



ООО "Эллада"

Примерный рацион питания для детей 12-18 лет

Согласовано
Директор МОУ "Средняя школа №36"
Вайник Е.Ю.

01.09.2023 г.



Утверждаю
Директор ООО «Эллада»
Бекетова А.А.

Меню разработано на основе: Сборника рецептов и блюд ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия"

2008 г

1 неделя День 1 Понедельник возрастная категория 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
227/2008	Макароны с сыром, маслом	200	13,60	16,00	34,60	334,00	0,60	0,00	0,20	3,40	240,00	307,80	82,80	4,00
296/2008	Чай с молоком с сах.	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого Завтрак	550	19,3	18,45	87,19	590,32	1,47	11,30	0,23	4,26	391,94	471,95	135,05	8,03
	ОБЕД:													
45/2008	Суп гороховый с картофелем	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
189/2008	Котлета мясная с соусом	100	13,10	14,70	16,22	202,59	0,80	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,70	2,15
224/2008	Рис отварной	180	4,66	7,86	39,20	270,36	0,18	0,00	0,18	0,36	6,66	90,00	29,34	0,72
таблица	Огурец порц.св.	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	27,80	27,63	133,97	877,39	2,08	9,61	0,47	2,04	105,66	393,52	111,56	6,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1480,00	47,10	46,08	221,16	1467,71	3,55	20,91	0,70	6,30	497,60	865,47	246,61	14,03

1 неделя **День 2** Вторник возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
108/2008	Каша пшеничная с маслом жидкая	200	7,44	8,07	32,82	243,92	0,20	1,40	0,20	0,20	132,20	184,80	47,4	1,20
139/2008	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
294/2008	Чай с лимоном с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,13	54,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого Завтрак	615	19,19	21,03	95,52	655,34	1,08	14,20	0,36	1,58	194,95	343,84	85,09	6,33
	ОБЕД:													
23/2008	Салат из свеклы с маслом	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
63/2008	Щи из св.капусты с сметаной	250	3,23	9,78	11,40	142,94	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88
161/2008	Колбаски рыбные	100	13,10	8,80	8,70	155,20	0,20	0,50	0,10	0,90	40,20	174,90	27,30	0,80
241/2008	Пюре картофельное	180	3,60	7,38	28,08	192,60	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	28,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	28,58	32,12	133,62	948,06	1,43	35,50	0,40	6,84	229,09	478,55	142,20	6,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	47,77	53,15	229,14	1603,40	2,51	49,70	0,76	8,42	424,04	822,39	227,29	12,92

1 неделя День 3 Среда возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
112/2008	Каша пшениная молочная с маслом	250	7,59	9,50	37,23	252,20	0,26	1,64	0,11	0,31	169,79	234,78	59,68	1,53
286/2008	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
366/2008	Сыр порционный	15	5,22	6,63	0,00	54,60	0,00	0,14	0,03	0,09	157,50	157,50	7,43	0,18
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:	615	19,9	20,17	92,19	592,49	1,13	13,08	0,17	1,30	478,18	540,74	110,61	5,16
	ОБЕД													
таблица	Огурец порц.св.	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	104,16	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87
213/2008	Кура тушенная	100	12,60	10,40	3,30	169,00	0,18	1,99	0,09	0,47	20,09	165,90	20,09	1,23
227/2008	Макароны отварные	180	6,66	6,48	42,01	253,44	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	29,45	30,09	133,91	885,89	1,35	13,16	0,52	6,52	196,35	428,97	133,21	7,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1545	49,35	50,26	226,10	1478,38	2,48	26,24	0,69	7,82	674,53	969,71	243,82	12,36

1 неделя

День 4

Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
142/200	Запеканка морковная с творогом	200	16,00	11,80	27,60	342,00	0,20	4,60	2,00	1,40	152,40	229,20	69,80	1,80
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	40	1,95	0,36	24,85	61,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	19,15	19,76	78,76	574,16	1,03	14,60	2,06	2,35	185,75	288,70	96,85	5,26
	ОБЕД:													
13/2008	Салат из св. моркови с изюмом	100	1,22	0,08	6,12	93,87	0,06	5,75	1,50	0,37	31,35	56,54	33,72	0,92
52/2008	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	1,08	2,9	212,08	184,50	33,26	0,36
209/2008	Биточек куриный с соусом	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	1,03	0,06	0,53	13,77	108,50	15,05	1,21
239/2008	Картофель отварной	180	3,78	8,46	27,76	219,06	0,18	7,56	0,18	0,36	18,00	95,58	34,92	1,44
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,09	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,30	11,12	54,25	0,10	0,10	0,00	0,09	18,25	31,25	10,00	0,70
	ИТОГО ОБЕД:	905	28,25	29,32	121,74	907,82	1,29	145,58	2,91	2,34	311,00	521,47	145,05	5,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	47,40	49,08	200,50	1481,98	2,32	160,18	4,97	4,69	496,75	810,17	241,90	11,21

