

Неделя 1 12-18 лет

Примерный рацион питания для Детей 12-18 лет

Согласовано
 Директор МОУ "Средняя школа №36"
 Вайник Е.Ю.
 1 Неделя
 День 1



№ реп.	Принем пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетич еская	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
227/2008	ЗАВТРАК: Макаронны с сыром, маслом	200	11,26	9,25	32,03	311,11	0,12	0,12	0,07	1,27	280,00	206,33	31,42	1,55				
269/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	109,65	26,75	0,82				
табл	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,8	19,32	104	0,11	0	0	0	12,27	0	0	1,01				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Груша порционная	200	0,40	0,30	9,50	42,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,69	22,48	86,90	677,03	0,30	10,12	0,15	1,58	435,11	329,98	67,22	5,60				
	ОБЕД:																	
45/2008	Суп картофельный с горохом	300	2,81	4,67	16,33	118,55	0,12	10,09	0,25	0,25	22,12	70,94	27,02	0,96				
200/2008	Фаршги мясные с соусом	120	14,53	18,05	13,35	274,00	0,11	2,33	0,20	0,58	166,57	207,90	33,17	1,67				
224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,036	0	0,036	0,342	6,61	8,99	29,196	0,59				
табл	Отурец св. порционный	50	0,40	0,00	1,50	7,50	0,00	0,50	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,14				
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
табл	пшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48				
	ИТОГО ОБЕД:		28,08	31,38	128,23	934,43	0,34	12,92	0,49	1,89	225,15	374,63	110,89	6,08				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,77	53,86	215,13	1611,46	0,64	23,04	0,64	3,47	660,26	704,61	178,11	11,68				

Неделя 1 12-18 лет

День 2

Вторник

№ реп.	Принем пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетичекая	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
132/2008	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	238,08	0,12	1,02	0,40	0,89	163,69	310,15	25,63	3,20				
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
табл	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
89/2008	Яблоко порционное	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:		23,22	38,06	59,47	566,70	0,31	13,82	0,46	1,20	206,74	327,69	37,02	7,23				
	ОБЕД:																	
23/2008	Салат из свежкы	100	1,42	5,08	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20				
63/2008	Пи из св. капуста со сметаной	300/10	2,55	7,36	12,77	129,44	0,08	22,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92				
161/2008	Колбаски рыбные	100	7,87	3,21	6,46	189,04	0,08	0,40	0,05	0,78	33,02	148,84	23,24	0,68				
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01				
280/2008	Компон из изюма	200	0,33	0,00	91,98	116,82	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,25				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55				
	ИТОГО ОБЕД:		19,55	24,52	170,71	830,70	0,40	37,01	0,39	4,14	186,61	414,90	118,89	6,61				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,77	62,58	230,18	1397,40	0,72	50,83	0,85	5,34	393,35	742,59	155,91	13,84				

День 3

Среда

Неделя 1 12-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
112/2008	Каша пшеница с маслом	250/10	7,59	7,78	37,23	252,20	0,26	1,64	0,11	0,31	169,79	234,78	59,68	1,53		
285/2008	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		
табл	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,8	19,32	104	0,11	0	0	0	12,27	0	0	1,01		
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12		
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,62	24,49	97,36	684,49	0,44	13,03	0,21	0,72	428,85	447,74	91,68	5,13		
4/2008	Салат из св. капусты с маслом	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	300/10	2,18	6,66	13,97	108,20	0,04	10,50	0,25	2,83	56,42	55,45	23,72	10,44		
192/2008	Печень по-строгановски	120	21,50	31,01	11,06	331,20	0,35	10,01	8,79	1,45	101,53	392,94	28,42	7,40		
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39		
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31		
табл	Хлеб ржачно-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
	ИТОГО ОБЕД:		35,37	50,68	115,80	937,10	0,59	188,81	9,37	10,78	234,38	601,06	108,30	21,68		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,99	75,17	213,16	1621,59	1,03	201,84	9,58	11,50	663,23	1048,80	199,98	26,81		

Неделя 1 12-18 лет

День 4

Четверг

№ рец.	Принем пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
141/2008	Запеканка творожная со сухл. молоком	200	29,22	12,11	33,10	337,88	0,11	0,84	0,11	0,72	293,92	406,78	48,13	1,62				
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24				
табл	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		34,06	22,01	77,22	620,04	0,27	0,84	0,16	0,82	318,17	411,78	49,68	3,40				
	ОБЕД:																	
9/2008	Салат из св. моркови с маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63				
52/2008	Суп молочный с рисом	300	7,42	9,10	27,94	222,82	0,10	1,39	0,06	0,12	254,50	221,40	39,91	0,43				
181/2008	Жаркое домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97				
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				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55					
	ИТОГО ОБЕД:		35,21	38,11	110,39	934,99	0,43	17,21	2,03	7,66	366,87	622,56	165,28	7,60				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,27	60,12	187,61	1555,03	0,70	18,05	2,19	8,48	685,04	1034,34	214,96	11,00				

