8	0.18	12.2	0.016	35	87.53	32.2	1.61
26	Котлеты(биточки) рыбные	100	14.23	2.8	15.6	0.4	11.75	162	0.1	1.87	0.01	42.98	147.78	32.9	1.07
113	Картофельное пюре	180	4.02	0	6.8	5.9	29.4	190.8	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
98	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0.036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		32.53	4.4	33.892	14.04	128.94	856.64	1.354	177.43	0.102	208.92	556.02	204.182	8.1
Полдник															
119	Пирожок печеный сдобный с капустой	75	5.63	0	7.09	0.4	35.17	227	0.08	0.34	0.03	16.7	30.9	11.78	0.84
114	Молоко кипяченое	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		11.93	5.9	13.84	0.4	45.08	349	0.16	3.08	0.07	269.9	220.8	41.32	0.96
	Итого за день		70.38	20.82	67.262	25.49	245.61	1742.34	2.502	192.65	0.212	601.64	946.56	337.132	17.63

07.09

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
185	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7.72	2.92	15.46	1.2	38.5	318	0.22	1.2	0.06	129.1	197.54	53.2	1.42
84	Бутерброд горячий с сыром	50/10/10	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
693	Кофейный напиток на молоке сухом	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
	Итого		13.27	4.32	17.71	1.85	84.81	536.5	1.04	1.85	0.07	202.5	285.04	76.7	6.41
Обед															
24	Салат "Мазайка"	100	0.18	0	10.13	0.06	10.88	114	0	1.5	0	6.9	7.2	4.2	0.18
115	Суп овощной со сметаной	250/15	8.9	5.6	5.7	2.3	28.4	193	0.14	22.35	0.03	23.77	113.3	34.67	1.42
445	Каша перловая рассыпчатая	180	10.5	0	7.983	1.62	51.678	32.4	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
329	Котлеты (биточки) мясные с соусом	100/50	15.37	14	14	0.4	9.2	245	0.1	7.2	0.4	36.78	145.3	31.85	2.08
126	Компот из изюма	200	0.41	0	0	0	25.16	98	0.03	0	0	18.6	29.67	9.66	0.72
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		42.68	19.6	39.953	6.52	167.92	885.8	1.114	61.94	0.46	155.85	446.64	137.5	7.21
Полдник															
411	Чай с молоком	200	1.54	0	1.63	1.63	9.36	56	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
422	Плюшка "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
	Фрукты свежие	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		8.39	5.95	10.97	1.63	55.36	247	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	Итого за день		64.34	29.87	68.633	10	308.09	1669.3	2.224	64.7	0.58	551.19	880.19	235.4	14.81

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углево ды		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			Общие	Живот ные	Общие	Растите льные									
Завтрак															
350	Пудинг творожный с молоком сгущенным	150/30	17.2	11.8	18.8	0.4	45.8	412	0.08	0.4	0.2	115.8	181.3	21.8	1.2
9	Масло сливочное	10	0.05	0.05	8.25	0	0.08	75	0	0	0.05	1.2	1.9	1.2	0.02
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		24.72	14.61	31.24	1.37	95.2	740.5	0.92	1.48	0.53	351.14	411.12	71.28	6.82
Обед															
1	Салат "Бармадей"	100	2.12	0	7.2	3.4	5.4	95.4	0.03	8.4	0	9.5	43.2	7.1	0.6
118	Суп картофельный с горохом	250	7.9	2	5.3	0.4	23.3	171	0.23	171	0.23	15.25	109.4	40.3	2.02
123	Котлеты рубленные из птицы	100	20	11	11.456	0.15	13.136	236.8	0.096	0	0.08	18.12	149.46	30.12	1.54
439	Капуста тушеная (свежая)	180	4.26	0	5.44	0	18.11	138.1	0.07	95.1	0.04	111.72	75.97	38.35	1.51
194	Компот из свежих яблок	200	0.21	0	0.21	0	15.27	62	0.01	8.91	0	8.84	5.94	4.86	1.21
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		41.81	13	31.746	6.09	117.82	906.7	1.2	283.41	0.35	190.83	485.17	156.73	8.93
Полдник															
477	Кисельный напиток на натуральном молоке	200	1.4	1.4	1.6	0	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	0.09
478	Булочка "Нежность"	50	4.88	2.68	5.58	0.3	26.64	176	0.06	0.14	0.02	34.21	63.38	9.83	0.61
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	10.7	87.5	0.02	5	0.01	19	16	12	2.3
	Итого		6.68	4.08	7.18	0.3	48.95	281	0.08	0.79	0.03	94.61	108.38	16.83	0.7
	Итого за день		73.21	31.69	70.166	7.76	261.97	1928.2	2.2	285.68	0.91	636.58	1004.7	244.84	16.45

