

утверждаю: ИП Родичкина Н.А.



[Handwritten signature]

08.02.2022г

согласовано: директор МБОУ «Гимназия»

Шевченко С.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

От 12 до 18 лет

(весенний период)

Утверждено _____
Дата _____

Типовое примерное меню

Школа 2020 г. рабочее, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[старшие классы]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом	50	Помидоры свежие	100	Бутерброд с маслом и сыром	60	Огурцы свежие	100	Бутерброд с колбасой п\к	60
	горячее блюдо	Каша Геркулесовая молочная	250	Макароны отварные	180	Каша рисовая молочная	250	Пюре гороховое	180	Каша кукурузная молочная	200
				Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100			Тефтели из мяса птицы	100		
	напиток	Чай с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай с молоком	200	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200
	фрукты	Апельсин	100	Груши	80	Яблоки	100	Мандарин	100	Банан	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	60
Обед				Хлеб ржано-пшеничный	15			Хлеб ржано-пшеничный	25		
	первое блюдо	Суп "Уха"	300	Суп "Щи"	300	Суп "Свекольник"	300	Суп "Полевой"	250	Суп "Гороховый"	300
	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	Огурцы свежие	100	Нарезка овощная	100	Помидоры свежие	100	Огурцы свежие	100
	гарнир	Рагу овощное	200	Пюре картофельное	200	Каша перловая	200	Каша гречневая	180	Рис отварной	230
	второе блюдо	Биточки мясные	100	Котлеты рыбные	120	Котлета из мяса птицы	100	Котлеты мясные	100	Рыба тушеная(минтай)	100
						Соус белый основной	50	Соус сметанный	50		
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С	200	Компот из свежих ягод с вит С	200	Кисель	200	Компот из св.яблок с вит С	200	Компот из апельсинов с вит С	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	30

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Завтрак 1	закуска	Бутерброд с маслом	50	Нарезка овощная	100	Бутербрд с маслом и сыром	60	Горошек зеленый консервированный	100	Бутерброд с колбасой п\к	60
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	250	Каша гречневая	180	Каша рисовая молочная	200	Пюре картофельное	180	Каша пшенная молочная	250
				Гуляш из мяса птицы	100			Биточки, из мяса птицы	100		
	напиток	Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200	Какао на молоке	200	Чай с сахаром	200	Напиток кофейный с молоком	200
	фрукты	Апельсин	100	Мандарин	80	Груши	100	Банан	100	Яблоки	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
				Хлеб ржано-пшеничный	15			Хлеб ржано-пшеничный	15		
Обед	первое блюдо	Борщ со сметаной	300	Суп "Рассольник"	300	Суп "Летний"	300	Суп "Шахтерский"	250	Суп "Гороховый".	300
	закуска	Горошек зеленый консервированный	100	Помидоры свежие	100	Огурцы свежие	100	Нарезка овощная	100	Помидоры свежие	100
	гарнир	Капуста тушеная	200	Пюре картофельное.	200	Макароны отварные	200	Пюре гороховое	200	Рис отварной.	200
	второе блюдо	Тефтели мясные	100	Биточки рыбные	120	Курица запеченая	120	Котлеты мясные	100	Рыба тушеная (горбуша)	120
	напиток	Компот из сухофруктов с вит С	200	Кисель	200	Компот из свежих ягод с вит С	200	Компот из св.яблок с вит С	200	Компот из апельсинов с вит С	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60
			Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный

Составил _____

Дата _____

Утверждено _____

Дата _____

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
94	Бутерброд с маслом	50	2	20,8	12,5	245				0,2		10,5	27,3	4,2	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	60,9	0,1	0,1				12,3	55,3	16,5	1,4
247	Каша Геркулесовая молочная	250	9	11,8	36	285,5	0,3		0,2			196	257,5	69,5	1,6
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Завтрак 1			14,3	33,2	83,5	695,4	0,4	0,1	28	0,2		283	367,1	103,2	4,1
Обед															
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	195,8	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
153	Суп "Уха"	300	11,1	8,7	19,3	199,5	0,1		9,5			76,5	198,9	57,9	0,2
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
195	Рагу овощное	200	1	2,8	5,2	56,9			5,6	0,4		0,4	0,6		
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
Итого за Обед			41,8	30,3	123,3	940,4	0,4	0,5	25,6	0,4		191,1	567,1	131,4	5,8
Итого за день			56,1	63,5	206,8	1 635,8	0,8	0,6	53,6	0,6		474,1	934,2	234,6	9,9

