

ООО "Эллада"

Примерный рацион питания для детей 12-18 лет

Согласовано
Директор МОУ "Основная общеобразовательная школа №32"
Хиноворова М.В.

Утверждено
Директор ООО «Эллада»
Бекетова А.А.
И. 109.12.2023

1 неделя День 1 Понедельник

возрастная категория 12-18 лет

Зимне-весенний период

№ 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	Мg	Fe		
	ЗАВТРАК:															
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,07	0,20	0,07	1,00	224,00	179,00	21,00	1,40		
460/2021	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,61	0,10	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25		
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,84	0,01		
573/2021	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,70	12,00	39,00	8,40	0,66		
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21		
	Итого Завтрак	570	18,64	19,43	86,25	597,50	0,19	7,81	0,17	1,91	310,95	272,75	46,95	4,53		
	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		
347/2021	Котлета Школьная	100	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,00	0,05	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07		
224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	270,22	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,60		
1./2021	Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53		
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		
573./2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20		
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09		
	ИТОГО ОБЕД:	935	29,94	28,92	132,41	913,24	0,46	25,74	0,34	6,24	142,08	452,33	128,42	6,81		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	48,58	48,35	218,66	1510,74	0,65	33,55	0,51	8,15	453,03	725,08	175,37	11,34		

1 неделя День 2 Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
268/2021	Омлет натуральный	65	5,60	8,50	1,40	104,00	0,03	0,20	0,12	0,50	50,00	97,00	8	1,05			
233/2021	Каша кукурузна молочная жидкая	200	5,94	6,44	36,20	226,50	0,08	0,00	0,04	0,32	117,86	118,64	24,00	1,18			
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65			
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,02	51,50	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	Итого Завтрак	615	19,14	18,82	83,52	581,50	0,33	7,90	0,19	2,46	316,76	450,99	99,80	7,57			
	ОБЕД:																
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	300	2,28	7,98	12,96	133,32	0,06	10,50	0,27	2,85	56,46	55,47	23,73	1,05			
367/2021	Птица в соусе с томатом	110	10,45	12,21	2,43	161,07	0,03	0,44	0,05	0,47	19,69	54,20	14,19	0,91			
227/2008	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39			
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	2,80	0,00	0,10	16,00	24,00	8,00	0,60			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	890	27,65	27,79	123,93	856,50	0,37	13,74	0,36	6,31	134,35	349,50	110,74	6,70			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	46,79	46,61	207,45	1438,00	0,70	21,64	0,55	8,77	451,11	800,49	210,54	14,27			

1 неделя День 3 Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ 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:																
375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	0,01	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71			
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82			
574/2021	Хлеб ржаной	25	2,00	0,37	10,02	51,50											
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	600	22,26	21,15	78,65	596,30	0,13	7,10	0,05	1,44	183,59	213,50	53,45	4,44			
	ОБЕД																
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30			
63/2008	Щи из св.капусты с сметаной	250	2,90	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77			
307/2021	Биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,70	0,07	0,00	0,02	1,43	52,86	175,70	25,70	0,60			
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00			
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			
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	940	29,47	29,77	121,07	867,18	0,51	32,40	0,31	6,69	225,88	542,99	155,07	7,12			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	51,73	50,92	199,72	1463,48	0,64	39,50	0,36	8,13	409,47	756,49	208,52	11,56			

1 неделя День 4 Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод ы	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	ЗАВТРАК:																	
279/2021	Запеканка из творога	70	11,13	5,40	10,50	0,06	0,00	0,04	0,42	107,10	148,40	15,40	0,52					
406/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,80	2,73	0,04					
214/2021	Каша манная вязкая	150	5,40	4,77	25,90	0,06	0,93	0,03	0,52	93,20	92,34	15,66	0,40					
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	0,01	80,00	0,00	0,80	11,90	3,20	3,20	0,61					
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55					
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00					
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21					
	ИТОГО ЗАВТРАК	610	22,20	19,94	91,60	0,22	88,00	0,08	2,53	260,92	303,54	52,99	4,33					
	ОБЕД:																	
140/2021	Суп молочный с рисом	250	6,00	6,25	20,50	0,07	1,15	0,05	0,07	200,00	172,70	29,00	0,22					
341/2021	Котлета "Пермская"	100	16,00	15,50	12,00	0,14	0,00	0,05	1,40	50,00	170,00	23,00	2,75					
239/2008	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	0,18	7,56	0,18	0,36	18,00	95,58	34,92	1,44					
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09					
284/2008	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20					
573./2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28					
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,58	16,04	0,09	0,00	0,00	0,93	13,20	93,60	26,40	1,76					
	ИТОГО ОБЕД:	825	31,40	32,20	120,22	0,53	16,84	0,29	3,21	299,70	559,22	123,86	7,74					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	53,60	52,14	211,82	0,75	104,84	0,37	5,74	560,62	862,76	176,85	12,07					

