



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 1

Сезон:  
Возраст: 12-18

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж            | У            |   | В1            | С            | А             | Са                        | Р             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7   | 8             | 9            | 10            | 12                        | 13            | 14            | 15           |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |              |              |   |               |              |               |                           |               |               |              |
| 210                     | Омлет натуральный с маслом                       | 110             | 10,22                | 18,21        | 1,93         | 212,41                                    | 0,08          | 0,19         | 238,02        | 75,60                     | 165,57        | 11,83         | 1,93         |
| 131                     | Горох отварной с маслом сливочным                | 60              | 1,85                 | 2,13         | 3,43         | 40,57                                     | 0,04          | 6,22         | 11,43         | 15,25                     | 39,50         | 12,94         | 0,45         |
| 376                     | Чай с сахаром                                    | 215             | 0,07                 | 0,02         | 15,00        | 60,00                                     | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 55              | 4,35                 | 0,55         | 26,57        | 128,59                                    | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 12,65                     | 47,85         | 18,15         | 1,10         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 60              | 5,94                 | 1,08         | 35,64        | 178,20                                    | 0,18          | 0,00         | 0,00          | 26,10                     | 135,00        | 42,30         | 3,51         |
| 338                     | Яблоки   | 150             | 0,60                 | 0,60         | 14,7         | 70,50                                     | 0,05          | 15,00        | 0,00          | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30         |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>650</b>      | <b>23,03</b>         | <b>22,59</b> | <b>97,27</b> | <b>690,27</b>                             | <b>0,44</b>   | <b>21,44</b> | <b>249,45</b> | <b>164,70</b>             | <b>407,22</b> | <b>100,12</b> | <b>10,57</b> |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |              |              |   |               |              |               |                           |               |               |              |
| 73                      | Икра кабачковая                                  | 120             | 3,28                 | 8,62         | 17,45        | 160,60                                    | 0,05          | 5,61         | 0,00          | 109,12                    | 66,96         | 21,73         | 0,89         |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем                | 250             | 1,77                 | 5,00         | 7,90         | 89,80                                     | 0,06          | 15,78        | 0,00          | 49,30                     | 49,00         | 22,13         | 0,83         |
| 265                     | Плов из свинины                                  | 200             | 16,82                | 37,56        | 34,52        | 544,00                                    | 0,52          | 1,71         | 0,00          | 16,56                     | 232,81        | 52,85         | 2,41         |
| 350                     | Кисель из брусники свежей                        | 200             | 0,10                 | 0,10         | 23,79        | 115,00                                    | 0,00          | 1,80         | 0,00          | 11,70                     | 6,00          | 1,50          | 0,04         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 15              | 1,49                 | 0,27         | 8,91         | 44,55                                     | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 6,53                      | 33,75         | 10,58         | 0,88         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 15              | 1,19                 | 0,15         | 7,25         | 35,07                                     | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 3,45                      | 13,05         | 4,95          | 0,30         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>800</b>      | <b>24,65</b>         | <b>45,70</b> | <b>99,82</b> | <b>989,02</b>                             | <b>0,70</b>   | <b>24,90</b> | <b>0,00</b>   | <b>196,66</b>             | <b>401,57</b> | <b>113,73</b> | <b>5,34</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |              |              |   |               |              |               |                           |               |               |              |
| 40                      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 150             | 4,10                 | 10,60        | 14,33        | 169,05                                    | 0,01          | 12,55        | 29,70         | 29,33                     | 97,90         | 36,20         | 1,35         |
| 382                     | Какао с молоком                                  | 200             | 4,08                 | 3,54         | 17,58        | 118,60                                    | 0,06          | 1,59         | 24,40         | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 45              | 4,46                 | 0,81         | 26,73        | 133,65                                    | 0,14          | 0,00         | 0,00          | 19,58                     | 101,25        | 31,73         | 2,63         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>395</b>      | <b>12,64</b>         | <b>14,95</b> | <b>58,64</b> | <b>421,30</b>                             | <b>0,20</b>   | <b>14,14</b> | <b>54,10</b>  | <b>201,13</b>             | <b>323,71</b> | <b>89,27</b>  | <b>4,46</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник Сезон: 12-18  
Неделя: 1 Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  |              | 4                    | 5            | 6             | 7                              | 8             | 9             | 10            | 12                        | 13            | 14            | 15          |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 50           | 0,35                 | 0,05         | 0,95          | 6,00                           | 0,02          | 2,45          | 0,00          | 8,50                      | 15,00         | 7,00          | 0,25        |
| 204                     | Макароны отварные с сыром                | 200          | 13,54                | 15,92        | 34,11         | 334,40                         | 0,08          | 0,22          | 115,20        | 295,20                    | 202,08        | 20,32         | 1,23        |
| 382                     | Какао с молоком                          | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                         | 0,06          | 1,59          | 24,40         | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