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,3	3,5	0,3
112	Груши	80	0,3	0,2	8,2	37,6			0,4			15,2	12,8	9,6	1,8
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	10,4	20,9		230	0,1					31	150	17	1,6
291	Макароны отварные	180	7,2	5,7	37,1	185	0,1					7,3	45,6	10,4	1
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
Итого за Завтрак 1			25,5	30,7	91,4	705,5	0,3	0,1	26,7			201,8	384,4	94,6	7
Обед															
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	24	184	0,2		6,8			52	114	0,4	
345,01	Котлеты рыбные	120	16,7	2,5	11,5	168	0,1		0,5			42	192	27,6	0,7
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
142	Суп "Щи"	300	2,1	6	9,3	99,6	0,1		22,2			40,8		26,7	0,1
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,1	0,3				20	65	14	1,1
Итого за Обед			33,9	18,8	129,7	848,8	0,5	0,4	49	0,1		210,3	476,4	110,8	4,8
Итого за день			59,4	49,5	221,1	1 554,3	0,8	0,5	75,7	0,1		412,1	860,8	205,4	11,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,1	0,1				17,5	79	23,5	2
91	Бутербрд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4
268	Каша рисовая молочная	250	7	10,8	40,5	286,8	0,1		2	0,1		255	225	2,5	0,1
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
Итого за Завтрак 1			19,2	26,8	97,2	713,8	0,2	0,1	18,4	0,2		584,3	532,5	61,7	3,1
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,7	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
448	Соус белый основной	50	3,3	19,2	7,7	32,8	0,1	0,1	1,8	0,1		90,4	69,7	12,7	0,4
412,03	Котлета из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
131	Суп "Свекольник"	300	2,6	5,4	14,6	116,4	0,1		11,1	0,1		45,8	83,9	0,4	1,9
Итого за Обед			36	45,2	146,4	953	0,5	0,4	28,8	0,2		245,4	585,3	247,2	7
Итого за день			55,2	72	243,6	1 666,8	0,7	0,5	47,2	0,4		829,7	1 117,8	308,9	10,1

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1		0,3			35	50	11	0,1
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,3		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4
412,02	Тефтели из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1
417	Пюре гороховое	180	17,6	5,4	34,9	257,4	0,4					100,4	280,8	94,3	5,9
Итого за Завтрак 1			38,5	17	94,1	679,8	0,6	0,2	16,2			222	531,3	155,4	9,4
Обед															
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,3		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
9 005	Соус сметанный	50	1,6	9,6	3,5	108		0,1	0,2	0,1		44,9	33,9	5,6	0,2
381	Котлеты мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3			0,9			51,9	51,9	19,1	0,4
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
Итого за Обед			36,8	43,8	131,9	1 072,4	0,5	0,2	30,1	0,1		200,9	601,4	258,9	10,8
Итого за день			75,3	60,8	226	1 752,2	1,1	0,4	46,3	0,1		422,9	1 132,7	414,3	20,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
265	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,5	37	240	0,1		1,3			127,4	133,2	25,8	1,2
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
82	Бутерброд с колбасой п\к	60	6,2	9,8	12,7	162,9	0,1					12	66,9	10,3	0,9
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20	104,4	0,1	0,1				21	94,8	28,2	2,3
Итого за Завтрак 1			21,1	21,2	106,7	682,3	0,3	0,1	2,7			287,2	412,9	120,3	5,1
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	195,8	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
342	Рыба тушеная(минтай)	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5	0,5
416	Рис отварной.	230	5,9	23	64,4	313,3			2,2	0,1		9,9	112,5		
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
145,01	Суп "Гороховый"	300	5,9	6,4	24,2	177,9	0,2		7			49,8	165,3	0,5	2,2
Итого за Обед			30,7	36	167,3	943,2	0,4	0,4	25,9	0,1		160,4	577,9	65,6	6,2
Итого за день			51,8	57,2	274	1 625,5	0,7	0,5	28,6	0,1		447,6	990,8	185,9	11,3

День: 1

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43			25			50	23	13	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8
260	Каша "Дружба" молочная	250	6,6	14,6	31,4	282,8	0,1	0,1	1,7			158,3	175,5	38,3	0,1
94	Бутерброд с маслом	50	2	20,8	12,5	245				0,2		10,5	27,3	4,2	0,4
Итого за Завтрак 1			12,6	36,1	82,2	710,1	0,2	0,2	29,5	0,2		248,8	300,9	76,7	3
Обед															
390	Тефтели мясные	100	8,5	13	9,7	187			0,7	0,1		17,8	91,8	13,6	1,2
508	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
8 007	Капуста тушеная	200	3,2	7,6	9,4	145,2	0,1	0,1	16,3			82,1	69,7	35,2	1,5
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
128	Борщ со сметаной	300	1,8	4,8	10,2	91,2			9,9			33,1	50,9	25,2	1,2
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,1	0,3				20	65	14	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15	78,3	0,1	0,1				15,8	71,1	21,2	1,8
Итого за Обед			27,7	26,9	127	886,7	0,4	0,6	37,4	0,1		216,8	429,5	130,9	7,5
Итого за день			40,3	63	209,2	1 596,8	0,6	0,8	66,9	0,3		465,6	730,4	207,6	10,5

