

1 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.		витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	калл.		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак:													
290	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.62	6.35	42.38	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.40	0.00	9.00	0.90
150	Бефстроганов из отварного мяса	100	25.85	20.38	5.48	311.67	0.05	0.02	0.00	0.00	55.67	0.00	0.00	3.33
4-6хн-202	Компот из изюма	200	0.5	0	27	110.2	0.01	2.6	0.06	0.3	240	180	28	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	770	44.67	30.83	154.26	1022.57	0.447	22.74	40.06	1.184	410.97	371.6	162.7	9.06
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
142	Борщ со свежей капустой, картофелем и говядиной	250	7.11	20.55	44.97	406.27	0.18	53.55	0.00	0.00	119.09	0.00	0.00	4.04
465	Рис отварной	180	7.11	0.72	37.44	183.72	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	0.00	11.24	1.11
260	Гуляш из сердца	120	16.80	13.42	5.50	185.40	0.00	3.48	0.00	0.00	15.94	0.00	5.64	0.36
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1045	44.60	38.68	190.03	1289.34	0.69	202.15	58.00	2.36	320.99	263.80	112.68	11.97
	Итого за день:	1815	89	70	344	2312	1	225	98	4	732	635	275	21

2 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
173, 280, 54-20к-2020	Каша рисова/кукурузная/гречневая молочная с маслом	250/10	10.00	19.00	55.00	390.00	0.00	0.00	0.00	0.00	302.20	0.00	56.35	0.64
642	Какао с молоком	200	4.50	6.70	16.30	142.50	0.02	1.50	0.03	0.30	185.50	125.64	24.30	0.51
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	780	32.70	38.68	148.80	1048.20	0.40	22.00	144.03	1.07	1085.95	337.54	231.52	6.02
	Обед:													
7	Зеленый горошек консервированный	100	3.20	0.20	6.58	40.00	1.20	10.00	0.00	0.00	20.00	62.00	20.00	0.80
139	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	3.45	7.89	22.40	181.00	0.00	0.81	0.00	0.00	23.80	0.00	17.60	1.77
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.39	1.40
14	Голубцы ленивые с соусом	100/35	7.59	8.57	6.79	134.20	0.06	26.35	202.30	1.95	34.85	65.10	17.74	1.54
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за обед:	855	27.49	26.07	117.93	838.20	1.58	72.12	202.30	2.84	226.97	267.00	141.58	11.60
	Итого за день:	1635	60.19	64.75	266.73	1886.40	1.97	94.12	346.33	3.91	1312.92	604.54	373.10	17.61

3 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
236	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	230/30	21.41	11.70	92.64	605.59	0.00	0.63	107.64	0.00	268.48	0.00	75.85	4.43
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
	Итого за завтрак:	550	30.11	15.00	151.94	920.19	0.30	110.75	107.64	0.69	365.73	127.90	118.70	8.32
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
99	Суп овощной с курицей	250	7.56	9.72	13.81	169.78	0.13	22.80	0.00	0.00	31.80	0.00	0.00	1.83
255	Каша перловая	180	5.22	6.30	41.22	234.00	0.04	0.00	0.00	0.00	34.20	0.00	25.20	1.08
260	Гуляш мясной (из говядины)	100	16.80	13.42	5.50	185.40	0.00	3.48	0.00	0.00	15.94	0.00	5.64	0.36
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.60	0.80	22.60	120.60	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
	Итого за обед:	950	42.74	33.30	134.60	990.18	0.62	55.40	42.00	2.16	200.74	231.80	108.64	11.83
	Итого за день:	1500	72.85	48.30	286.54	1910.37	0.91	166.15	149.64	2.85	566.47	359.70	227.34	20.15

