

СОГЛАСОВАНО

Заместителю начальника
территориального отдела Управления
Роспотребнадзора
по Сахалинской области в Анивском и
Долинском районах



Для документов
А. Жабин

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ СОШ с. Углезаводск



А.В. Качанов

УТВЕРЖДАЮ
ИП Аферёнок Т.А.



Т.А. Аферёнок

Перспективное меню МБОУ СОШ с. Углезаводск

Для учащихся с 11 лет и старше

(осенне – зимний период)

Меню составлено на основе:

Могильный М.П., Зайцева Т.А. и др./под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. – М.: ДеЛи плюс, - 2015. – 544 с.

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		11-18 лет												
1 день														
Завтрак 10-10														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	200/20	29,22	20,2	51,24	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8	1,84	503,64
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		35,96	21,46	116,36	0,24	15,87	125	2,87	360,5	529,43	142,03	5,42	802,3
Обед 13-15														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
108	суп картофельный с клецками	300	4,26	4,4	22,55	0,12	6,9	25,26	0,92	40	86,64	30,42	1,4	173,1
267	котлета мясная	100	9,87	17,33	8,8	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,67	1,87	230,67
302	каша гречневая	200	11,87	8,12	53,12	0,27				19,47	280	186,67	6,68	309,15
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		32,56	36,98	157,91	0,61	37,82	29,93	5,72	139,05	633,96	286,36	12,76	1097,01
	ИТОГО:		68,52	58,44	274,27	0,85	53,69	154,93	8,59	499,55	1163,39	428,39	18,18	1899,31

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день														
Завтрак 10-10														
71	помидор свежий долька	100	1,1	0,2	2,4	0,05	12,5	0	0,42	14	26	20	0	16,5
215	омлет натуральный	150	14,72	20,7	2,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249	19,01	2,74	256,68
	йогурт	125	5,13	1,88	7,38	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13	66,88
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	Итого за завтрак		26,03	23,88	61,38	0,26	30,64	331,03	2,08	332,74	476,95	100,03	8,85	565,16
Обед 13-15														
67	винегрет	100	1,62	6,2	8,9	0,1	13		2,95	40,4	48,8	23,4	1,02	97,88
96	рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	0,18	17,16		2,91	19,86	41,94	33,6	1,23	141,48
250	бефстроганов	100	12,08	12,33	2,83	0,02	0,01	15	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
309	макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
389	сок вишнёвый	200	1,16	0,3	47,26	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96	100,4
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	Итого за обед		30,03	36,03	159,81	0,5	30,97	15	9,67	124,22	346,61	140,48	8,23	987,71
	ИТОГО:		56,06	59,91	221,19	0,76	61,61	346,03	11,75	456,96	823,56	240,51	17,08	1552,87

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
3 день														
Завтрак 10-10														
70	огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	0,01	3,5	0	0,06	23	24	14	0,6	10
234	котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
310	картофель отварной	200	4	5,76	31,6	0,2	29		0,2	24	108	44	1,6	149,6
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	155,2
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за завтрак		27,65	13,83	113,39	0,46	162,99	12,13	1,96	343,91	527,41	157,82	6,54	643,08
Обед 13-15														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
97	суп картофельный на мясном бульоне	300	2,82	3,36	19,74	0,24	14,4		1,53	20,46	91,92	37,29	1,41	120,48
291	плов из птицы	300	25,42	15,7	53,6	0,16	9,04	29,2	0	69,52	263	81,06	2,96	458
389	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	86,6
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за обед		38	26,82	159,65	0,69	176,32	29,2	6,45	214,75	540,02	196,73	10,83	1032,72
	ИТОГО:		65,65	40,65	273,04	1,15	339,31	41,33	8,41	558,66	1067,43	354,55	17,37	1675,8

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			11-18 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
4 день														
Завтрак 10-10														
173	каша вязкая(овсян. хлопья)	250	7,63	5	46,2	0,28	2,6	40	1,08	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	сыр голландский	30	7,89	7,98		0,01	0,21	63	0,15	300	180	16,5	0,21	103
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	итого за завтрак		23,95	21,95	111,18	0,4	19,14	107	2,28	748,23	748,36	171,56	8,69	737,63
Обед 13-15														
30	салат из редиса	100	2,5	7,38	2,85	0,1	14,77	29,6	0,1	46,47	56,87	12,73	1,13	87,9
111	суп с макарон. Изделиями	300	3,57	3,39	18,84	0,05	1,14		0,39	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
259	жаркое по-домашнему	350	33,35	36,65	27,79	0,62	42,82	0	2,47	55,38	433,59	86,47	6,79	574,41
345	компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	24,84	0,02	59,4		0,2	23,4	23,4	17	60,3	102,9
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		45,67	48,56	118,45	0,89	118,13	29,6	4,09	187,35	847,46	160	71,07	1093,44
	ИТОГО:		69,62	70,51	229,63	1,29	137,27	136,6	6,37	935,58	1595,82	331,56	79,76	1831,07

