

Меню

День:

1

Возрастная категория		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак													
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	24,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	417,85	532,6	73,45	3,92
	обед													
23	Салат из помидоров	100	1,10	6,20	4,60	80,60	0,04	18,30	0,00	2,08	17,22	17,13	11,63	0,80
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,25	6,5	10,37	139,25	0,129	1,538	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		31,41	31,63	117,38	958,67	0,57	66,30	250,09	4,31	381,59	636,23	109,77	10,97
	Всего:		56,39	56,57	213,74	1644,30	0,94	68,91	389,09	8,41	799,44	1168,83	183,22	14,89

Меню

День:

2

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,20	0,12	103,20	190,80	19,20	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		19,22	18,38	102,8	659,82	0,394	28,28	56,00	1,35	192,86	377,30	72,66	8,64
	обед													
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,90	0,60	0,40	0,47	0,55	15,00	0,80
96	Рассольник со сметаной	200	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,13	227,50	195,00	4,79	0,25
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,80	18,65	734,23	1025,16	153,24	8,74
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,60	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33
345	Напиток из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,50	0,00	0,10	87,00	60,00	17,10	1,20
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0,00	0,00	0,84	13,20	94,20	29,40	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,40	0,12	22,20	12,00	7,20	0,12
	Итого:		27,75	29,781	109,73	892,48	1,4311	182,47	298,65	21,97	1138,33	1554,51	257,43	14,78
	Всего:		46,97	48,161	212,53	1552,3	1,8251	210,75	354,65	23,3203	1331,192	1931,81	330,094	23,414

Меню

День:

3

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
223	Творожная запеканка со сгущ. молоком	150/30	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12
	Итого:		22,71	22,111	92,12	684,95	0,272	18,595	148,4	3,67	294,15	427,25	69,2	2,9
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,7	9,33	3,7	111	0,05	7,6	17,13	2,6	27	35,3	17	0,9
82	Борщ со сметаной	250	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
234	Котлеты рыбные, соус	100/50	14,56	15,8	9,75	231	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,6	26,13	0,75
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		32,25	43,67	159,52	1096,99	0,415	44,68	50,51	6,42	350,22	598,05	123,74	10,275
	Всего:		54,96	65,78	251,64	1781,94	0,687	63,275	198,91	10,09	644,37	1025,3	192,94	13,175

Меню

День:

4

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Итого:		25	20,74	86,51	715,37	0,2858	10,6625	3	2,2665	187,42	363,045	54,965	4,574
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,174	8,76522	0,572
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		32,64	33,96	139,33	947,41	0,57	139,66	13,70	3,29	402,36	599,81	90,61	8,67
	Всего:		57,64	54,70	225,84	1662,78	0,85	150,32	16,70	5,56	589,78	962,86	145,57	13,24

Меню

День:

5

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		27,74	23,97	87,36	630,3	0,2407	47,36	77,6	3,25333	201,7333	247,15	82,0067	8,02
	обед													
52	Салат из свеклы	100	1,7	6,1	9,3	99,5	0,017	6,6	0	2,7	35,4	40,6	20,6	1,3
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		30,01	31,31	176,28	1043,97	0,4485	30,53	97,075	4,96	430,05	797,35	145,45	7,56
	Всего:		57,75	55,28	263,64	1674,27	0,6892	77,89	174,675	8,21333	631,7833	1044,5	227,457	15,58

Меню

День:

6

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	24,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	497,25	509,05	66,05	3,34
	обед													
45	Салат из капусты	100	1,40	5,10	9,00	88,30	0,04	15,90	0,60	0,40	0,47	0,55	15,00	0,80
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,80	18,65	734,23	1025,16	153,24	8,74
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
345	Напиток из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		32,52	32,47	146,28	1025,13	1,42	179,17	179,40	21,90	1026,31	1472,01	260,91	18,17
	Всего:		57,50	57,41	242,64	1710,76	1,79	181,78	318,40	25,99	1523,56	1981,06	326,96	21,51

Меню

День:

7

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:		23,22	18,14	93,97	696,52	0,315	26,0425	43,2	1,2025	275,8	423,025	62,525	8,14
	обед													
20*	Салат (огурцы, яйцо, кукуруза, лук)	100	3,70	9,33	3,70	111,00	0,05	7,60	17,13	2,60	27,00	35,30	17,00	0,90
96	Рассольник со сметаной	250	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
147	Картофель запеченный	200	5,5	5,1	37,3	292	0,07	0,16	77,6	1,73	53,73	167,6	30,71	1,33
349	Компот из сухофруктов+вит.С	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		27,79	32,17	132,79	1040,42	0,67	155,71	128,78	21,78	504,59	694,90	135,56	7,39
	Всего:		51,01	50,31	226,76	1736,94	0,99	181,75	171,98	22,98	780,39	1117,93	198,08	15,53

Меню

День:

8

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
завтрак														
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
234	Котлеты рыбные, соус	100/50	14,56	15,8	9,75	231	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,6	26,13	0,75
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,07	0,16	77,60	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40
	Итого:		24,34	23,4	88,46	647,5	0,28	25,80	89,73	3,21	169,11	427,90	99,74	8,63
обед														
24	Салат из помидоров и огурцов	100	1,55	5,10	4,80	72,33	0,04	8,20	0,00	0,40	1,90	3,40	1,60	0,73
82	Борщ со сметаной	250	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	88,2	0,01	100	0	0,8	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
			2,58	8,50	8,00	120,56	0,07	13,67	0,00	0,67	3,17	5,67	2,67	1,22
	Итого:		31,63	37,29	117,63	852,73	0,28	123,75	21,25	4,48	252,07	425,79	51,47	4,47
	Всего:		55,97	60,69	206,09	1500,23	0,56	149,55	110,98	7,69	421,18	853,69	151,20	13,10

Меню

День:

9

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,05	0,00	0,00	0,42	6,60	47,10	14,70	1,17
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9
	Итого:		20,43	18,7	102,63	663,82	0,3738	17,4	12,8	1,908	66,68	250,42	96,9	5,042
	обед													
62	Салат из моркови	100	1,5	5	13	103,7	0,06	3,6	0	8,2	3,8	5,6	3,9	1,06
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125
250	Бефстроганов	100	11,2	16,1	5,12	290	0,063	0	126,25	0,4375	54,25	143,25	11,7125	1,625
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
350	Кисель	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		29,36	36,28	158,08	1109,62	0,467	29,53	178,325	10,5725	365,2	686,85	81,4625	8,87
	Всего:		49,79	54,98	260,71	1773,44	0,8408	46,93	191,125	12,4805	431,88	937,27	178,363	13,912

Меню

10,08 14,49 4,608 261 0,0567 0 113,625 0,39375 48,825 128,925 10,54125 1,4625

День:

10

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Итого:		19,99	18,85	96,58	699,45	0,23	48,34	0	3,282	199,06	227	67,71	5,84
	обед													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,93	10,00	18,67	173,17	0,07	26,50	100,00	0,67	0,77	91,67	25,00	1,33
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,25	6,5	10,37	139,25	0,13	1,5375	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
279	Тефтели мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,09	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,07	0,16	77,6	1,73	53,73	167,60	30,71	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		29,76	34,14	136,88	979,37	0,58	176,70	472,69	19,59	436,45	889,47	159,58	8,55
	Всего:		49,75	52,99	233,46	1678,82	0,81	225,04	472,69	22,87	635,51	1116,47	227,29	14,39

Меню

День:

11

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3
173	Каша молочная с маслом (пшено)	200	9,08	10,1	35,5	242,63	0,175	0	25	2,625	51,25	142,5	26,25	0,75
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1
	Булочка	50	3,8	2,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6
	Итого:		24,98	24,94	96,36	685,63	0,374	2,61	139	4,095	417,85	532,6	73,45	3,92
	обед													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,1	3,6	70,7	0,04	8,2	0	0,4	19	33,9	16	0,74
82	Борщ со сметаной	250	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375
268	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	Итого:		35,18	41,5	145,72	979,92	0,3838	59,84	21,25	4,4665	269,1	460,97	120,33	11,629
	Всего:		60,16	66,44	242,08	1665,55	0,7578	62,45	160,25	8,5615	686,95	993,57	193,78	15,549