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
7	Нера кабачковая	100	1.58	0	5.33	5.33	8.58	86.66	0.03	29.96	0	32.26	33.78	14.7	0.86
364	Омлет натуральный	110	11	6.3	18.4	0	2.04	218	0.06	0.38	0.26	83.4	182.5	13.9	2
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
434	Чай с лимоном	200	0.26	0	0	0	15.22	59	0	2.9	0	8.05	9.78	5.24	0.9
	Итого		16.99	6.3	24.38	5.98	49.84	477.16	0.89	33.24	0.26	136.71	268.56	50.34	8.66
Обед															
38	Салат "Школьный"	100	1.18	0	5.12	5.12	2.11	39	0.02	15.2	0	19.2	19.5	9.5	0.4
126	Суп картофельный с фасолью	200	4.42	1.6	3.8	0.48	15.52	116	0.15	9.89	0.016	36.9	111.25	30.3	1.45
259	Тефтели рыбные с соусом	140	10.185	9.9	3.39	5.1	13.32	126	0.09	3.465	0.015	45.8	153.9	27.945	0.09
443	Картофельное пюре	180	4.02	0	6.8	5.9	29.4	190.8	0.24	40	0.04	57.6	58.66	48.2	2.1
395	Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9.98	104	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		27.125	11.5	21.25	18.74	112.93	779.2	1.264	68.555	0.071	187.1	444.51	151.945	6.12
Полдник															
446	Булочка молочная	50	4.74	0.56	1.09	0.8	28.5	145	0.07	0.26	0	33.09	54.32	9.55	0.52
441	Кефир с сахаром	200	5.6	5.6	6.4	0	15.18	145	0.06	1.4	0.04	240.14	190	28	0.22
	Фрукты свежие	100	1.5	0	0	0	22.4	74	0.04	10	0	8	28	42	0.6
	Итого		11.84	6.16	7.49	0.8	43.68	290	0.13	1.66	0.04	273.23	244.32	37.55	0.74
	Итого за день		55.955	23.96	53.12	25.52	206.45	1546.36	2.284	103.46	0.371	597.04	957.39	239.835	15.52

День: четверг

Подели: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
287	Сосиски (сардельки) отварные (говяжьи)	100	19	19	17.46	0	0.22	234	0.28	32.48	0	16.8	202.2	34.7	2.46
71	Салат из кукурузы с картофелем	100	2.6	0.8	1.8	0.15	18.15	45	0.02	7.75	0.03	8.78	81.93	0.02	0.65
447	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7.2	0	6.4	0.6	51.2	282	0.16	0	0.04	54.6	80.08	32.78	1.32
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
433	Чай с сахаром	200	0.2	0	0	0	15.01	57	0	0.1	0	5.25	8.24	4.4	0.86
	Итого		33.15	19.8	26.31	1.4	108.58	731.5	1.26	40.33	0.07	98.43	414.95	88.4	10.19
Обед															
7	Винегрет овощной	100	1.24	0	10.1	10.1	7.48	100.2	0.048	9.37	0	24.52	40.6	18.48	0.78
103	Работник ленинградский со сметаной	250/15	2.4	2.5	5.47	15.23	19.04	113	0.14	32.83	0.04	42.06	85.69	35.21	1.31
133	Гуляш м/говядина	50/75	19.38	39.75	6.7392	0	5.74	182	0.096	3	0.168	19.5	182	27.8	10.6
443	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	0	8.82	1.8	57.424	36	0.08	30.89	0.03	42.4	49.97	21.12	0.76
308	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0	0.28	0	18.98	81.98	0.02	100	0.036	21.34	116.05	41.382	0.62
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		42.68	42.25	33.5492	29.27	151.26	716.58	1.148	176.09	0.274	177.22	575.51	179.992	16.12
Ужин															
171	Каша овсяная	200	5.9	5.9	6.75	0	9.91	122	0.08	2.74	0.04	253.2	189.9	29.54	0.12
111	Пирог печеный слоеный с картофелем и луком	75	2.9	0.3	4.2	0.4	24.2	160	0.1	4.77	0.01	17.79	68.33	13.43	0.93
	Фрукты свежие	100	0.4	0	0	0	11.3	46	0.01	13	0	16	13	10	2.5
	Итого		9.2	6.2	10.95	0.4	34.11	282	0.18	7.51	0.05	270.99	258.23	42.97	1.05
	Итого за день		85.03	68.25	70.8092	31.07	293.95	1730.08	2.588	223.93	0.394	546.64	1248.7	311.362	27.36

