

ООО "Эллада"

Примерный рацион питания для детей 12-18 лет

Согласовано  
 Директор МОУ "Основная школа №32"  
 Хиниевкова М.А.

01.09.2023 г.

Меню разработано на основе: Сборника рецептур 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	Мг	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
227/2008	Макаронны 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				
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>18,45</b>	<b>87,19</b>	<b>590,32</b>	<b>1,47</b>	<b>11,30</b>	<b>0,23</b>	<b>4,26</b>	<b>391,94</b>	<b>471,95</b>	<b>135,05</b>	<b>8,03</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
	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				
45/2008	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				
	<b>Итого ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>27,80</b>	<b>27,63</b>	<b>133,97</b>	<b>877,39</b>	<b>2,08</b>	<b>9,61</b>	<b>0,47</b>	<b>2,04</b>	<b>105,66</b>	<b>393,52</b>	<b>111,56</b>	<b>6,00</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>1480,00</b>	<b>47,10</b>	<b>46,08</b>	<b>221,16</b>	<b>1467,71</b>	<b>3,55</b>	<b>20,91</b>	<b>0,70</b>	<b>6,30</b>	<b>497,60</b>	<b>865,47</b>	<b>246,61</b>	<b>14,03</b>				

1 неделя День 2 Бюрикк Возрастная группа 12 - 18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
108/2008	Каша пшеничная с маслом жидкая	200	7,44	8,07	32,82	243,92	0,20	1,40	0,20	0,20	0,20	132,20	184,80	47,4	1,20				
139/2008	Мяло 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 лимонном 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					
29/2/08	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					
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>19,19</b>	<b>21,03</b>	<b>95,52</b>	<b>655,34</b>	<b>1,08</b>	<b>14,20</b>	<b>0,36</b>	<b>1,58</b>	<b>194,95</b>	<b>343,84</b>	<b>85,09</b>	<b>6,33</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
23/2/008	Салат из свежсы 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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>28,58</b>	<b>32,12</b>	<b>133,62</b>	<b>948,06</b>	<b>1,43</b>	<b>35,50</b>	<b>0,40</b>	<b>6,84</b>	<b>229,09</b>	<b>478,55</b>	<b>142,20</b>	<b>6,59</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>47,77</b>	<b>53,15</b>	<b>229,14</b>	<b>1603,40</b>	<b>2,51</b>	<b>49,70</b>	<b>0,76</b>	<b>8,42</b>	<b>424,04</b>	<b>822,39</b>	<b>227,29</b>	<b>12,92</b>					



1 неделя День 3 Среда Возрастная группа 12 - 18 лет

№ реч.	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				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
112/2008	Каша пшеничная 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				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>615</b>	<b>19,9</b>	<b>20,17</b>	<b>92,19</b>	<b>592,49</b>	<b>1,13</b>	<b>13,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,30</b>	<b>478,18</b>	<b>540,74</b>	<b>110,61</b>	<b>5,16</b>				
	<b>ОБЕД</b>																	
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	Макаронны 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				
233/2008	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				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>29,45</b>	<b>30,09</b>	<b>133,91</b>	<b>885,89</b>	<b>1,35</b>	<b>13,16</b>	<b>0,52</b>	<b>6,52</b>	<b>196,35</b>	<b>428,97</b>	<b>133,21</b>	<b>7,20</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1545</b>	<b>49,35</b>	<b>50,26</b>	<b>226,10</b>	<b>1478,38</b>	<b>2,48</b>	<b>26,24</b>	<b>0,69</b>	<b>7,82</b>	<b>674,53</b>	<b>969,71</b>	<b>243,82</b>	<b>12,36</b>				