| 341                     | Апельсин с сахаром                       | 130          | 1,02                 | 0,23         | 26,11         | 116,43                         | 0,05          | 67,83         | 0,00          | 39,57                     | 26,00         | 14,70         | 0,34        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,05          | 0,00          | 0,00          | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>610</b>   | <b>21,36</b>         | <b>20,04</b> | <b>93,24</b>  | <b>645,57</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>72,09</b>  | <b>139,60</b> | <b>502,39</b>             | <b>393,74</b> | <b>73,26</b>  | <b>2,90</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,31                 | 3,25         | 6,47          | 60,40                          | 0,02          | 17,10         | 0,00          | 24,97                     | 28,31         | 15,09         | 0,47        |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем             | 250          | 1,80                 | 4,92         | 10,93         | 103,75                         | 0,05          | 10,68         | 0,00          | 49,73                     | 54,60         | 26,13         | 1,23        |
| 236/330                 | Шницель рыбный натуральный с соусом      | 120          | 12,14                | 9,54         | 9,29          | 171,00                         | 0,07          | 3,20          | 42,75         | 121,62                    | 179,85        | 49,65         | 2,63        |
| 312                     | Пюре картофельное                        | 180          | 3,68                 | 5,76         | 24,53         | 164,70                         | 0,17          | 21,79         | 0,00          | 44,37                     | 103,91        | 33,30         | 1,21        |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника              | 200          | 0,68                 | 0,28         | 20,76         | 88,20                          | 0,01          | 100,00        | 0,00          | 21,34                     | 3,44          | 3,44          | 0,63        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 93,52                          | 0,07          | 0,00          | 0,00          | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                              | 35           | 3,47                 | 0,63         | 20,79         | 103,95                         | 0,11          | 0,00          | 0,00          | 15,23                     | 78,75         | 24,68         | 2,05        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>925</b>   | <b>26,24</b>         | <b>24,78</b> | <b>112,09</b> | <b>785,52</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>152,77</b> | <b>42,75</b>  | <b>286,45</b>             | <b>483,66</b> | <b>165,48</b> | <b>9,01</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 67                      | Винегрет овощной                         | 140          | 1,96                 | 14,06        | 10,20         | 175,14                         | 0,05          | 11,56         | 0,00          | 37,48                     | 51,92         | 23,42         | 0,99        |
| 342                     | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 0,01          | 0,90          | 0,00          | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,320        | 93,52                          | 0,07          | 0,00          | 0,00          | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>380</b>   | <b>5,28</b>          | <b>14,62</b> | <b>55,95</b>  | <b>383,26</b>                  | <b>0,13</b>   | <b>12,46</b>  | <b>0,00</b>   | <b>60,86</b>              | <b>91,12</b>  | <b>41,76</b>  | <b>2,74</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда Сезон: 12-18  
Неделя: 1 Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |                | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А              | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00          | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00        |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |                |                           |               |               |              |
| 224/337                 | Запеканка из творога с морковью, с соусом        | 200          | 14,70                | 13,10        | 42,28         | 345,00                         | 0,09          | 1,58         | 55,25          | 153,23                    | 201,75        | 31,70         | 1,48         |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,60                         | 0,04          | 1,30         | 20,00          | 125,78                    | 90,00         | 14,00         | 0,13         |
| 1                       | Бутерброд с маслом сливочным                     | 35           | 2,07                 | 6,55         | 13,03         | 119,00                         | 0,03          | 0,00         | 35,00          | 7,35                      | 19,69         | 3,68          | 0,31         |
| 338                     | Банан  | 100          | 1,50                 | 0,50         | 21,00         | 96,00                          | 0,04          | 10,00        | 0,00           | 8,00                      | 28,00         | 42,00         | 0,60         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 15           | 1,49                 | 0,27         | 8,91          | 44,55                          | 0,05          | 0,00         | 0,00           | 6,53                      | 33,75         | 10,58         | 0,88         |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>550</b>   | <b>22,93</b>         | <b>23,10</b> | <b>101,17</b> | <b>705,15</b>                  | <b>0,25</b>   | <b>12,88</b> | <b>110,25</b>  | <b>300,89</b>             | <b>373,19</b> | <b>101,96</b> | <b>3,40</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |                |                           |               |               |              |
| 40                      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100          | 2,74                 | 7,07         | 9,55          | 112,70                         | 0,09          | 8,37         | 19,80          | 19,56                     | 65,24         | 24,13         | 0,90         |
| 99                      | Суп из овощей                                    | 250          | 1,59                 | 4,99         | 9,15          | 95,25                          | 0,07          | 10,38        | 0,00           | 34,85                     | 49,28         | 20,75         | 0,78         |
| 255/332                 | Печень по-строгановски с соусом                  | 120          | 15,91                | 13,48        | 4,22          | 222,00                         | 0,24          | 10,14        | 6938,40        | 39,89                     | 287,18        | 20,96         | 6,00         |
| 304                     | Рис отварной                                     | 180          | 4,38                 | 6,45         | 44,02         | 251,64                         | 0,03          | 0,00         | 0,00           | 1,64                      | 73,13         | 19,60         | 0,63         |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                      | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,80                         | 0,02          | 0,73         | 0,00           | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                          | 0,09          | 0,00         | 0,00           | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,05          | 0,00         | 0,00           | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>910</b>   | <b>30,62</b>         | <b>30,92</b> | <b>131,26</b> | <b>973,63</b>                  | <b>0,59</b>   | <b>29,62</b> | <b>6958,20</b> | <b>148,37</b>             | <b>591,87</b> | <b>133,95</b> | <b>11,37</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |                |                           |               |               |              |