Меню

День:

12

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4	5		6				7
	завтрак													
70	Нарезка овощная (огурцы свеж.)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	32	0,6
	Итого:		24,6	22,05	81,84	606,5	0,166	18,25	0	2,225	89,125	211,7	67,775	3,138
	обед													
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,466667	0,55	15	0,8
103	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	250	9,75	8,25	20	147,18	0,163	5,125	0	0,375	106,25	202,5	2,25	0,25
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,733333	53,733333	167,6	30,7067	1,33
345	Компот из ягод	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	98,3	0,016	0	2	0,7	25,8	59	6	0,48
	Итого:		36,93	32,32	123,67	977,38	0,5637	47,6475	80,2	4,41083	404,45	738,975	105,082	6,85
	Всего:		61,53	54,37	205,51	1583,88	0,7297	65,8975	80,2	6,63583	493,575	950,675	172,857	9,988

Меню

День:

13

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
268	Котлеты мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Итого:		18,18	17,55	82,45	561,62	0,325	5,28	56	0,924	153,96	342,7	50,46	4,058
	обед													
67	Винегрет	100	1,30	10,67	7,17	126,17	0,05	7,00	0,00	2,10	23,50	40,17	18,17	0,78
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,25	6,5	10,37	139,25	0,1288	1,5375	250,085	0,125	106,25	231,25	11,375	0,375
259	Жаркое по-домашнему	280	18,6	24,2	46,76	455,3	0,256	14,56	0	0,94957	118,8174	236,174	8,76522	0,572
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		29,71	42,27	116,12	943,92	0,59	48,60	250,09	4,11	348,77	661,79	84,81	5,27
	Всего:		47,89	59,82	198,57	1505,54	0,91	53,88	306,09	5,04	502,73	1004,49	135,27	9,33

Меню

День:

14

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
268	Биточки из куриного филе, соус	100/50	18,2	16,4	9,4	218	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,733333	53,733333	167,6	30,7067	1,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8								
	Итого:		27,63	25,841	79,42	646,25	0,1507	27,36	80,6	3,483333	118,4333	290,1	62,7067	3,51
	обед													
52	Салат из свеклы	100	1,70	6,10	9,30	99,50	0,02	6,60	0,00	2,70	35,40	40,60	20,60	1,30
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225
265	Плов с мясом	250	20,62	21,13	32,53	390	0,063	3,05	0	1,375	55,625	116	10,875	0,388
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,008	4,14	0	0,16	16,98	9,6	7,14	1,27
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2
	Итого:		35,45	36,35	136,7	954,08	0,356	34,79	0	5,675	335,205	480,4	95,015	7,723
	Всего:		63,08	62,191	216,12	1600,33	0,5067	62,15	80,6	9,158333	453,6383	770,5	157,722	11,233

Меню

День:

15

Возрастная категория:		11-18 лет												
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7								
	завтрак													
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27
234	Котлеты рыбные, соус	100/50	14,56	15,8	9,75	231	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,6	26,13	0,75
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2
	Итого:		22,54	23,7	113,46	753,19	0,224	30,14	12,13	2,192	133,24	300	122,05	3,26
	обед													
20	Салат из огурцов	100	0,67	0,60	1,80	53,93	0,03	4,10	13,70	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
96	Рассольник со сметаной	250	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25
251	Поджарка	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32
349	Компот из сухофруктов+вит.С	200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6
	Итого:		29,98	25,23	127,45	977,27	0,59	155,69	78,15	17,55	651,90	787,13	114,11	6,66
	Всего:		52,52	48,93	240,91	1730,46	0,82	185,83	90,28	19,74	785,14	1087,13	236,16	9,92