1 неделя

День 5

Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
104/2008	Каша гречневая вязкая на молоке отварная	250	10,20	10,21	43,70	306,21	0,27	2,15	0,06	0,36	210,16	276,64	97,83	2,64
294/2008	Чай с лимоном с сах.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,9	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	625	18,15	22,69	95,53	655,43	1,10	15,85	0,14	1,38	351,31	442,68	130,67	6,27
	ОБЕД:													
таблица	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	2,10	5,86	12,59	115,24	0,11	17,89	0,29	0,28	9,35	72,34	27,16	0,97
204/2008	Фрикадельки из говядины туш.в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,60	0,10	0,52	0,05	0,49	129,71	203,30	29,74	1,79
224/2008	Рис отварной	180	4,66	7,86	39,20	270,36	0,18	0,00	0,18	0,36	6,66	90,00	29,34	0,72
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,46	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	875	27,09	28,45	122,89	899,36	1,39	18,61	0,52	1,95	197,17	473,64	124,24	6,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	45,24	51,14	218,42	1554,79	2,49	34,46	0,66	3,33	548,48	916,32	254,91	12,40

1 неделя

День 6

Суббота

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
106/2008	Каша манная вязкая на молоке с маслом	250	8,75	10,75	41,50	298,70	0,25	1,25	0,25	1,00	115,00	124,75	21,75	0,75
296/2008	Чай с молоком с сах.	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0	54,6	0	0,9	0,02	0,06	105	105	4,95	0,12
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК	625	18,03	22,69	95,36	675,62	1,12	13,45	0,35	2,02	374,34	396,90	79,00	5,66
	ОБЕД:													
таблица	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,01	1,13
214/2008	Рагу из птицы	280	22,20	28,20	29,10	493,92	0,28	16,80	0,84	5,32	45,92	297,00	63,00	3,64
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	50	1,95	0,23	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	11,75	11,50	43,50	16,50	1,02
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	960	30,71	31,99	115,80	923,67	1,41	19,40	1,08	17,64	136,20	474,89	130,01	7,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1395	48,74	54,68	211,16	1599,29	2,53	32,85	1,43	19,66	510,54	871,79	209,01	13,09

2 неделя День 1

Понедельник возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
109/2008	Каша геркулесовая с маслом	250	8,36	11,00	31,20	253,30	0,25	2,00	0,25	0,75	190,50	259,00	63,75	1,75
269/2008	Какао с молоком	200	4,60	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,80	39,45	1,31
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого Завтрак	610	18,06	22,98	93,67	640,22	1,14	13,69	0,34	1,72	383,55	466,30	128,75	6,28
	ОБЕД:													
таблица	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
42/2008	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,25	8,50	15,50	149,75	0,25	12,25	0,25	3,25	37,75	107,25	41,75	1,50
202/2008	Тефтели мясные с соусом	100	9,16	11,35	9,44	196,14	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15
235/2008	Капуста тушенная	180	4,86	6,40	24,30	156,96	1,08	61,38	0,18	0,36	134,28	85,86	35,82	1,80
284/2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,70	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,00
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,25	108,50	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	27,22	27,65	124,49	838,05	2,43	82,63	0,48	5,19	260,55	442,55	140,48	9,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	45,28	50,63	218,16	1478,27	3,57	96,32	0,82	6,91	644,10	908,85	269,23	15,42

2 неделя

День 2

Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
контрол.проп аботка	Греча по купечески	220	19,20	15,00	39,40	397,60	0,22	0,02	0,02	0,44	247,90	123,64	44,30	3,08
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	20,68	1,15
таблица	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,20	12,40	61,00	0,40	0,00	0,00	0,33	11,50	21,75	8,25	0,50
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	22,40	22,80	89,99	648,86	0,62	12,00	0,07	0,87	281,25	161,39	73,28	6,95
	ОБЕД:													
23/2008	Салат из свеклы с масл.	100	1,86	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
45/2008	Суп картофельный с горохом	250	2,39	3,89	13,61	98,79	0,10	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
162/2008	Котлета рыбная Любительская	100	10,95	12,40	4,50	123,10	0,07	0,90	0,34	0,68	33,04	138,30	24,03	0,71
241/2008	Пюре картофельное	180	3,65	7,38	28,08	192,60	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01
280/2008	Компот из изюма	200	0,32	0,02	26,84	116,82	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	2,80
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,26	108,00	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	27,01	29,83	129,64	834,66	1,34	20,67	0,63	7,16	185,32	449,00	137,60	8,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485	49,41	52,63	219,63	1483,52	1,96	32,67	0,70	8,03	466,57	610,39	210,88	15,88