| 64                      | Салат из свеклы с яблоками                       | 150          | 1,64                 | 9,12         | 16,81         | 155,85                         | 0,03          | 9,66         | 0,00           | 43,90                     | 47,71         | 25,25         | 2,22         |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,60                         | 0,04          | 1,30         | 10,00          | 128,78                    | 86,56         | 12,88         | 0,08         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 40           | 3,96                 | 0,72         | 23,76         | 118,80                         | 0,12          | 0,00         | 0,00           | 17,40                     | 90,00         | 28,20         | 2,34         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>390</b>   | <b>8,76</b>          | <b>12,52</b> | <b>53,15</b>  | <b>375,25</b>                  | <b>0,19</b>   | <b>10,96</b> | <b>10,00</b>   | <b>190,08</b>             | <b>224,27</b> | <b>66,33</b>  | <b>4,64</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг Сезон: 12-18  
Неделя: 1 Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00        |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 3                       | Бутерброд с сыром  | 50           | 5,80                 | 8,30         | 14,83         | 157,00                         | 0,04          | 0,11         | 59,00         | 139,20                    | 96,00         | 9,45          | 0,49         |
| 182                     | Каша рисовая жидкая молочная с маслом                        | 210          | 5,10                 | 10,72        | 33,42         | 251,00                         | 0,06          | 1,17         | 58,00         | 130,09                    | 138,14        | 30,12         | 0,47         |
| 377                     | Чай с лимоном  | 222          | 0,13                 | 0,02         | 15,20         | 62,00                          | 0,00          | 2,83         | 0,00          | 14,20                     | 4,40          | 2,40          | 0,36         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 93,52                          | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной  | 30           | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                          | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76         |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>552</b>   | <b>17,16</b>         | <b>19,98</b> | <b>100,59</b> | <b>652,62</b>                  | <b>0,26</b>   | <b>4,11</b>  | <b>117,00</b> | <b>305,74</b>             | <b>340,84</b> | <b>76,32</b>  | <b>3,88</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 62                      | Салат из свеклы отварной                                     | 150          | 2,11                 | 9,02         | 12,39         | 139,20                         | 0,03          | 9,98         | 0,00          | 53,20                     | 60,95         | 31,04         | 1,99         |
| 103                     | Суп картофельный с макаронными изделиями                     | 250          | 2,69                 | 2,84         | 17,46         | 118,30                         | 0,11          | 8,25         | 0,00          | 29,20                     | 67,58         | 27,28         | 1,13         |
| 284                     | Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с маслом сливочным | 200          | 21,14                | 17,27        | 25,63         | 344,82                         | 0,61          | 7,14         | 50,48         | 56,94                     | 422,90        | 98,96         | 7,45         |
| 348                     | Компот из кураги   | 200          | 0,78                 | 0,05         | 27,63         | 114,80                         | 0,02          | 0,60         | 0,00          | 32,32                     | 21,90         | 17,56         | 0,48         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный   | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 93,52                          | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной  | 40           | 3,96                 | 0,72         | 23,76         | 118,80                         | 0,12          | 0,00         | 0,00          | 17,40                     | 90,00         | 28,20         | 2,34         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>   | <b>33,84</b>         | <b>27,30</b> | <b>126,19</b> | <b>929,44</b>                  | <b>0,95</b>   | <b>25,97</b> | <b>50,48</b>  | <b>198,26</b>             | <b>698,13</b> | <b>216,24</b> | <b>14,19</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 42                      | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком    | 150          | 2,62                 | 9,27         | 13,87         | 149,25                         | 0,12          | 19,56        | 0,00          | 23,87                     | 70,98         | 28,07         | 1,12         |
| 342                     | Компот из свежих яблок                                       | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 0,01          | 0,90         | 0,00          | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный   | 50           | 3,95                 | 0,50         | 24,15         | 116,90                         | 0,08          | 0,00         | 0,00          | 11,50                     | 43,50         | 16,50         | 1,00         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>6,73</b>          | <b>8,10</b>  | <b>59,49</b>  | <b>380,75</b>                  | <b>0,22</b>   | <b>20,46</b> | <b>0,00</b>   | <b>49,55</b>              | <b>118,88</b> | <b>49,71</b>  | <b>3,07</b>  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница Сезон: 12-18  
Неделя: 1 Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00       |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 183                     | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 230          | 9,96                 | 14,23        | 38,53         | 323,10                         | 0,23          | 1,80         | 71,41         | 201,06                    | 269,15        | 108,68        | 3,14        |
| 15                      | Сыр (порциями)                                   | 30           | 6,96                 | 8,85         | 0,00          | 108,00                         | 0,01          | 0,21         | 78,00         | 264,00                    | 150,00        | 10,50         | 0,30        |
| 376                     | Чай с сахаром                                    | 215          | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 60,00                          | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 35           | 3,47                 | 0,63         | 20,79         | 103,95                         | 0,11          | 0,00         | 0,00          | 15,23                     | 78,75         | 24,68         | 2,05        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,16                 | 0,40         | 19,32         | 93,52                          | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 9,20                      | 34,80         | 13,20         | 0,80        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>550</b>   | <b>23,62</b>         | <b>24,13</b> | <b>93,64</b>  | <b>688,57</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>2,04</b>  | <b>149,41</b> | <b>500,59</b>             | <b>535,50</b> | <b>158,46</b> | <b>6,57</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 39                      | Салат картофельный с кукурузой и морковью        | 100          | 3,02                 | 6,36         | 23,72         | 164,20                         | 0,08          | 5,78         | 0,00          | 19,36                     | 39,20         | 25,29         | 1,20        |
| 96                      | Рассольник ленинградский                         | 250          | 2,02                 | 5,09         | 11,98         | 107,25                         | 0,09          | 8,38         | 0,00          | 29,15                     | 56,73         | 24,18         | 0,93        |