4 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет

№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
57	Капуста тушенная с курицей	280	11.54	11.54	22.41	217.28	0.14	122.53	0.00	0.00	127.90	0.00	0.00	3.58
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
523	Компот из яблок с лимоном	200	0.23	0.19	22.82	93.87	0.10	2.34	0.00	0.00	8.37	18.19	4.00	0.30
	Итого за завтрак:	570	20.07	14.83	80.73	525.75	0.537	124.99	0	0.689	219.52	144.09	42.85	7.165
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
43	Свекольник с говядиной	250	2.20	1.60	12.09	116.70	0.00	8.74	0.00	0.00	37.70	54.00	18.00	1.53
486	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	155	18.50	13.50	2.30	204.40	0.00	2.20	0.00	0.00	46.02	0.00	34.65	0.94
255	Каша пшеничная	180	7.11	0.07	37.44	183.71	0.00	0.00	0.00	0.00	12.48	0.00	11.24	1.11
348	Компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	95.00	0.03	0.80	0.00	0.00	32.40	19.00	21.00	0.70
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	1100	45.07	24.98	137.79	987	0.477	13.26	40	1.494	463.4	446.8	171.69	9.34
	Итого за день:	1670	65.14	39.81	218.52	1512.75	1.01	138.25	40.00	2.18	682.92	590.89	214.54	16.51

5 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
132	Омлет натуральный	250	22.38	34.69	5.85	425.15	0.00	1.15	0.00	0.00	330.77	0.00	28.27	9.62
229	Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	14.70	41.88	0.11	4.20	0.00	0.00	5.00	62.00	20.00	0.40
ГП, 80	Сыр порциями	30	6.90	8.88	0.00	109.10	0.00	0.38	104.00	0.00	499.00	30.00	28.02	0.38
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Кондитерское изделие	25	0.74	2.66	23.05	11.58	0.03	0.04	0.00	4.10	0.27	1.25	4.80	39.00
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
	Итого за завтрак:	695	40.72	49.78	92.70	858.31	0.44	9.09	104.00	4.79	925.64	223.15	124.94	53.49
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
97, 226	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.00	35.70	0.00	0.00	41.30	0.00	61.34	2.17
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
284	Тефтели из печени с рисом	100	10.28	12.25	21.45	201.70	0.06	6.30	17.50	0.00	21.27	148.43	15.94	1.63
348	Компот из кураги	200	1.04	0.00	30.96	95.00	0.03	0.80	0.00	0.00	32.40	19.00	21.00	0.70
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за обед:	1120	39.81	35.56	163.26	1079.04	0.537	100.16	99.5	1.274	480.94	507.03	218.38	10.51
	Итого за день:	1815	80.53	85.34	255.96	1937.35	0.97	109.25	203.50	6.06	1406.58	730.18	343.32	64.00
6 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
185	Рыба запеченая с овощами	90/60	18.15	10.04	9.40	200.00	0.00	11.88	0.00	0.00	108.60	0.00	116.10	2.60
472	Картофельное пюре	180	3.95	6.11	26.46	176.40	0.00	30.84	0.00	0.00	51.07	0.00	39.40	1.40
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	820	37.40	25.83	101.64	805.34	0.41	48.24	40.00	1.00	498.57	329.60	233.20	10.51

	Обед:													
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4.67	8.01	13.27	133.20	0.00	27.33	0.00	0.00	38.38	0.00	0.00	0.87
255	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	31.23	181.80	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	0.00	90.60	2.88
204	Фрикадельки, тушеные в соусе	100/30	18.00	19.34	13.09	298.00	0.08	0.00	0.00	0.00	29.70	0.00	35.90	3.10
591	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.68	0.00	0.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Апельсин	200	1.80	0.40	16.20	86.00	0.08	120.00	16.00	0.40	68.00	46.00	26.00	0.60
	Итого за обед:	1050	150.57	147.63	262.03	884.7	130.387	277.45	146	131.204	343.56	311.6	288.3	137.96
	Итого за день:	1870	187.97	173.46	363.67	1690.04	130.79	325.69	186.00	132.21	842.13	641.20	521.50	148.47