1 неделя День 5 Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
213/2021	Каша гречневая вязкая	250	10,87	9,37	39,25	284,62	0,22	0,75	0,05	0,50	141,00	271,47	135,37	4,17			
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15			
79/2021	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,24	0,30	0,00	0,00			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	ИТОГО ЗАВТРАК	625	18,93	21,95	83,28	608,42	0,31	8,85	0,09	1,36	307,39	399,37	161,62	7,95			
	ОБЕД:																
44/2008	Суп из овощей со сметаной	300	2,31	7,02	15,12	138,30	0,12	17,88	0,30	0,27	9,36	72,33	27,15	1,70			
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			
227/2008	Макаронны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39			
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	880	29,56	28,16	120,62	858,21	0,50	18,40	0,39	3,65	186,37	499,16	125,91	8,45			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	48,49	50,11	203,90	1466,63	0,81	27,25	0,48	5,01	493,76	898,53	287,53	16,40			

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ 12-18 лет

2 неделя		День 1 Понедельник				возрастная группа 12 - 18 лет										Зимне-весенний период				
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
	ЗАВТРАК:		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
212/2021	Каша из овсянных хлопьев "Теркулес" вязкая	250	10,32	11,05	38,65	295,37	0,22	0,87	0,05	0,92	175,40	280,50	86,10	2,07						
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,70	0,02	0,00	108,30	76,50	12,60	0,12						
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,00	0,1	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55						
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75,00	5,25	0,15						
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21						
	ИТОГО ЗАВТРАК	615	20,80	18,78	86,65	601,07	0,39	8,67	0,11	1,75	441,95	475,50	119,95	5,10						
	ОБЕД:																			
47/2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,42	3,45	26,13	149,90	0,18	12,15	0,30	0,48	27,42	83,90	34,90	1,38						
200/2008	Тефтели из говядины в молочном соусом	100	12,85	14,60	8,40	177,00	0,08	0,00	0,05	0,65	13,12	136,40	21,07	2,15						
177/2021	Рагу из овощей (2 вариант)	200	3,80	8,60	18,70	170,00	0,10	12,00	0,00	3,90	60,20	95,30	44,10	1,75						
481/2021	Кисель витаминный из плодов шиповника	200	0,2	0,2	24,8	102,00	0,00	32	0,00	0,40	9,00	8,40	1,20	0,28						
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55						
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20						
	ИТОГО ОБЕД:	900	28,07	28,00	122,68	818,90	0,54	56,15	0,35	7,13	136,24	473,50	141,27	8,31						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1515	48,87	46,78	209,33	1419,97	0,93	64,82	0,46	8,88	578,19	949,00	261,22	13,41						

2 неделя День 2 Вторник

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК:															
269/2021	Омлет с зеленым горошком	150	10,00	15,00	4,80	194,00	0,08	1,00	0,20	0,80	116,00	188,00	20,00	1,78		
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20		
457/2021	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82		
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55		
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00		
9.1.5.2/2012	Банан	100	1,50	0,40	21,00	96,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21		
	ИТОГО ЗАВТРАК:	555	19,54	20,28	79,82	581,05	0,29	12,00	0,20	2,70	163,82	356,35	73,20	7,56		
	ОБЕД:															
26/2021	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,6	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30		
41/2008	Рассольник домашний со сметаной	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,11	9,81	0,21	2,40	35,37	70,98	28,19	1,03		
307/2021	Котлета рыбная	100	12,86	1,58	10	105,72	0,08	0,00	0,02	1,43	52,86	175,72	24,29	0,60		
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		
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00		
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		
573, /2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28		
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,58	16,04	82,40	0,09	0,00	0,00	0,93	13,20	93,60	26,40	1,76		
	ИТОГО ОБЕД:	900	28,51	30,91	131,69	817,52	0,51	31,77	0,28	8,08	199,90	508,40	141,11	6,98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	48,05	51,19	211,51	1398,57	0,80	43,77	0,48	10,78	363,72	864,75	214,31	14,54		

