

УТВЕРЖДАЮ
Директор
автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С.Акопова



Автономная некоммерческая организация
«Комбинат социального питания»

**Примерное 20-дневное цикличное меню
завтраков для детей 11-18 лет.
для школ № 6,12,16,19,22,26,28,29,32,39.**

г. Туапсе и Туапсинский район.

01.09.2020г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	40	2,5	0,17	28,2	27	0,6	12,5	0,08	0,2	5,8	48	12	2,5
413	Сосиски отварные	50	10,6	12,2	1,4	266	0	0	0	0	24	70	36	1,8
340	Омлет натуральный	100	8,25	12,2	2	232,4	0,015	0,15	2,67	0	77	77,7	13,9	2,15
685	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,0	21	88	0,01	50	0,1	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,4	20	88	0,45	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,12	0,24	9,96	45,5	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таблица	Фрукты (по сезону)	60	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			28,3	27,5	113,7	878,9	1,14	79	2,87	0,2	141,9	285	99,1	8,85
Итого за день			28,3	27,5	113,7	878,9	1,14	79	2,87	0,2	141,9	285	99,1	8,85
Итого за день			28,3	27,5	113,7	878,9	1,14	79	2,87	0,2	141,9	285	99,1	8,85

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	60	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
499	Котлета куриная	100	15,2	6,42	14,1	134	0,3	0	2,13	2,8	124,5	136,5	11,93	0,8
520	Пюре картофельное	200	6,15	16,5	43,35	378	0,255	26	0	0	116,7	165,9	51,15	1,8
639	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таблица	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			31,7	29,9	126,4	900,6	1,55	52	2,33	5,3	338,4	498,8	108,9	5,2
Итого за день			31,7	29,9	126,4	900,6	1,55	52	2,33	5,3	338,4	498,8	108,9	5,2
Итого за день			31,7	29,9	126,4	900,6	1,55	52	2,33	5,3	338,4	498,8	108,9	5,2

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло порциями	15	11,9	13,9	7,59	271,6	0,49	1,0 1	0	0	142, 2	0	0	3,78
302	Каша вязкая молочная сладкая	250	9,3	10,6	62,1	381,5	0,09	4,6	10,8	1,1	128, 3	192	33,1	1,5
692	Чай с сахаром и лимоном	200	3,07	3,8	20,07	145,3	0,04	1,3	0,03	0	126	116,2	31	1
	Батон пшеничный	45	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,09	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	35,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таблица	Йогурт	100	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
таблица	Кондит. Изд.	20	4,2	2,3	13,4	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			29,9	30,7	119,4	960,8	0,66	23	10,7	1,1	418	349,3	82,4	7,58
Итого за день			29,9	30,7	119,4	960,8	0,66	23	10,7	1,1	418	349,3	82,4	7,58
Итого за день			29,9	30,7	119,4	960,8	0,66	23	10,7	1,1	418	349,3	82,4	7,58

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	30	1,5	4	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
632	Гуляш из свинины	50/50	15,7	14,8	0,95	117,7	0,07	0,05	0	0	7,4	0	3,4	2,1
516	Макароны отварные с маслом сл.	200	3,4	7	48,2	405,8	0,12	0	0	3,9	24	68	15,9	1,6
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	23	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	35,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
Итого за Завтрак			30	28,8	126,3	965,1	0,95	8,5	0,08	4,1	134	264	68,1	9,1
Итого за день			30	28,8	126,3	965,1	0,95	8,5	0,08	4,1	134	264	68,1	9,1
Итого за день			30	28,8	126,3	965,1	0,95	8,5	0,08	4,1	134	264	68,1	9,1

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 1Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра морковная	50	1,5	4	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
738	Куриные фрикадельки в томатном соусе с луком	80/40	9,09	7,55	2,28	204,8	0,14	34,5	0	0	20,22	0	0,5	3,18
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	16	44,4	434,6	0,11	0,2	0	1,6	16	0	51,8	2,7
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
табл ица	Фрукты	80	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			27,0	28,29	112,8	956,1	1	59	0,1	1,8	155	207,6	110,3	10,9
Итого за день			27,0	28,25	112,8	956,1	1	59	0,1	1,8	155	207,6	110,3	10,9
Итого за день			27,0	28,29	112,8	956,1	1	59	0,1	1,8	155	207,6	110,3	10,9

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
719	Пельмени п/ф с маслом и со сметаной	160/25	26,8	24	46,2	553,8	0,04	1	40	2,6	45,4	65,3	38,2	3,6
640	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
Итого за Завтрак			34,7	32,7	131,7	988,3	0,3	35	57	2,9	126	189	113	10,6
Итого за день			34,7	32,7	131,7	988,3	0,3	35	57	2,9	126	189	113	10,6
Итого за день			34,7	32,7	131,7	988,3	0,3	35	57	2,9	126	189	113	10,6