7 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.	витамины и минеральные вещества							
			Б	Ж	У	калл.	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8.20	12.75	57.75	406.25	0.00	9.95	0.00	0.00	110.74	0.00	36.58	1.39
379	Кофейный напиток с молоком	200	5.10	4.90	13.35	117.30	0.01	1.50	0.02	0.00	193.44	47.40	43.50	1.27
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
581	Булочка российская	100	7.40	8.62	57.93	351.93	0.10	0.12	0.00	0.00	25.77	0.00	0.00	0.95
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	850	35.00	35.75	174.61	1212.42	0.50	13.09	40.02	0.80	654.85	363.00	149.78	7.32
	Обед:													
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
102	Суп картофельный гороховый с говядиной	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	0.00	0.00	37.00	0.00	0.00	3.10
394	Жаркое из курицы по домашнему	300	25.00	19.00	24.13	364.44	0.00	11.00	0.00	0.00	38.40	0.00	53.00	3.35
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	40	4.30	1.80	17.40	109.60	0.16	0.08	0.00	0.08	50.00	51.60	16.40	1.44
ГП	Яблоко	120	0.30	0.20	13.70	62.40	0.02	5.52	3.60	0.22	7.20	13.20	6.00	0.14
	Итого за обед:	1070	48.67	31.54	130.19	1014.57	0.78	57.60	45.60	1.08	231.60	180.20	119.00	13.89
	Итого за день:	1920	83.67	67.29	304.80	2226.99	1.28	70.69	85.62	1.88	886.45	543.20	268.78	21.21

8 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№рец	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен.		витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У	калл.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Завтрак:													
421	Макароны запеченные с сыром	180/30	10.70	11.27	45.96	311.88	0.00	2.50	0.00	0.00	747.00	0.00	75.83	3.75
14	Масло сливочное	10	0.10	7.20	0.10	57.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	0.04	0.02
209	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.00	0.00	4.80	1.00
294	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.20	0.00	0.00	12.00	4.00	4.00	0.80
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.30	0.40	11.30	60.30	0.06	0.00	0.00	0.69	9.90	58.20	17.10	1.35
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП, 386	Напиток кисломолочный	200	5.60	6.38	8.18	112.24	0.08	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого за завтрак:	757	30.27	32.56	107.25	830.44	0.39	6.22	40.00	0.80	1107.10	319.60	154.37	9.28
	Обед:													
71	Нарезка из свежих томатов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Помидор соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
156	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	4.67	8.01	13.27	133.20	0.00	27.33	0.00	0.00	38.38	0.00	0.00	0.87
322	Пюре картофельное с морковью	180	4.64	1.02	7.52	203.88	0.28	17.29	0.00	0.00	83.20	0.00	0.00	2.22
353, 330	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90/60	15.58	9.10	5.10	165.30	0.00	2.50	0.00	0.00	49.70	0.00	74.30	0.81
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.03	17.67	5.02	26.80	0.02	0.00	0.00	0.30	4.40	25.87	7.60	0.57
	Итого за обед:	950	33.88	38.86	85.98	817.58	0.61	182.24	42.00	0.88	274.68	129.27	121.50	8.13
	Итого за день:	1707	64.15	71.42	193.23	1648.02	0.99	188.46	82.00	1.69	1381.78	448.87	275.87	17.41