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день														
Завтрак 10-10														
183	каша гречневая молочная	250	7,5	8,5	36,5	0,2			2,25	30	180	122,5	4	252,5
	творожный сырок	50	7,5	4	5,75	0,02	0,25	20	0,1	74	99	10,5	0,2	89
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
379	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4	155,2
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	итого за завтрак		23,25	23,47	110,43	0,34	16,72	24	3,4	300,57	474	192,33	10,45	745,92
Обед 13-15														
23	салат из св. помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	борщ	300	7,5	5,4	16,5	0,06	10,5	6	3,3	75	273	39	1,8	144,6
295	котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2	237,2
309	макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		36,87	36,14	126,22	0,41	31,27	26	10,58	186,51	558,95	129,25	10,15	977,64
	ИТОГО:		60,12	59,61	236,65	0,75	47,99	50	13,98	487,08	1032,95	321,58	20,6	1723,56

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		11-18 лет												
6 день														
Завтрак 10-10														
243	сосиски отварные	100	9,21	14,7	0,78				0,59	18,82	96,63	10,39	1,18	172,28
321	капуста тушеная	200	5,8	16	44,28	0,08	43,2		2,2	151,6	119	57,2	4,6	150,2
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		21,75	31,96	110,18	0,19	58,47	0	4,04	207,52	323,26	158,82	9,36	621,14
Обед 13-15														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
99	суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33	0,99	90,03
261	печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	171,2
304	рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		27,68	26,35	144,43	0,45	56,1	5276	8,58	130,43	674,22	117,94	9,5	925,47
	ИТОГО:		49,43	58,31	254,61	0,64	114,57	5276	12,62	337,95	997,48	276,76	18,86	1546,61

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры														
11-18 лет														
7 день														
Завтрак 10-10														
71	огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	0,03	4,9	0	0,1	17	30	14	0,5	12
229	рыба тушеная с овощами	120	18,2	4,4	2,25	0,12	1,8	22,2	2,22	43,2	265,4	42,8	0,82	121,4
304	рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за завтрак		28,97	20,03	101,49	0,27	21,97	62,2	4,17	115,18	462,53	123,87	8	702,77
Обед 13-15														
50	салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	0,02	7,32	39	2,36	168,45	120,4	26,4	1,53	137,02
87	щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	0,05	24,06		2,82	48,21	41,16	102,12	0,78	90,84
246	гуляш в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,5	3,75	0,08	4,67		0,58	19,25	57,92	17,58	1,92	165,83
309	макароны отварные	200	6,8	10	38	0,08			2,6	16	46	10	1	269,2
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
	Итого за обед		32,56	38,44	125,34	0,37	51,32	39	9,59	310,21	393,81	206,23	12,85	977,57
	ИТОГО:		61,53	58,47	226,83	0,64	73,29	101,2	13,76	425,39	856,34	330,1	20,85	1680,34

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день														
Завтрак 10-10														
175	каша из пшена и риса молоч.	200	3,3	8,6	23,2	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	183,4
15	сыр голландский	30	7,89	7,98		0,01	0,21	63	0,15	300	180	16,5	0,21	103
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	итого за завтрак		21,28	25,71	104,98	0,54	18,44	138,6	1,9	551,53	507,61	148,26	4,96	735,89
Обед 13-15														
50	салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43		2,31	43	28,32	16	0,52	94,12
98	суп крестьянский	300	3,24	3,33	17,49	0,07	12			59,1	267	31,8	0,93	108,81
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	0,32	14	9500	1,5	18	424	22	9,2	219,4
312	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		37,73	23,67	114,91	2,05	57,56	9544,2	4,94	207,13	934,82	142,57	16,11	818,31
	ИТОГО:		59,01	49,38	219,89	2,59	76	9682,8	6,84	758,66	1442,43	290,83	21,07	1554,2

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		11-18 лет												
9 день														
Завтрак 10-10														
222	пудинг из творога со сгущ. Молоком	200/20	29,22	20,2	51,24	0,13	0,6	125	1,62	323,4	421,8	50,8	1,84	503,64
377	чай с лимоном	200	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	апельсины свежие	150	1,92	0,42	17,36	0,08	128,58		0,42	72,86	49,28	27,86	0,64	81
	итого за завтрак		35,62	21,12	102,62	0,26	131,31	125	2,69	423,09	537,78	107,43	5,16	743,14
Обед 13-15														
21	салат из соленых огурцов	100	0,84	5,04	2,57	0,15	4,11	0		23,73	23,22	13,32	0,6	59,1
97	суп картофельный на мясном бульоне	300	2,82	3,36	19,74	0,24	14,4		1,53	20,46	91,92	37,29	1,41	120,48
234	котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38
304	рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	0,03		36	0,8	3,48	82	25,34	0,7	280,15
387	напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,55	0,002	8		0,08	12,96	3,2	4,6	0,13	106,8
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
338	яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	итого за обед		28,08	21,29	158,61	0,632	34,45	48,13	4,12	147,21	468,92	138,33	7,43	938,29
	ИТОГО:		63,7	42,41	261,23	0,892	165,76	173,13	6,81	570,3	1006,7	245,76	12,59	1681,43

№ рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход)г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			11-18 лет	Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	
10 день														
Завтрак 10-10														
71	помидор свежий долька	100	1,1	0,2	2,4	0,05	12,5	0	0,42	14	26	20	0	16,5
212	омлет с колбасой или сосисками и маслом	200/10	22,11	42,6	3,8	0,21	0,3	403,8	0,94	133,8	343,8	28,11	3,9	486
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
386	ряженка	125	3,5	3,75	5,25	0,03	0,42			155	115	17,5	0,17	68,75
	итого за завтрак		35,04	48,32	76,3	0,4	29,55	403,8	2,31	471,63	655,91	121,17	9,92	879,86
Обед 13-15														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
119	суп гороховый	300	9	3,9	20,7	0,18	1,2		1,2	99	393	57	2,7	153,9
280	фрикадельки мясные	100	21,32	9,93	0,87	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34	178,13
312	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
350	кисель из смородины	200	0,16	0,08	27,5	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	111,36
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
338	яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	33,3
	итого за обед		41,72	24,45	130,67	2,02	59	64,2	7,25	222,85	853,97	173,15	11,99	909,63
	ИТОГО:		76,76	72,77	206,97	2,42	88,55	468	9,56	694,48	1509,88	294,32	21,91	1789,49

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		11-18 лет												
11 день														
Завтрак 10-10														
77	сельдь с картофелем и маслом	100	6,18	7,88	14,93	0,09	10,28	2,5	3,59	23,4	107,92	22,9	0,81	155
255	печень по-строгановски	100	22,8	10,2	9,4	0,32	14	9500	1,5	18	424	22	9,2	219,4
312	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	1,54	5	44,2	0,2	51	102,6	35,6	1,14	146,3
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
338	бананы свежие	150	2,26	0,76	31,5	0,06	15		0,6	12	42	63	0,9	141,76
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
	итого за завтрак		39,82	22,44	114,95	2,06	44,55	9546,7	6,54	129,5	742,15	171,73	14,73	819,36
Обед 13-15														
23	салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
103	суп картофельный с макар. изделиями	300	3,27	3,36	24,54	0,18	9,9		1,47	18,24	76,26	28,86	1,17	141,48
287	голубцы	300	21	23,25	37,25	0,1	35	44,25		2047,5	337,5	75,75	62,5	442,25
331	соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	0,01	0,67	16,9		14,62	14,69	4,89	0,2	40,05
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		32,52	36,25	123,52	0,48	66,14	61,15	5,77	2131,87	572,4	163,75	69,02	950,42
	ИТОГО:		72,34	58,69	238,47	2,54	110,69	9607,85	12,31	2261,37	1314,55	335,48	83,75	1769,78

№	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (выход) г	Пищевые вещества, г			Витамины, мг				Минеральные вещества МГ				Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
рецептуры		11-18 лет												
12 день														
Завтрак 10-10														
174	каша вязкая молочная из риса	200/10	6	10,85	53,93	0,06	0,96	54,8	1,08	130,97	36,46	157,44	0,63	334
15	сыр голландский	30	7,89	7,98		0,01	0,21	63	0,15	300	180	16,5	0,21	103
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
14	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13			4	0,1	2,4	3			65,72
386	кефир 3,2%	125	3,63	4	5	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13	73,75
338	яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	66,6
382	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2	125,11
	итого за завтрак		25,95	31,8	123,91	0,22	18,38	146,8	2,28	752,2	509,32	247	6,82	885,08
Обед 13-15														
20	салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
106	суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,63	3,33	18,46	0,14	2,15	0	1,05	29	85,32	35,22	1,32	127,2
392	пельмени мясные с маслом	250/5	26,25	10	44,84	0,21	0,48	51,87	0	30,34	159,46	46,25	1,2	424,1
376	чай с сахаром	200	0,53		9,47		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13	40
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,07			0,54	13,8	63,6	15	1,86	137,94
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	70,14
	итого за обед		35,81	20,38	118,71	0,48	9,55	51,87	4,72	109,79	385,23	131,4	7,32	864,03
	ИТОГО:		61,76	52,18	242,62	0,7	27,93	198,67	7	861,99	894,55	378,4	14,14	1749,11