2 неделя

День 3

Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
132/2008	Омлет натуральный	200	16,30	19,80	4,68	241,00	0,12	1,02	0,40	0,89	163,69	310,15	25,63	3,20
294/2008	Чай с лимоном с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
таблица	Хлеб ржаной	25	1,50	0,60	22,26	108,00	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,8	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1,00
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого Завтрак:	575	22,17	21,26	77,62	577,62	1,15	14,02	0,41	1,92	233,94	430,69	73,47	8,09
	ОБЕД:													
таблица	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,60	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87
181/200	Жаркое по домашнему	280	21,54	24,36	38,36	425,30	0,28	0,00	0,28	0,84	32,20	159,32	24,64	4,76
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,26	108,00	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	900	31,40	32,17	126,97	895,20	1,34	10,17	0,67	5,70	176,75	356,06	112,94	9,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	53,57	53,43	204,59	1472,82	2,49	24,19	1,08	7,62	410,69	786,75	186,41	17,15

2 неделя День 4

Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
153/2008	Пудинг из творога с молочным соусом	200	19,40	11,20	28,80	251,60	0,20	8,00	0,20	0,60	291,40	307,20	39,60	1,80
296/2008	Чай с молоком с сахаром	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:	560	25,90	20,85	82,66	573,92	1,05	18,61	0,36	1,55	379,91	408,15	72,86	5,28
	ОБЕД:													
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,60	3,67	26,10	150,00	0,30	1,14	0,05	0,39	22,83	69,89	33,51	0,90
209/2008	Шницель куринный припущенный с соусом	100	11,20	15,03	5,52	186,00	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
224/2008	Рис отварной	180	5,66	7,86	39,20	270,36	0,18	0,00	0,18	0,36	6,66	90,00	29,34	0,72
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,26	108,00	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	27,36	27,61	132,97	896,52	1,69	41,63	0,70	6,54	144,15	383,71	138,84	5,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	53,26	48,46	215,63	1470,44	2,74	60,24	1,06	8,09	524,06	791,86	211,70	11,03

2 неделя

День 6

Суббота

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК:													
115/2008	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	9,00	8,25	43,25	301,25	0,25	1,75	0,25	1,00	191,75	299,00	44,50	1,25
365/2008	Масло сливочное	10	0,80	7,20	1,27	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366/2008	Сыр порционный	15	5,22	6,63	0,00	54,60	0,00	0,14	0,03	0,09	157,50	157,50	7,43	0,18
294/2008	Чай с лимоном с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
89/2008	Фрукт сезонный	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	90,47	2,20
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	19,39	22,94	95,08	650,47	1,12	14,69	0,34	2,05	385,40	517,54	161,29	4,95
	ОБЕД:													
таблица	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	0,00	1,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,28
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,11	17,89	0,29	0,28	9,35	72,34	27,16	0,97
209/2008	Котлета куринная с соусом	100	11,02	14,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
219/2008	Греча отварная	180	10,62	6,70	45,00	316,87	0,36	0,00	0,18	0,72	18,00	197,28	118,08	3,96
299/2008	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24
таблица	Хлеб пшеничный	50	3,90	0,45	24,85	122,00	0,80	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,01
таблица	Хлеб ржаной	50	3,00	0,60	22,26	108,00	0,20	0,20	0,00	0,17	36,50	62,50	20,00	1,40
	ИТОГО ОБЕД:	930	31,27	28,16	130,06	923,36	1,53	20,03	0,53	2,30	107,31	476,25	196,92	8,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	50,66	51,10	225,14	1573,83	2,65	34,72	0,87	4,35	492,71	993,79	358,21	13,91
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ	18150	533,23	573,10	2608	18193	31,94	601,00	14,58	91,60	6296,15	9451,60	2951,00	164,00
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1512	44,43	48,6	217,38	1516	2,7	50,09	1,5	7,6	524,7	787,3	246	13,7