9 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
265, 108, 115, 275	Каша молочная манная/ пшенная/ ячневая/ дружба с маслом	250/10	8.20	12.75	57.75	406.25	0.00	9.95	0.00	0.00	110.74	0.00	36.58	1.39
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Булка домашняя	100	7.20	15.77	63.35	407.53	0.12	0.00	0.00	0.00	13.60	0.00	0.00	0.92
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Банан	200	3.00	1.00	42.00	192.00	0.08	20.00	40.00	0.08	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого за завтрак:	850	26.90	32.67	212.20	1276.38	0.50	33.27	40.00	0.77	230.94	185.90	164.43	7.60
	Обед:													
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250	3.75	3.29	16.84	111.94	0.42	13.63	19.80	0.00	28.09	117.31	14.75	1.52
93	Котлета,биточек,/ соус томатный основной	100	16.3	10.6	3.2	181.2	0.12	0.32	0.00	0.00	57.40	0.00	125.60	3.34
833	Соус красный основной	50	0.39	1.12	3.05	23.67	0.01	0.80	0.00	0.00	3.53	0.00	2.56	0.10
482	Капуста тушеная	180	3.60	16.56	5.94	135.60	0.00	30.60	0.00	0.00	104.40	0.00	35.10	1.76
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
	Итого за обед:	895	35.66	35.2	96.05	819.36	0.937	49.47	19.8	1.694	302.22	325.11	244.81	14.38
	Итого за день:	1745	62.56	67.87	308.25	2095.74	1.434	82.74	59.8	2.463	533.16	511.01	409.24	21.975
10 ДЕНЬ для возрастной категории от 12 до 18 лет														
№реп	Наименование блюд	выход	химический состав			Эн.цен. калл.	B1	витамины и минеральные вещества						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
351	Рыба запеченная с картофелем по - русски (минтай)	280	19.13	11.02	32.23	193.30	0.25	14.01	0.00	0.00	38.33	0.00	0.00	1.40
628	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.90	0.40	9.40	50.20	0.05	0.00	0.00	0.58	8.25	48.50	14.25	1.13
ГП	Кондитерское изделие	25	0.74	2.66	23.05	11.58	0.03	0.04	0.00	4.10	0.27	1.25	4.80	39.00
	Итого за завтрак:	595	28.37	16.83	104.38	475.48	0.577	17.37	0	4.789	129.2	131.15	48.65	44.485
	Обед:													
42	Рассольник Ленинградский с говядиной	250	5.03	11.30	32.38	179.52	0.05	15.30	0.00	0.00	26.70	18.00	25.50	1.10
71	Нарезка из свежих огурцов (сентябрь-октябрь, май)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90
70	Огурец соленый (ноябрь-апрель)	100	1.16	0.16	5.17	24.00	0.06	25.00	42.00	0.47	10.00	24.00	11.00	0.90

449	Плов из птицы	250	21.00	20.62	49.39	491.00	0.00	11.67	0.00	0.00	42.99	0.00	49.16	2.26
ГП	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Хлеб пшеничный	60	6.40	2.70	26.10	164.40	0.25	0.12	0.00	0.11	75.00	77.40	24.60	2.16
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	55	4.22	0.73	20.72	110.55	0.12	0.00	0.00	1.38	19.80	116.40	34.20	2.70
	Итого за обед:	915	38.81	35.71	153.96	1061.47	0.497	56.09	42	2.164	188.49	249.8	152.46	11.92
	Итого за день:	1510	67.18	52.54	258.34	1536.95	1.07	73.46	42.00	6.95	317.69	380.95	201.11	56.41
	Итого за 10 дней:		833.51	740.29	2800.33	18756.52	141.58	1473.70	1292.95	163.75	8662.06	5445.94	3110.18	404.76
	Итого за 10 дней:		81.32	74.50	270.18	1835.43								

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания детей в возрасте от 12 до 18 лет на базе столовых, общеобразовательных учреждений г. Канска, работающих на полуфабрикатах

1 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
107,108,114, 112	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	44.00	36.00	48.00	3.40
347	какао с молоком	200	3.70	3.93	25.95	153.92	0.02	0.00	0.03	111.40	125.64	20.28	0.66
ГП	сыр порциями	25	5.80	7.37	0.00	90.90	0.00	0.33	86.73	416.25	249.75	23.35	0.32
209	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	100.00	22.00	77.00	4.80	1.00
ГП	масло сливочное порциями	15	0.15	10.80	0.15	85.50	0.00	0.00	60.00	0.00	4.50	0.00	0.00
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано- пшеничный	25	2.28	0.24	14.46	69.89	0.04	0.00	0.00	6.00	26.40	4.20	0.36
	итого за завтрак		34.07	40.41	123.64	935.86	0.26	1.73	306.76	849.65	731.29	135.63	6.54
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
37	борщ из консервированных овощей мясными консервами	250	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	10.80	0.00	58.00	200.00	30.00	1.30
1033	пельмени п/ф отварные с маслом	250/10	24.75	34.75	33.75	547.50	0.43	0.00	0.00	43.75	196.87	32.50	2.25
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		34.25	42.55	88.23	896.80	0.60	14.80	0.00	174.95	509.97	99.90	8.67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68.32	82.96	211.87	1832.66	0.86	16.53	306.76	1024.60	1241.26	235.53	15.21