№ рел.	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
209/2008	Котлета куринная с соусом	100	11,02	12,45	7,52	183,87	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10				
219/2008	Речка отварная	180	10,48	6,52	47,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	197,24	118,03	3,96				
294/2008	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,22	27,78	91,98	755,56	0,40	3,74	0,15	1,62	50,66	355,41	146,60	6,92				
	ОБЕД:																	
	Суп из овощей со сметаной	300/10	7,50	7,03	15,11	133,18	0,11	17,89	0,29	0,28	9,35	72,34	27,16	0,97				
44/2008	Соусика отварная с соусом	150	9,46	7,80	2,24	179,10	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81				
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01				
274/2008	Кисель п/яг	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03				
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,26	1,92	25,26	153,00	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	ИТОГО ОБЕД:		26,51	31,22	99,68	840,02	0,52	24,35	0,37	1,62	106,71	408,24	92,59	5,68				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,73	59,00	191,66	1595,58	0,92	28,09	0,51	3,24	157,37	763,65	239,18	12,60				

Неделя 2 12-18 лет

2 Неделя

День 1

Понедельник

№ 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	Мг	Fe				
	ЗАВТРАК:																		
	Каша геркулесовая с маслом	300/10	7,50	5,35	25,20	261,00	0,28,5	2,09	0,75	0,84	223,04	303,35	74,64	1,95					
269/2008	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31					
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52					
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12					
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,09	23,70	101,23	624,52	0,25	13,87	0,86	1,22	527,99	572,10	128,09	7,12					
	ОБЕД:																		
	Суп картофельный с рыбой	300	8,04	4,93	9,50	102,30	0,20	14,52	0,28	0,42	30,92	166,73	45,98	1,74					
193/2008	Плов мясной	250	18,01	25,86	55,19	522,96	0,11	1,50	0,40	0,95	26,75	287,71	59,34	3,88					
	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03					
299/2008	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29					
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48					
	ИТОГО ОБЕД:		32,20	33,41	114,93	897,88	0,39	19,32	0,68	2,10	83,47	542,78	127,66	8,42					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,29	57,11	216,16	1522,40	0,64	33,19	1,54	3,32	611,46	1114,88	255,75	15,54					

День 2

Вторник

№ 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	Мг	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
205/2008	Сосиска отварная с соусом	150	9,46	7,80	2,24	179,10	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81					
227/2008	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39					
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
табл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55					
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,73	22,95	81,82	686,07	0,35	0,00	0,12	2,31	58,77	272,49	55,91	5,01					
	ОБЕД:																		
	Рассолник ленинградский со сметаной	300/10	6,04	10,56	19,35	171,00	0,17	11,77	0,25	2,90	36,12	102,96	40,08	1,39					
42/2008	Виточек куриный с соусом	150	11,53	14,48	10,28	234,01	0,09	1,41	0,09	0,72	18,77	147,95	20,52	1,65					
209/2008	Греча отварная	180	10,48	5,43	54,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	197,24	118,03	3,96					
219/2008	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28					
280/2008	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55					
табл	ИТОГО ОБЕД:		31,93	32,07	128,34	941,06	0,62	18,78	0,38	4,76	93,80	507,31	196,17	9,83					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,66	55,02	210,16	1627,13	0,97	18,78	0,50	7,07	152,57	779,80	252,08	14,84					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	B1	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы			C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Омлет																	
132/2008	нагуральный	200	15,91	17,75	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	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
	табл	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52				
89/2008	Яблоко																	
	порционное	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:		21,22	28,06	59,47	569,62	0,31	13,82	0,46	1,20	206,74	327,69	37,02	7,23				
	ОБЕД:																	
	Борщ из св. капусты со сметаной																	
37/2008		300/10	2,28	6,99	12,97	129,11	0,04	10,50	0,25	2,83	56,42	55,45	23,72	10,44				
189/2008	Котлета мясная с соусом	150	16,01	13,58	8,61	246,35	0,12	0,00	0,08	0,98	19,68	204,63	31,61	3,23				
239/2008	Картофель отварной	180	3,14	8,44	32,66	218,95	0,18	7,49	0,04	0,25	17,98	95,45	34,88	1,71				
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				
	Хлеб ржанопшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48				
	ИТОГО ОБЕД:		27,67	31,57	115,81	912,20	0,45	19,21	0,54	6,46	161,98	484,86	142,24	18,88				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,89	59,63	175,28	1481,82	0,76	33,03	1,00	7,66	368,72	812,55	179,26	26,11				

№ 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	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																		
	Котлета рыбная любительская с соусом	150	13,05	6,10	8,75	162,71	0,10	1,35	0,51	1,02	49,56	207,44	36,05	1,07					
162/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01					
241/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
299/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02					
365/2008	Хлеб ржанно-пшеничный табл	60	4,26	1,92	25,26	153,00	0,06	0,00	0,00	0,54	6,90	31,80	7,50	0,93					
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,24	22,49	77,10	634,42	0,32	7,81	0,61	1,89	110,26	349,90	78,49	3,27					
	ОБЕД:																		
23/2008	Салат из свеклы	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					
	Щи из св. капусты со сметаной	300/10	2,55	7,36	12,77	129,44	0,08	22,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92					
63/2008	Гуляш	220	15,01	11,05	20,13	227,08	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79					
180/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39					
227/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24					
299/2008	Хлеб ржанно-пшеничный табл	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48					
	ИТОГО ОБЕД:		31,29	32,41	133,51	949,34	0,34	27,45	0,36	5,06	139,05	421,40	114,34	9,02					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,53	54,90	210,61	1583,76	0,66	35,26	0,97	6,96	249,31	771,30	192,83	12,29					