| 294/330                 | Котлеты рубленные из птицы или кролика с соусом  | 110          | 11,47                | 13,54        | 13,76         | 222,75                         | 0,08          | 0,62         | 51,01         | 51,34                     | 64,38         | 16,61         | 1,27        |
| 309                     | Макаронные изделия отварные                      | 180          | 6,62                 | 5,42         | 31,73         | 202,14                         | 0,07          | 0,00         | 0,00          | 5,83                      | 44,60         | 25,34         | 1,33        |
| 350                     | Кисель из брусники свежей                        | 200          | 0,10                 | 0,10         | 23,79         | 115,00                         | 0,00          | 1,80         | 0,00          | 11,70                     | 6,00          | 1,50          | 0,04        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                          | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>900</b>   | <b>28,57</b>         | <b>31,35</b> | <b>137,29</b> | <b>970,58</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>16,58</b> | <b>51,01</b>  | <b>137,33</b>             | <b>304,51</b> | <b>123,97</b> | <b>7,13</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 75                      | Икра свекольная                                  | 130          | 3,56                 | 0,15         | 34,31         | 240,89                         | 0,03          | 8,51         | 0,00          | 88,83                     | 91,39         | 45,22         | 2,55        |
| 382                     | Какао с молоком                                  | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                         | 0,06          | 1,59         | 24,40         | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 40           | 3,96                 | 0,72         | 23,76         | 118,80                         | 0,12          | 0,00         | 0,00          | 17,40                     | 90,00         | 28,20         | 2,34        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>370</b>   | <b>11,60</b>         | <b>4,41</b>  | <b>54,62</b>  | <b>478,29</b>                  | <b>0,21</b>   | <b>10,10</b> | <b>24,40</b>  | <b>258,45</b>             | <b>305,95</b> | <b>94,76</b>  | <b>5,37</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 12-18  
Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1            | С             | А             | Са                        | Р             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00         | 7,00                           | 8,00          | 9,00          | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00       |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |              |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (огурцы)                | 50           | 0,35                 | 0,05         | 0,95         | 6,00                           | 0,02          | 2,45          | 0,00          | 8,50                      | 15,00         | 7,00          | 0,25        |
| 204                     | Макароны отварные с сыром                        | 230          | 15,57                | 18,31        | 39,23        | 384,56                         | 0,09          | 0,26          | 132,48        | 339,48                    | 232,39        | 23,37         | 1,42        |
| 338                     | Банан  | 100          | 1,50                 | 0,5          | 21,00        | 96,00                          | 0,04          | 10,00         | 0,00          | 8,00                      | 28,00         | 42,00         | 0,60        |
| 378                     | Чай с молоком                                    | 215          | 1,52                 | 1,35         | 15,90        | 81,00                          | 0,04          | 1,33          | 10,00         | 126,60                    | 92,80         | 15,40         | 0,41        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49        | 70,14                          | 0,05          | 0,00          | 0,00          | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>625</b>   | <b>21,31</b>         | <b>20,51</b> | <b>91,57</b> | <b>637,70</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>14,04</b>  | <b>142,48</b> | <b>489,48</b>             | <b>394,29</b> | <b>97,67</b>  | <b>3,28</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |              |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 67                      | Винегрет овощной                                 | 100          | 1,40                 | 10,04        | 7,29         | 125,10                         | 0,04          | 9,63          | 0,00          | 31,24                     | 43,27         | 19,53         | 0,83        |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми                      | 250          | 5,49                 | 5,27         | 16,54        | 148,25                         | 0,23          | 5,83          | 0,00          | 42,68                     | 88,10         | 35,58         | 2,05        |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                              | 200          | 14,06                | 33,71        | 18,95        | 437,71                         | 0,42          | 7,73          | 0,00          | 32,78                     | 205,97        | 48,96         | 3,45        |
| 345                     | Компот из смородины черной                       | 200          | 0,52                 | 0,18         | 28,86        | 122,60                         | 0,01          | 27,60         | 0,00          | 23,70                     | 18,40         | 13,42         | 0,71        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                                   | 25           | 1,98                 | 0,25         | 12,08        | 58,45                          | 0,04          | 0,00          | 0,00          | 5,75                      | 21,75         | 8,25          | 0,50        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 25           | 2,48                 | 0,45         | 14,85        | 74,25                          | 0,08          | 0,00          | 0,00          | 10,88                     | 56,25         | 17,63         | 1,46        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>800</b>   | <b>25,93</b>         | <b>49,90</b> | <b>98,57</b> | <b>966,36</b>                  | <b>0,82</b>   | <b>50,79</b>  | <b>0,00</b>   | <b>147,03</b>             | <b>433,74</b> | <b>143,37</b> | <b>9,00</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |              |                                |               |               |               |                           |               |               |             |
| 40                      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 170          | 4,65                 | 12,01        | 14,33        | 191,59                         | 0,14          | 12,54         | 29,70         | 29,33                     | 97,85         | 36,20         | 1,35        |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                      | 200          | 0,68                 | 0,28         | 20,76        | 88,20                          | 0,01          | 100,00        | 0,00          | 21,34                     | 3,44          | 3,44          | 0,63        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                                      | 50           | 4,95                 | 0,9          | 29,7         | 148,50                         | 0,15          | 0,00          | 0,00          | 21,75                     | 112,50        | 35,25         | 2,93        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>420</b>   | <b>10,28</b>         | <b>13,19</b> | <b>64,79</b> | <b>428,29</b>                  | <b>0,30</b>   | <b>112,54</b> | <b>29,70</b>  | <b>72,42</b>              | <b>213,79</b> | <b>74,89</b>  | <b>4,91</b> |