2 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	овощи натуральные соленые	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
202	тефтели с соусом	80/40	12.84	18.52	7.33	166.88	0.04	0.72	0.00	17.60	107.00	85.60	0.64
255	каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	26.30	181.80	0.14	0.00	0.00	21.60	129.60	90.60	2.88
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	яблоко	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		25.22	25.40	118.71	730.06	0.34	21.42	0.71	107.70	364.70	211.20	10.52
	ОБЕД												
97.226	суп рыбный с крупой	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.08	0.88	31.44	41.30	207.70	31.34	2.17
255	перловая каша	180	5.22	6.30	41.22	243.00	0.04	0.00	0.00	34.20	151.50	25.20	1.08
227	голубцы п/ф с соусом томатным	100/50	20.18	54.47	18.08	643.76	0.40	41.41	34.28	69.60	190.86	31.14	2.83
350	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	4.40	0.00	0.68	18.00	0.00	0.10
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		40.24	69.15	168.26	1443.75	0.62	46.69	65.72	164.18	637.16	103.08	7.90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65.46	94.55	286.97	2173.81	0.96	68.11	66.43	271.88	1001.86	314.28	18.42

3 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
353	рыба тушеная в сметанном соусе(филе горбуша или кета)	160	17.80	10.40	5.80	165.30	0.28	2.50	78.60	49.70	533.78	74.30	0.81
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	мармелад	50	2.56	6.72	20.58	180.68	0.03	0.00	36.00	9.31	26.66	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		33.68	18.74	100.27	729.69	0.43	6.50	114.78	101.49	705.80	110.53	6.40
	ОБЕД												
102	суп гороховый с мясными консервами	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	21.44	37.03	37.69	17.36	3.10
204	фрикадельки с соусом томатным	100/40	18.04	19.34	13.08	298.00	0.08	1.00	25.00	23.84	2112.00	36.00	3.19
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
388	напиток из шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	апельсин	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		41.99	32.24	158.86	1056.22	0.58	142.88	46.44	121.77	2284.19	102.01	14.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75.67	50.98	259.13	1785.91	1.01	149.38	161.22	223.26	2989.99	212.54	20.53

4 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
132	омлет натуральный	160	14.55	22.55	3.80	276.35	0.47	0.81	312.50	215.00	252.50	18.40	6.30
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
239	сосиски отварные	70	7.70	16.79	0.28	182.00	0.13	0.00	0.00	24.50	111.30	19.10	1.26
379	кофейный напиток	200	4.50	4.70	26.50	145.00	0.01	0.43	0.02	126.00	47.40	31.00	0.43
ГП	яблоко	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		38.55	49.74	110.03	973.58	0.83	22.64	352.52	637.50	671.70	127.50	13.99
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
63	щи из консервированных овощей с мясными консервами	250	10.51	16.03	9.40	224.15	0.06	5.03	0.93	11.10	45.94	6.55	0.25
202	тефтели с соусом	80/40	12.84	18.52	7.33	166.88	0.04	0.72	0.00	17.60	107.00	85.60	0.64
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		37.63	36.21	125.73	890.71	0.33	6.45	1.63	112.38	423.14	136.79	5.13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76.18	85.95	235.76	1864.29	1.16	29.09	354.15	749.88	1094.84	264.29	19.12