День: 2

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
108	Хлеб пшеничный	15	1,9	0,2	12,3	58,8		0,1				5	16,3	3,5	0,3
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
112	Мандарин	80	0,6	0,2	6	30,4			0,2			28	40	8,8	
1	Гуляш из мяса птицы	100	11,5	12	13,3	206,7	0,1		8,7			20,8	115,8	32,5	1,5
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
Итого за Завтрак 1			26,2	22,1	98,7	699,7	0,4	0,1	23,9			110,2	484	229,3	8,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	50	6,3	0,7	41	195,8	0,1	0,3				16,7	54,2	11,7	0,9
503	Кисель	200	1,4		29	122						1			0,1
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	24	184	0,2		6,8			52	114	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
345	Биточки рыбные	120	16,7	2,5	11,5	135,6	0,1		0,5			42	192	27,6	0,7
134	Суп "Рассольник"	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,1		9,2			18,6	75,6	0,3	1,1
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
Итого за Обед			34,2	18,9	138,8	859,1	0,6	0,4	41,5			154,8	509,2	74,1	4,9
Итого за день			60,4	41	237,5	1 558,8	1	0,5	65,4			265	993,2	303,4	13,7

День: 3

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
91	Бутербрд с маслом и сыром	60	7,4	13,7	14,8	212			0,1	0,1		159,8	115,5	11,7	0,4
112	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			0,5			19	16	12	2,3
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43,5		0,1				8,8	39,5	11,8	1
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			18,7	26,2	90,9	675,9	0,1	0,1	3,5	0,2		515,6	461	64,5	4,5
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	5,1	0,5	32,8	156,7	0,1	0,2				13,3	43,3	9,3	0,7
106	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
291	Макароны отварные	200	8	6,4	41,2	205,5	0,1					8,1	50,6	11,5	1,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2		0,1				10,5	47,4	14,1	1,2
147,01	Суп "Летний"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1
404	Курица запеченая	120	28,3	19,5	0,7	291,4	0,7		5,7			42,9	190,3	27,4	1,9
507	Компот из свежих ягод с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			47,9	30,5	133	949,3	1	0,3	35,1	0,1		138,1	465,8	93	7,7
Итого за день			66,6	56,7	223,9	1 625,2	1,1	0,4	38,6	0,3		653,7	926,8	157,5	12,2

День: 4

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
412,01	Биточки, из мяса птицы	100	15	10,7	9,3	188,6	0,1		0,9			37,1	94,3	18,6	1,1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
112	Банан	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
108	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,3	16,4	78,3		0,1				6,7	21,7	4,7	0,4
8 005	Пюре картофельное	180	3,8	8,9	25,7	198,5	0,2	0,1	32,6			16	88,4	34,4	1,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	26,1						5,3	23,7	7,1	0,6
Итого за Завтрак 1			27	20,8	98,9	687,5	0,4	0,3	43,6			96,9	321,1	128,8	5,1
Обед															
108	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,2				10	32,5	7	0,6
507	Компот из св.яблок с вит С	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
381	Котлеты мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
155,01	Суп "Шахтерский"	250	1,6	5,1	17,1	120,3			0,8			41,5	41,5	15,3	0,4
417	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,7	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
106,01	Нарезка овощная	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
Итого за Обед			45,3	29,5	127,1	954,6	0,6	0,2	19,8			254,1	660,6	190,5	11,8
Итого за день			72,3	50,3	226	1 642,1	1	0,5	63,4			351	981,7	319,3	16,9

День: 5

Сезон: весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Рацион: школа

Категория: старшие классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,1	0,1				14	63,2	18,8	1,6
267	Каша пшенная молочная	250	9,8	11,8	44,8	354,5	0,2		1,8	0,1		180,8	241,3	53,8	0,2
82	Бутерброд с колбасой п\к	60	6,2	9,8	12,7	162,9	0,1					12	66,9	10,3	0,9
112	Яблоки	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
Итого за Завтрак 1			21,8	25,2	96,7	713	0,4	0,1	18,1	0,1		357,8	481,4	105,9	3
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,8						7	31,6	9,4	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,1	0,3				20	65	14	1,1
510	Компот из апельсинов с вит С	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
342	Рыба тушеная (горбуша)	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	173,4	29,4	
416	Рис отварной.	200	5,2	20	56	272,4			2	0,1		8,6	97,8		
106	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25			14	26	20	0,9
145	Суп "Гороховый".	300	5,9	6,4	24,2	177,9	0,2		7			49,8	165,3	0,5	2,2
Итого за Обед			32,8	34	165,6	953,5	0,5	0,3	36	0,1		156,2	571,1	74,1	5,8
Итого за день			54,6	59,2	262,3	1 666,5	0,9	0,4	54,1	0,2		514	1 052,5	180	8,8

Составил _____

Дата _____