День:  
Неделя: 2

Вторник

Сезон:  
Возраст:

осенне - зимний  
12-18

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж            | У             |   | В1            | С            | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2                                    |                 | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                                      | 8,00          | 9,00         | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00       |
| <b>Затрак</b>           |                                      |                 |                      |              |               |   |               |              |               |                           |               |               |             |
| 181                     | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210             | 6,11                 | 10,72        | 32,38         | 251,00                                    | 0,08          | 1,17         | 58,00         | 133,77                    | 118,19        | 20,30         | 0,47        |
| 3                       | Бутерброд с сыром                    | 50              | 5,80                 | 8,30         | 14,83         | 157,00                                    | 0,04          | 0,11         | 59,00         | 139,20                    | 96,00         | 9,45          | 0,49        |
| 376                     | Чай с сахаром                        | 215             | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 60,00                                     | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                          | 30              | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                                     | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76        |
| 338                     | Яблоко                               | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                     | 0,03          | 10,00        | 0,00          | 16,00                     | 11,00         | 9,00          | 2,20        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |                                      | <b>605</b>      | <b>15,35</b>         | <b>19,98</b> | <b>89,83</b>  | <b>604,10</b>                             | <b>0,24</b>   | <b>11,31</b> | <b>117,00</b> | <b>313,12</b>             | <b>295,49</b> | <b>61,30</b>  | <b>5,20</b> |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                      |              |               |   |               |              |               |                           |               |               |             |
| 43                      | Салат из свежих овощей               | 100             | 2,60                 | 7,39         | 3,23          | 89,80                                     | 0,04          | 17,29        | 29,60         | 33,21                     | 49,82         | 15,04         | 0,87        |
| 82                      | Борщ с капустой и картофелем         | 250             | 1,80                 | 4,92         | 10,93         | 103,75                                    | 0,05          | 10,68        | 0,00          | 49,73                     | 54,60         | 26,13         | 1,23        |
| 236/330                 | Шницель рыбный натуральный с соусом  | 120             | 12,14                | 9,54         | 9,29          | 171,00                                    | 0,07          | 3,20         | 42,75         | 121,62                    | 179,85        | 49,65         | 2,63        |
| 312                     | Пюре картофельное                    | 200             | 4,09                 | 6,40         | 27,25         | 183,00                                    | 0,19          | 24,21        | 0,00          | 49,30                     | 115,46        | 37,00         | 1,35        |
| 342                     | Компот из свежих плодов (яблок)      | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                                    | 0,01          | 0,90         | 0,00          | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                                     | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                          | 30              | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                                     | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>930</b>      | <b>26,13</b>         | <b>29,25</b> | <b>110,89</b> | <b>821,39</b>                             | <b>0,50</b>   | <b>56,28</b> | <b>72,35</b>  | <b>287,99</b>             | <b>497,73</b> | <b>164,01</b> | <b>9,38</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                      |                 |                      |              |               |   |               |              |               |                           |               |               |             |
| 67                      | Винегрет овощной                     | 170             | 2,39                 | 17,07        | 10,94         | 187,65                                    | 0,07          | 14,45        | 0,00          | 46,85                     | 64,91         | 29,29         | 1,24        |
| 342                     | Компот из свежих яблок               | 200             | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                                    | 0,01          | 0,90         | 0,00          | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                       | 50              | 3,95                 | 0,50         | 13,25         | 116,9                                     | 0,08          | 0,00         | 0,00          | 11,50                     | 43,50         | 16,50         | 1,00        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                      | <b>420</b>      | <b>6,50</b>          | <b>17,73</b> | <b>52,07</b>  | <b>419,15</b>                             | <b>0,17</b>   | <b>15,35</b> | <b>0,00</b>   | <b>72,53</b>              | <b>112,81</b> | <b>50,93</b>  | <b>3,19</b> |