5 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
229	кукуруза консерв.отварная для подгарнировки	50	1.10	0.20	7.35	20.94	0.01	2.40	0.00	2.50	30.00	0.00	0.20
415	птица тушеная(голень,бедро)	75/75	23.55	14.10	4.95	253.50	0.09	6.00	30.00	40.50	159.00	37.50	1.35
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
350	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0.00	0.00	33.93	129.00	0.00	4.40	0.00	0.68	18.00	0.00	0.10
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		36.33	19.40	120.18	750.93	0.25	12.80	30.00	72.18	306.90	61.75	4.17
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
37	борщ из консервированных овощей мясными консервами	250	1.90	6.66	10.81	111.11	0.05	10.80	0.00	58.00	200.00	30.00	1.30
239	сосиски отварные	70	7.70	16.79	0.28	182.00	0.13	0.00	0.00	24.50	111.30	19.10	1.26
255	каша гречневая рассыпчатая	180	5.40	6.12	26.30	181.80	0.14	0.00	0.00	21.60	129.60	90.60	2.88
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		22.60	30.71	81.06	713.10	0.44	14.80	0.00	177.30	554.00	177.10	14.96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58.93	50.11	201.24	1464.03	0.69	27.60	30.00	249.48	860.90	238.85	19.13

6 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
7	горошек зеленый для подгарнировки	50	1.60	0.10	3.30	20.00	0.04	5.00	0.00	5.00	30.00	10.00	0.40
658	котлета,шницель,биточек в ассортименте в соусе	100/50	15.25	16.74	8.20	252.50	0.08	0.20	0.00	19.20	18.00	7.80	0.48
255	каша перловая	180	11.12	6.38	44.24	278.14	0.14	0.00	0.00	39.60	100.80	43.20	3.06
ГП	сок	200	1.00	0.20	0.00	36.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		34.17	24.12	92.19	750.63	0.36	9.20	0.00	93.80	221.30	82.00	8.14
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
102	суп гороховый с мясными консервами	250	10.51	7.48	23.49	197.73	0.27	11.88	21.44	37.03	37.69	17.36	3.10
163	рыба запеченная минтай	100	17.57	6.86	0.61	143.00	0.10	0.00	2.86	47.00	180.00	43.00	0.90
330	соус сметанный	40	1.04	2.40	1.20	79.11	31.20	0.01	56.00	9.60	26.40	2.40	0.16
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
278	компот из апельсинов с яблоками	200	0.48	0.25	26.81	110.96	0.03	39.60	0.00	28.11	18.19	11.45	1.10
ГП	печенье	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		45.88	25.37	160.66	1097.39	31.76	51.49	128.36	202.73	460.84	118.84	8.97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		80.05	49.49	252.85	1848.02	32.12	60.69	128.36	296.53	682.14	200.84	17.11

7 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
107,108,114, 112	каша молочная с маслом в ассортименте	200	7.44	8.07	35.28	243.92	0.06	0.00	20.00	44.00	36.00	48.00	3.40
628	чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	сыр порциями	25	5.80	7.37	0.00	90.90	0.00	0.33	86.73	416.25	249.75	23.35	0.32
209	яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.00	0.00	100.00	22.00	77.00	4.80	1.00
ГП	банан	200	0.80	0.00	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		24.54	20.79	105.23	711.81	0.20	23.53	206.73	521.60	447.25	112.15	11.32
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
254	суп овощной (из замор. овощей) с курицей (голень, бедро)	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.12	25.19	1.27	26.48	72.48	25.61	1.06
212	птица запеченная	100	26.02	26.02	1.38	346.00	0.06	1.96	55.86	32.90	218.40	19.00	1.16
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		42.23	33.54	122.97	960.92	0.41	27.85	57.83	143.06	561.08	89.25	6.46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		66.77	54.33	228.20	1672.73	0.61	51.38	264.56	664.66	1008.33	201.40	17.78