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
			Общие	Животные	Общие	Растительные									
Завтрак															
133	Огурец соленый	60	0.4	0	0.05	0.05	0.4	6.67	0	3.4	0	11.5	12	7	0.3
315	Жаркое по-домашнему	50/150	21	18.1	1.3	0	26.6	280	0.21	25.7	0.02	27.2	66	51.4	3
	Хлеб пшеничный	50	4.15	0	0.65	0.65	24	113.5	0.8	0	0	13	42.5	16.5	4.9
426	Какао на молоке сухом	200	3.32	2.76	3.54	0.32	25.32	140	0.04	1.08	0.28	221.14	185.42	31.78	0.7
	Итого		28.87	20.86	5.54	1.02	76.32	540.17	1.05	30.18	0.3	272.84	305.92	106.68	8.9
Обед															
40	Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1.2	0	5.15	0	10.67	93	0.02	27.37	0	42.83	26	16.53	1.02
123	Суп картофельный рыбные консервы	250	9.77	6.41	15.47	4.1	21.67	153	0.1	8.02	0	107.9	164	54.4	1.3
449	Рисе припущенный	200	4.57	0	7.32	0.5	46.3	273.6	0.036	0	0.036	39.27	98.7	34.39	0.91
328	Шницель натуральный м/ говядина	100	15.7	13.8	13	0.19	15.78	246	0.08	0	0.02	18.12	149.46	30.12	1.54
126	Компот из кураги	200	1.3	0	0	0	23.73	96	0.02	1	0	40.2	36.5	26.25	0.83
	Хлеб пшеничный	40	3.32	0	0.52	0.52	19.2	90.8	0.064	0	0	10.4	34	13.2	0.79
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1.62	1.62	23.4	112.6	0.7	0	0	17	67.2	22.8	1.26
	Итого		39.86	20.21	43.08	6.93	160.75	1065	1.02	36.39	0.056	275.72	575.86	197.69	7.65
Полдник															
177	Пловика "Эстонская с сыром"	50	5.95	5.95	9.34	0	46	191	0.05	0.19	0.04	129.24	97.75	11.12	0.57
111	Чай с молоком натуральным	200	1.6	1.4	1.6	0	17.3	86	0.02	0.72	0.01	63.6	50.76	10.08	0.62
	Фрукты свежие	100	0.9	0	0	0	8.4	38	0.04	60	0	34	23	13	0.4
	Итого		8.45	7.35	10.94	0	63.3	277	0.07	0.91	0.05	192.84	148.51	21.2	1.19
	Итого за день		77.18	48.42	59.56	7.95	300.37	1882.17	2.14	67.48	0.406	741.4	1030.3	325.57	17.74

Химический состав рационов по дням недели.

Возрастная категория: 12-18 лет

п/п №	Дни недели	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		Общие	Животные	Общие	Растительные									
Неделя: первая														
		71.45	29.38	83.07	23.82	338.23	2373.8	2.27	53.95	0.24	858.29	1016.1	258.28	16.79
1	Понедельник	89.93	59.67	71.88	13.09	286.45	1908.4	2.11	48.37	0.35	819.74	1262	254.25	16.01
2	Вторник	62.22	47.73	78.16	34.05	300.92	2001.7	26.78	86.03	0.271	435.84	914.07	270.68	16.99
3	Среда	60.13	35.12	68.62	13.05	278.75	1954.4	3.694	140.26	140.26	0.569	877.27	1186.3	353.1
4	Четверг	71.108	24.26	66.16	20.68	267.33	188.34	2.57	212.32	0.226	625.22	960.25	358.08	18.65
5	Пятница	354.838	196.16	367.9	104.69	1471.68	8426.5	37.424	540.93	141.35	2739.66	5029.7	2327.6	421.54
	Всего за неделю													
Неделя: вторая														
6	Понедельник	64.13	29.87	68.6	10	297.94	1628.3	2.194	64.8	0.58	537.8	858.7	230.14	14.95
7	Вторник	59.74	31.09	84.69	15.13	255.17	1893.7	2.114	150.62	0.63	684.21	906.15	238.63	15.78
8	Среда	53.115	23.96	48.8	24.52	181.53	1484.9	2.104	72.085	0.344	562.39	931.93	201.72	13.17
9	Четверг	79.1	68.25	68.31	30.07	290.31	1858.1	2.578	93.06	0.338	529.5	1166.2	278.15	1.05
10	Пятница	77.18	48.42	59.54	7.95	300.7	1882.2	2.14	67.48	0.406	741.4	1030.3	325.57	17.74
	Всего за неделю	333.265	201.59	329.9	87.67	1325.65	8747.1	11.13	448.05	2.298	3055.3	4893.3	1274.2	62.69
	Итого за 10 дней	688.103	397.75	697.8	192.36	2797.33	17174	48.554	988.98	143.65	5794.96	9923	3601.8	484.23
	В среднем за один день	72.1	37.4	72.2	17.5	287.7	2023	2.29	92.1	0.39	717.8	991.4	288.2	19.58