Сезон:

День: Среда  
Неделя: 2

Возраст: 12-18

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |              | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А            | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00        | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00       |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |             |
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом                   | 230          | 9,90                 | 14,72        | 43,98         | 348,29                         | 0,23          | 1,05         | 60,02        | 173,76                    | 290,08        | 78,91         | 2,29        |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                                       | 200          | 3,17                 | 2,68         | 15,95         | 100,60                         | 0,04          | 1,30         | 20,00        | 125,78                    | 90,00         | 14,00         | 0,13        |
| 341                     | Апельсин   | 115          | 0,90                 | 0,20         | 23,10         | 103,00                         | 0,04          | 60,00        | 0,00         | 35,00                     | 23,00         | 13,00         | 0,30        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной  | 30           | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                          | 0,09          | 0,00         | 0,00         | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>605</b>   | <b>19,31</b>         | <b>18,44</b> | <b>115,34</b> | <b>711,13</b>                  | <b>0,45</b>   | <b>62,35</b> | <b>80,02</b> | <b>354,49</b>             | <b>496,68</b> | <b>136,96</b> | <b>5,08</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |             |
| 39                      | Салат картофельный с кукурузой и морковью                        | 100          | 3,02                 | 6,36         | 23,72         | 164,20                         | 0,08          | 5,78         | 0,00         | 19,36                     | 39,20         | 25,29         | 1,20        |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем                                | 250          | 1,77                 | 4,95         | 7,90          | 89,75                          | 0,06          | 15,78        | 0,00         | 49,25                     | 49,00         | 22,13         | 0,83        |
| ТТК                     | Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом | 100          | 9,74                 | 9,55         | 7,85          | 184,72                         | 0,20          | 0,80         | 16,19        | 17,48                     | 110,06        | 17,39         | 1,56        |
| 309                     | Макаронные изделия отварные                                      | 180          | 6,62                 | 5,42         | 31,73         | 202,14                         | 0,07          | 0,00         | 0,00         | 5,83                      | 44,60         | 25,34         | 1,33        |
| 348                     | Компот из кураги   | 200          | 0,78                 | 0,05         | 27,63         | 114,80                         | 0,02          | 0,60         | 0,00         | 32,32                     | 21,90         | 17,56         | 0,48        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный   | 15           | 1,19                 | 0,15         | 7,25          | 35,07                          | 0,03          | 0,00         | 0,00         | 3,45                      | 13,05         | 4,95          | 0,30        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной  | 15           | 1,49                 | 0,27         | 8,91          | 44,55                          | 0,05          | 0,00         | 0,00         | 6,53                      | 33,75         | 10,58         | 0,88        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>860</b>   | <b>24,61</b>         | <b>26,75</b> | <b>115,00</b> | <b>835,23</b>                  | <b>0,49</b>   | <b>22,95</b> | <b>16,19</b> | <b>134,21</b>             | <b>311,56</b> | <b>123,24</b> | <b>6,57</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |              |                           |               |               |             |
| 42                      | салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком        | 150          | 2,62                 | 9,27         | 13,87         | 149,25                         | 0,12          | 19,56        | 0,00         | 23,87                     | 70,98         | 28,08         | 1,12        |
| 382                     | Какао с молоком  | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                         | 0,06          | 1,59         | 24,40        | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной  | 50           | 4,95                 | 0,9          | 18,5          | 148,50                         | 0,15          | 0,00         | 0,00         | 21,75                     | 112,50        | 35,25         | 2,93        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>11,65</b>         | <b>13,71</b> | <b>49,95</b>  | <b>416,35</b>                  | <b>0,33</b>   | <b>21,15</b> | <b>24,40</b> | <b>197,84</b>             | <b>308,04</b> | <b>84,67</b>  | <b>4,52</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Четверг Сезон: 12-18  
Неделя: 2 Возраст:

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |             |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe          |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00       |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 222                     | Пудинг из творога с молоком сгущенным    | 130          | 16,83                | 13,17        | 43,10         | 358,43                         | 0,10          | 0,58         | 77,44         | 235,88                    | 261,06        | 35,08         | 1,06        |
| 3                       | Бутерброд с сыром                        | 40           | 4,64                 | 6,64         | 11,86         | 125,60                         | 0,03          | 0,09         | 47,20         | 111,36                    | 76,80         | 7,56          | 0,39        |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 215          | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 60,00                          | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28        |
| 338                     | Яблоки                                   | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,7          | 70,50                          | 0,05          | 15,00        | 0,00          | 24,00                     | 16,50         | 13,50         | 3,30        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,37                 | 0,30         | 14,49         | 70,14                          | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 6,90                      | 26,10         | 9,90          | 0,60        |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>565</b>   | <b>24,51</b>         | <b>20,73</b> | <b>99,15</b>  | <b>684,67</b>                  | <b>0,23</b>   | <b>15,70</b> | <b>124,64</b> | <b>389,24</b>             | <b>383,26</b> | <b>67,44</b>  | <b>5,63</b> |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 76                      | Икра свекольная                          | 100          | 2,37                 | 0,10         | 22,87         | 185,30                         | 0,02          | 5,67         | 0,00          | 59,22                     | 60,92         | 30,14         | 1,70        |
| 96                      | Рассольник ленинградский                 | 250          | 2,02                 | 5,09         | 11,98         | 107,25                         | 0,09          | 8,38         | 0,00          | 29,15                     | 56,73         | 24,18         | 0,93        |
| 290/330                 | Птица или кролик тушеные в соусе         | 100          | 13,28                | 10,84        | 2,90          | 162,00                         | 0,04          | 0,35         | 30,10         | 29,52                     | 76,93         | 14,06         | 0,61        |
| 304                     | Рис отварной                             | 180          | 4,38                 | 6,44         | 44,02         | 251,64                         | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 1,64                      | 73,13         | 19,60         | 0,63        |
| 346                     | Компот из смородины черной               | 200          | 0,52                 | 0,18         | 28,86         | 122,60                         | 0,01          | 27,60        | 0,00          | 23,70                     | 18,40         | 13,42         | 0,71        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 46,76                          | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 4,60                      | 17,40         | 6,60          | 0,40        |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                              | 20           | 1,98                 | 0,36         | 11,88         | 59,40                          | 0,06          | 0,00         | 0,00          | 8,70                      | 45,00         | 14,10         | 1,17        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>870</b>   | <b>26,13</b>         | <b>23,22</b> | <b>132,17</b> | <b>934,95</b>                  | <b>0,29</b>   | <b>42,00</b> | <b>30,10</b>  | <b>156,53</b>             | <b>348,51</b> | <b>122,10</b> | <b>6,15</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |             |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с морковью | 150          | 1,97                 | 4,87         | 9,70          | 90,60                          | 0,03          | 25,65        | 0,00          | 37,46                     | 42,46         | 22,64         | 0,70        |
| 342                     | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,16                 | 0,16         | 27,88         | 114,60                         | 0,01          | 0,90         | 0,00          | 14,18                     | 4,40          | 5,14          | 0,95        |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,95                 | 0,50         | 13,25         | 116,9                          | 0,08          | 0,00         | 0,00          | 11,50                     | 43,50         | 16,50         | 1,00        |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>6,08</b>          | <b>5,53</b>  | <b>50,83</b>  | <b>322,10</b>                  | <b>0,13</b>   | <b>26,55</b> | <b>0,00</b>   | <b>63,14</b>              | <b>90,36</b>  | <b>44,28</b>  | <b>2,65</b> |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница  
Неделя: 2

Сезон:  
Возраст:

12-18

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные вещества (мг) |               |               |              |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С            | А             | Ca                        | P             | Mg            | Fe           |
| 1                       | 2  |              | 4,00                 | 5,00         | 6,00          | 7,00                           | 8,00          | 9,00         | 10,00         | 12,00                     | 13,00         | 14,00         | 15,00        |
| <b>Затрак</b>           |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 210                     | Омлет натуральный с маслом               | 110          | 10,22                | 18,21        | 1,93          | 212,41                         | 0,08          | 0,19         | 238,02        | 75,60                     | 165,57        | 11,83         | 1,93         |
| 131                     | Горох отварной ( консервированный)       | 60           | 1,86                 | 2,13         | 3,43          | 40,57                          | 0,04          | 6,22         | 11,43         | 15,25                     | 39,50         | 12,94         | 0,45         |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 215          | 0,07                 | 0,02         | 15,00         | 60,00                          | 0,00          | 0,03         | 0,00          | 11,10                     | 2,80          | 1,40          | 0,28         |
| 338                     | Груша                                    | 100          | 0,40                 | 0,30         | 10,30         | 47,00                          | 0,02          | 5,00         | 0,00          | 19,00                     | 16,00         | 12,00         | 2,30         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 35           | 2,77                 | 0,35         | 16,91         | 81,83                          | 0,06          | 0,00         | 0,00          | 8,05                      | 30,45         | 11,55         | 0,70         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,97                 | 0,54         | 17,82         | 89,10                          | 0,09          | 0,00         | 0,00          | 13,05                     | 67,50         | 21,15         | 1,76         |
| <b>Итого за Затрак</b>  |  | <b>550</b>   | <b>18,29</b>         | <b>21,55</b> | <b>65,39</b>  | <b>530,91</b>                  | <b>0,29</b>   | <b>11,44</b> | <b>249,45</b> | <b>142,05</b>             | <b>321,82</b> | <b>70,87</b>  | <b>7,42</b>  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100          | 1,31                 | 3,25         | 6,47          | 60,40                          | 0,02          | 17,10        | 0,00          | 24,97                     | 28,31         | 15,09         | 0,47         |
| 102                     | Суп картофельный с горохом               | 250          | 5,49                 | 5,27         | 16,54         | 148,25                         | 0,23          | 5,83         | 0,00          | 42,68                     | 88,10         | 35,58         | 2,05         |
| 271/330                 | Котлеты домашние, соус                   | 120          | 9,48                 | 14,54        | 9,87          | 209,58                         | 0,12          | 0,19         | 19,44         | 25,49                     | 101,86        | 16,56         | 1,57         |
| 302                     | Каша рассыпчатая греча                   | 180          | 10,32                | 7,31         | 46,37         | 292,50                         | 0,25          | 0,00         | 0,00          | 17,78                     | 244,71        | 162,99        | 5,47         |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,14         | 132,80                         | 0,02          | 0,73         | 0,00          | 32,48                     | 23,44         | 17,46         | 0,70         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                              | 15           | 1,49                 | 0,27         | 8,91          | 44,55                          | 0,05          | 0,00         | 0,00          | 6,53                      | 33,75         | 10,58         | 0,88         |
| пр. пр-во               | Хлеб пшеничный                           | 15           | 1,19                 | 0,15         | 7,245         | 35,07                          | 0,03          | 0,00         | 0,00          | 3,45                      | 13,05         | 4,95          | 0,30         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>880</b>   | <b>29,94</b>         | <b>30,88</b> | <b>127,54</b> | <b>923,15</b>                  | <b>0,70</b>   | <b>23,84</b> | <b>19,44</b>  | <b>153,38</b>             | <b>533,22</b> | <b>263,20</b> | <b>11,44</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |              |               |                                |               |              |               |                           |               |               |              |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками               | 150          | 1,64                 | 9,12         | 16,81         | 155,85                         | 0,03          | 9,66         | 0,00          | 43,90                     | 47,71         | 25,25         | 2,22         |
| 382                     | Какао с молоком                          | 200          | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60                         | 0,06          | 1,59         | 24,40         | 152,22                    | 124,56        | 21,34         | 0,48         |
| пр. пр-во               | Хлеб ржаной                              | 50           | 4,95                 | 0,9          | 18,5          | 148,50                         | 0,15          | 0,00         | 0,00          | 21,75                     | 112,50        | 35,25         | 2,93         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>400</b>   | <b>10,66</b>         | <b>13,57</b> | <b>52,89</b>  | <b>422,95</b>                  | <b>0,24</b>   | <b>11,25</b> | <b>24,40</b>  | <b>217,87</b>             | <b>284,77</b> | <b>81,84</b>  | <b>5,62</b>  |

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:  
1 неделя

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда  | Четверг | Пятница | в среднем за неделю | в среднем за неделю % | норма в % |
|------------|-------------|---------|--------|---------|---------|---------------------|-----------------------|-----------|
| Завтрак    | 690,27      | 645,57  | 705,15 | 652,62  | 688,56  | 676,43              | 24,87                 | 25,00     |
| Обед       | 989,02      | 785,52  | 973,63 | 866,92  | 970,58  | 917,13              | 33,72                 | 35,00     |
| Полдник    | 421,30      | 383,26  | 375,25 | 380,75  | 478,25  | 407,76              | 14,99                 | 15,00     |

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 12 до 18 лет, составляет:  
2 неделя

| Прием пищи | Понедельник | Вторник | Среда  | Четверг | Пятница | в среднем за неделю | в среднем за неделю % | норма в % |
|------------|-------------|---------|--------|---------|---------|---------------------|-----------------------|-----------|
| Завтрак    | 637,70      | 604,10  | 711,13 | 684,66  | 530,91  | 633,70              | 23,30                 | 25,00     |
| Обед       | 966,36      | 821,39  | 835,23 | 934,95  | 923,15  | 896,22              | 32,95                 | 35,00     |
| Полдник    | 428,29      | 419,15  | 416,35 | 322,10  | 422,95  | 401,77              | 14,77                 | 15,00     |

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Прощито, пронумеровано и скреплено печатью  
12 (дванадцать)

листов.

Директор МАУ «КШП» города Оленегорска  
Е. В. Кузнецова

« 10 » 20 11