2 неделя День 3 Среда

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК:																		
контрольная	Греча по купечески	200	19,20	17,28	44,68	0,28	0,02	0,02	0,40	225,28	182,68	122,68	4,20						
148/2021	Огурец порционный	20	0,14	0,02	0,38	0,01	0,70	0,00	0,02	3,60	6,06	2,82	0,10						
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29						
79/2021	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,15	0,00	0,00						
573./2021	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28						
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21						
	ИТОГ ЗАВТРАК	550	21,98	21,63	76,73	0,35	10,52	0,02	0,91	256,35	219,68	140,34	7,08						
	ОБЕД:																		
	Салат из соевых отрубов с луком	100	0,80	6,00	2,6	0,01	3,10	0,00	2,70	23,00	28,00	13,00	0,60						
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	250	1,90	6,66	10,81	0,03	8,75	0,21	2,36	47,05	46,21	19,77	0,87						
	Печень тушенная в соусе сметанном	100	16,60	8,00	11,36	0,09	2,50	5,32	2,20	29,00	347,00	16,00	7,35						
359/2021	Рис отварной	180	4,66	6,10	48,33	0,04	0,00	0,04	0,34	6,60	89,91	29,20	0,60						
224/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,6	13,20	1,65						
282/2008	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,3	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28						
573./2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20						
574/2021	ИТОГО ОБЕД:	905	30,02	27,71	120,44	0,35	24,35	5,58	9,23	147,20	659,97	127,67	13,55						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455	52,00	49,34	197,17	0,70	34,87	5,60	10,14	403,55	879,65	268,01	20,63						

2 неделя День 4 Четверг

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	ЗАВТРАК:														
	Пудинг творожный запеченный	75	11,30	4,00	15,50	143,00	0,06	0,15	0,03	0,45	109,50	157,00	18,50	0,77	
285/2021	Соус молочный сладкий	30	0,72	1,45	2,37	25,38	0,01	0,07	0,01	0,03	22,38	15,81	2,73	0,04	
406/2021	Каша манная вязкая	150	5,40	4,77	25,90	168,00	0,06	0,93	0,03	0,52	93,20	92,34	15,66	0,40	
214/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	
459/2021	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
573/2021	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	
365/2008	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	
9.1.2.6/2012	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	21,20	20,85	82,66	573,92	0,19	9,15	0,12	1,65	257,48	307,75	55,14	4,64	
	ОБЕД:														
	Салат из белокачанной капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53	
1./2021															
44/2008	Суп из овощей со сметаной	250	1,90	5,86	12,59	115,24	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	1,43	
367/2021	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,30	146,50	0,03	0,40	0,05	0,43	17,90	49,30	12,90	0,83	
227/2008	Макароны отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,10	0,00	0,04	1,19	15,70	66,33	24,82	1,39	
494/2021	Компот из изюма	200	0,50	0,10	21,50	88,80	0,00	0,00	0,00	0,10	16,00	24	8,00	0,60	
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117	33,00	2,20	
	ИТОГО ОБЕД:	930	27,77	30,56	131,83	917,85	0,42	32,31	0,33	6,45	123,89	377,41	124,35	7,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	48,97	51,41	214,49	1491,77	0,61	41,46	0,45	8,10	381,37	685,16	179,49	12,17	

2 неделя День 5 Пятница

возрастная группа 12 - 18 лет

Зимне-весенний период

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
229/2021	Каша "Дружба"	250	6,35	8,05	33,65	232,45	0,10	1,60	0,05	0,17	170,50	237,50	60,75	0,52			
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			
75/2021	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,01	0,10	0,04	0,08	132,15	75	5,25	0,15			
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	0,03	0,02	111,30	91,1	22,30	0,65			
573/2021	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
9.1.2.6/2012	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21			
	ИТОГО ЗАВТРАК:	595	18,13	20,18	95,01	642,90	0,22	9,40	0,17	1,12	442,45	450,10	104,35	4,10			
	ОБЕД:																
43/2008	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,40	45,65	73,11	21,66	1,49			
339/2021	Котлета из говядины	100	17,27	12,30	15,47	243,00	0,16	0,00	0,00	1,40	53,53	173,00	26,00	2,80			
239/2008	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,18	7,56	0,18	0,36	18,00	95,58	34,92	1,44			
419/2021	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57	0,00	0,33	0,01	0,06	2,10	4,05	1,70	0,09			
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,2	14,40	0,69			
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
574/2021	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	0,13	0,00	0,00	1,15	16,50	117,00	33,00	2,20			
	ИТОГО ОБЕД:	850	30,89	29,23	119,38	862,28	0,60	19,47	0,40	6,21	163,88	507,94	137,28	9,15			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	49,02	49,41	214,41	1505,18	0,82	28,87	0,57	7,33	606,33	958,04	241,63	13,25			
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	14885	496,10	496,30	2088,5	14674,3	7,41	440,6	9,83	81,33	4701	8379,7	2223,5	139,60			
	Фактическое значение по меню в среднем за день цикла	1488	49,6	49,6	208,9	1467,4	0,7	44	0,98	8,1	470,1	837,97	222,3	13,96			

Меню разработано на основе: Единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" им. Акад. Е.А.Вагнера Пермь 2008 год

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет" им. Акад. Е.А. Вагнера Минздрава России Пермь 2021 год

Химический состав и калорийность продуктов Тутельян В.А.2012 год