1 неделя

День 4

Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>19,15</b>	<b>19,76</b>	<b>78,76</b>	<b>574,16</b>	<b>1,03</b>	<b>14,60</b>	<b>2,06</b>	<b>2,35</b>	<b>185,75</b>	<b>288,70</b>	<b>96,85</b>	<b>5,26</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
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	Быпочек Куринный 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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>905</b>	<b>28,25</b>	<b>29,32</b>	<b>121,74</b>	<b>907,82</b>	<b>1,29</b>	<b>145,58</b>	<b>2,91</b>	<b>2,34</b>	<b>311,00</b>	<b>521,47</b>	<b>145,05</b>	<b>5,95</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>47,40</b>	<b>49,08</b>	<b>200,50</b>	<b>1481,98</b>	<b>2,32</b>	<b>160,18</b>	<b>4,97</b>	<b>4,69</b>	<b>496,75</b>	<b>810,17</b>	<b>241,90</b>	<b>11,21</b>					

1 неделя

День 5

Пятница

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	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>625</b>	<b>18,15</b>	<b>22,69</b>	<b>95,53</b>	<b>655,43</b>	<b>1,10</b>	<b>15,85</b>	<b>0,14</b>	<b>1,38</b>	<b>351,31</b>	<b>442,68</b>	<b>130,67</b>	<b>6,27</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>875</b>	<b>27,09</b>	<b>28,45</b>	<b>122,89</b>	<b>899,36</b>	<b>1,39</b>	<b>18,61</b>	<b>0,52</b>	<b>1,95</b>	<b>197,17</b>	<b>473,64</b>	<b>124,24</b>	<b>6,13</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>45,24</b>	<b>51,14</b>	<b>218,42</b>	<b>1554,79</b>	<b>2,49</b>	<b>34,46</b>	<b>0,66</b>	<b>3,33</b>	<b>548,48</b>	<b>916,32</b>	<b>254,91</b>	<b>12,40</b>					



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	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
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				
	<b>Итого Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18,06</b>	<b>22,98</b>	<b>93,67</b>	<b>640,22</b>	<b>1,14</b>	<b>13,69</b>	<b>0,34</b>	<b>1,72</b>	<b>383,55</b>	<b>466,30</b>	<b>128,75</b>	<b>6,28</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
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				
	Рассольник																	
42/2008	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	Тфтели 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	Капустя тушеная	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				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>27,22</b>	<b>27,65</b>	<b>124,49</b>	<b>838,05</b>	<b>2,43</b>	<b>82,63</b>	<b>0,48</b>	<b>5,19</b>	<b>260,55</b>	<b>442,55</b>	<b>140,48</b>	<b>9,14</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1540</b>	<b>45,28</b>	<b>50,63</b>	<b>218,16</b>	<b>1478,27</b>	<b>3,57</b>	<b>96,32</b>	<b>0,82</b>	<b>6,91</b>	<b>644,10</b>	<b>908,85</b>	<b>269,23</b>	<b>15,42</b>				

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	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК:</b>																	
контроль проработка	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				
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>555</b>	<b>22,40</b>	<b>22,80</b>	<b>89,99</b>	<b>648,86</b>	<b>0,62</b>	<b>12,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,87</b>	<b>281,25</b>	<b>161,39</b>	<b>73,28</b>	<b>6,95</b>				
	<b>ОБЕД:</b>																	
23/2008	Салат из свежих 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				
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>27,01</b>	<b>29,83</b>	<b>129,64</b>	<b>834,66</b>	<b>1,34</b>	<b>20,67</b>	<b>0,63</b>	<b>7,16</b>	<b>185,32</b>	<b>449,00</b>	<b>137,60</b>	<b>8,93</b>				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1485</b>	<b>49,41</b>	<b>52,63</b>	<b>219,63</b>	<b>1483,52</b>	<b>1,96</b>	<b>32,67</b>	<b>0,70</b>	<b>8,03</b>	<b>466,57</b>	<b>610,39</b>	<b>210,88</b>	<b>15,88</b>				



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	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
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					
	<b>Итого Завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>22,17</b>	<b>21,26</b>	<b>77,62</b>	<b>577,62</b>	<b>1,15</b>	<b>14,02</b>	<b>0,41</b>	<b>1,92</b>	<b>233,94</b>	<b>430,69</b>	<b>73,47</b>	<b>8,09</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>900</b>	<b>31,40</b>	<b>32,17</b>	<b>126,97</b>	<b>895,20</b>	<b>1,34</b>	<b>10,17</b>	<b>0,67</b>	<b>5,70</b>	<b>176,75</b>	<b>356,06</b>	<b>112,94</b>	<b>9,06</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1475</b>	<b>53,57</b>	<b>53,43</b>	<b>204,59</b>	<b>1472,82</b>	<b>2,49</b>	<b>24,19</b>	<b>1,08</b>	<b>7,62</b>	<b>410,69</b>	<b>786,75</b>	<b>186,41</b>	<b>17,15</b>					