8 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
70	овощи натуральные соленые	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
88	котлета рыбная с маслом	100/5	12.60	5.90	15.00	123.00	0.12	9.51	14.88	86.88	329.15	92.88	2.08
265	рис отварной	180	7.12	0.72	37.44	183.72	0.02	0.00	0.18	12.48	72.86	11.24	1.12
388	напиток из шиповника	200	0.40	0.20	23.80	100.00	0.00	110.00	0.00	14.00	2.00	4.00	0.60
ГП	апельсин	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		26.54	8.38	133.43	674.31	0.29	139.51	15.07	169.86	509.51	139.12	10.00
	ОБЕД												
42	рассольник из консервированных овощей с мясными консервами	250	11.41	15.94	19.40	149.60	0.11	5.03	0.93	11.10	85.75	6.55	0.25
194	голубцы ленивые п/ф с соусом	200/50	19.40	14.60	6.15	316.00	0.28	31.00	24.00	68.00	133.55	2.83	3.50
628	чай с сахаром	200	0.20	0.05	13.60	56.00	0.00	3.20	0.00	7.35	4.00	5.00	0.80
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		36.77	31.41	80.54	704.59	0.49	39.23	24.93	104.85	292.40	29.78	6.27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63.31	39.79	213.97	1378.90	0.78	178.74	40.00	274.71	801.91	168.90	16.27

9 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
297	запеканка из творога со сгущенкой	300/40	45.44	32.82	58.10	702.40	0.16	1.56	50.00	642.00	458.33	58.33	1.70
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	вафли	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		59.56	45.24	173.28	1273.10	0.37	3.66	138.58	919.31	746.03	107.32	4.37
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
63	щи из консервированных овощей с мясными консервами	250	10.51	16.03	9.40	224.15	0.06	5.03	0.93	11.10	45.94	6.55	0.25
658	шницель п/ф	100	17.20	22.40	5.60	300.00	0.08	0.20	0.00	46.60	129.00	125.60	3.00
273	макаронные изделия отварные	180	6.48	4.40	37.50	183.50	0.07	0.00	0.00	12.50	41.40	11.25	1.12
284	компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104.07	1.00	5.40	0.00	12.00	34.32	4.00	0.80
ГП	кисломолочный напиток	200	5.80	5.00	23.40	112.24	0.08	1.40	40.00	240.00	180.00	28.00	0.20
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		46.84	49.02	144.92	1126.15	1.39	12.03	40.93	381.40	529.76	204.80	7.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		106.40	94.26	318.20	2399.25	1.76	15.69	179.51	1300.71	1275.79	312.12	12.06

10 день

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК												
449	плов из филе курицы	250	20.82	20.62	49.38	490.70	0.09	11.66	0.00	42.98	139.80	49.00	2.25
70	овощи натуральные соленные	50	0.42	0.06	1.14	9.60	0.01	0.00	0.01	24.50	25.00	0.00	0.40
294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0.00	2.20	0.00	12.00	8.00	4.00	0.80
ГП	мармелад	50	2.56	6.72	27.44	180.68	0.04	0.00	47.88	9.31	26.60	3.99	0.27
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1.40	0.30	12.35	47.50	0.02	0.00	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	итого за завтрак		29.07	28.11	129.72	906.59	0.22	13.86	47.89	104.79	257.90	69.99	5.12
	ОБЕД												
70	овощи по сезону	100	0.84	0.12	2.28	19.20	0.00	0.00	0.00	40.80	30.00	14.00	0.60
97.226	суп рыбный с крупой	250	9.08	7.56	33.64	245.00	0.08	0.88	31.44	41.30	207.70	31.34	2.17
204	фрикадельки с соусом томатным	100/40	18.04	19.34	13.08	298.00	0.08	1.00	25.00	23.84	2112.00	36.00	3.19
255	каша пшеничная рассыпчатая	180	7.12	0.72	37.44	183.70	0.12	0.00	0.00	12.48	148.50	11.24	1.12
588	компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0.00	27.89	113.79	0.01	0.70	0.70	12.00	22.60	4.00	0.80
ГП	банан	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	20.00	0.00	16.00	22.00	18.00	4.40
ГП	хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.10	116.49	0.06	0.00	0.00	10.00	32.00	7.00	0.60
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1.96	0.42	17.29	66.50	0.04	0.00	0.00	8.40	37.10	8.40	1.12
	итого за обед		42.20	29.36	175.32	1136.68	0.45	22.58	57.14	164.82	2611.90	129.98	14.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71.27	57.47	305.04	2043.27	0.67	36.44	105.03	269.61	2869.80	199.97	19.12