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	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>560</b>	<b>25,90</b>	<b>20,85</b>	<b>82,66</b>	<b>573,92</b>	<b>1,05</b>	<b>18,61</b>	<b>0,36</b>	<b>1,55</b>	<b>379,91</b>	<b>408,15</b>	<b>72,86</b>	<b>5,28</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>27,36</b>	<b>27,61</b>	<b>132,97</b>	<b>896,52</b>	<b>1,69</b>	<b>41,63</b>	<b>0,70</b>	<b>6,54</b>	<b>144,15</b>	<b>383,71</b>	<b>138,84</b>	<b>5,75</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>53,26</b>	<b>48,46</b>	<b>215,63</b>	<b>1470,44</b>	<b>2,74</b>	<b>60,24</b>	<b>1,06</b>	<b>8,09</b>	<b>524,06</b>	<b>791,86</b>	<b>211,70</b>	<b>11,03</b>					

2 неделя День 5

Пятница

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	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК:</b>																		
112/2008	Каша пшенная молочная с маслом	250	7,75	9,50	40,36	284,00	0,25	1,75	0,25	0,25	170,50	237,50	60,75	1,75					
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					
269/2008	Какао с молоком	180	3,40	3,60	19,40	137,30	0,04	1,30	0,02	0,01	124,44	109,70	26,75	0,82					
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					
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>595</b>	<b>20,67</b>	<b>20,18</b>	<b>95,01</b>	<b>642,90</b>	<b>1,12</b>	<b>13,19</b>	<b>0,31</b>	<b>1,20</b>	<b>479,94</b>	<b>559,20</b>	<b>201,90</b>	<b>5,96</b>					
	<b>ОБЕД:</b>																		
43/2008	Отурец солёный порционный	100	0,80	0,10	1,70	11,00	0,00	0,90	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,10					
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,25	14,25	0,25	3,00	57,25	91,50	27,25	2,00					
Контрольная проработка	Запеканка картофельная с печенью	280	18,48	24,69	50,08	515,48	0,28	0,00	0,28	1,40	15,44	64,60	24,36	3,90					
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					
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>28,11</b>	<b>32,18</b>	<b>123,98</b>	<b>920,80</b>	<b>1,53</b>	<b>15,35</b>	<b>0,53</b>	<b>5,22</b>	<b>126,14</b>	<b>264,10</b>	<b>89,61</b>	<b>8,65</b>					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1525</b>	<b>48,78</b>	<b>52,36</b>	<b>218,99</b>	<b>1563,70</b>	<b>2,65</b>	<b>28,54</b>	<b>0,84</b>	<b>6,42</b>	<b>606,08</b>	<b>823,30</b>	<b>291,51</b>	<b>14,61</b>					
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15040</b>	<b>487,16</b>	<b>507,22</b>	<b>2172</b>	<b>15055</b>	<b>26,71,</b>	<b>532,00</b>	<b>15,30</b>	<b>67,00</b>	<b>5869,00</b>	<b>8563</b>	<b>2330,00</b>	<b>138,00</b>					
	<b>Фактическое значение по меню в среднем за день</b>	<b>1504</b>	<b>48,17</b>	<b>50,7</b>	<b>217,32</b>	<b>1505</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>1,53</b>	<b>6,7</b>	<b>586</b>	<b>856</b>	<b>233</b>	<b>13,8</b>					
	<b>Фактическое значение по меню в среднем за день</b>	<b>1504</b>	<b>48,17</b>	<b>50,7</b>	<b>217,32</b>	<b>1505</b>	<b>2,7</b>	<b>53,2</b>	<b>1,53</b>	<b>6,7</b>	<b>586</b>	<b>856</b>	<b>233</b>	<b>13,8</b>					