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	75	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,08
462	Котлета свин./гов.	100	15,5	19,8	17,35	206,3	0,01	0,5	0	0	6,67	60	6,67	0,8
516	Макароны с маслом	200	2,3	3,3	38	370,7	0,08	0	0	2,6	16	45,3	10,6	1,06
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,8	54,3	11,7	1,1
639	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Кондит. Изд.	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			26,2	30,1	124,3	965,6	1,09	26	0,22	5,1	120	302	63,17	3,4
Итого за день			26,2	30,1	124,3	965,6	1,09	26	0,22	5,1	120	302	63,17	3,4
Итого за день			26,2	30,1	124,3	965,6	1,09	26	0,22	5,1	120	302	63,17	3,4

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло порциями	10	0,1	8,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
48	Сыр порциями	10	6,48	6,8	0	186,5	0,02	0	2,8	0	3,6	81,6	10	0,92
358	Запеканка творожная со сгущен. Мол.	120/20	14,8	12,8	74,55	457,8	0,08	5,6	9,68	1,1	192	172,8	14,78	12,75
693	Какао с молоком	200	4,9	3,0	12,5	190	0,06	1,6	0	0	153	0	0	0,5
	Батон пшеничный	45	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	44,8	13,6	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
Итого за Завтрак			31,4	32,5	126,9	1072	0,3	23	12,7	1,6	386	355,2	61,9	17
Итого за день			31,4	32,5	126,9	1072	0,3	23	12,7	1,6	386	355,2	61,9	17
Итого за день			31,4	32,5	126,9	1072	0,3	23	12,7	1,6	386	355,2	61,9	17

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78	Икра свекольная	75	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
493	Филе птицы в соусе	50/50	13,5	10,5	11,25	190	0	1,6	0	0	45,6	0	22,8	1
297	Каша гречневая рассыпч.	200	11,2	16	34,4	434,6	0,11	0,2	0	1,6	16	0	51,8	2,7
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Кондитерское изделие	13	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
таблица	Фрукты	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	16	11,2	9,2	0,6	0
Итого за Завтрак			33,4	33,5	132,8	1076	0,87	9,1	0,1	1,8	164	169,4	123,4	9,1
Итого за день			33,4	33,5	132,8	1076	0,87	9,1	0,1	1,8	164	169,4	123,4	9,1
Итого за день			33,4	33,5	132,8	1076	0,87	9,1	0,1	1,8	164	169,4	123,4	9,1

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 2Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	70	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из птицы	100/ 200	19,1	21,7	43,7	434	0,18	22	1,1	0	40	174	14	2
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10, 4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,7 9	44,8	13,6	1,1
таблица	Кондитерские изделия	34	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			25,8	26,4	109,8	683,1	0,9	45	1,2	0,2	158	381	72	8
Итого за день			25,8	26,4	109,8	683,1	0,9	45	1,2	0,2	158	381	72	8
Итого за день			25,8	26,4	109,8	750,7	0,9	45	1,2	0,2	158	381	72	8

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
48	Колбаса в/к	20	6,48	9,8	0	186,5	0,02	0	2,8	0	3,6	81,6	10	0,92
41	Масло сл. порционно	10	0,1	6,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
111	Блинчики со сгущенным молоком	90/25	13,9	13,1	52,8	481,8	0,03	0	1,5	0	3,4	25	58	2,3
707	Чай с сахаром и лимоном	200	1	0,0	21	88	0,01	50	0,1	0	0	0	0	0
	Батон пшеничный	45	4,04	0,53	26,6	117	0,8	0	0	0	13,8	44,7	19,2	1,06
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,88	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
таблица	Фрукты (по сезону)	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			28,2	29,9	120,3	1023	0,94	66	4,6	0,5	44,99	208	118	6,02
Итого за день			28,2	29,9	120,3	1023	0,94	66	4,6	0,5	44,99	2008	118	6,02
Итого за день			28,2	29,9	120,3	1023	0,94	66	4,6	0,5	44,99	208	1108	6,02

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя 3Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	60	1,5	4	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
489	Жаркое по домашнему из птицы	75/200	18,5	22,1 6	50,1 4	456,5	0,26	22,6	3,88	3,7	83	0	103,1	7,3 5
639	Компот (с аскорбиновой к-той)	200	0,1	0,1	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Кондитерские изделия	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			28,9	29,7	119	845	1,26	49,7	4,08	6,2	180,2	169,4	149	9,9
Итого за день			28,9	29,7	119	845	1,26	49,7	4,08	6,2	180,2	169,4	149	9,9
Итого за день			28,9	29,7	119	845	1,26	49,7	4,34	6,2	180,2	169,4	149	9,9

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло порционно	15	0,1	8,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
42	Сыр порциями	15	3,07	3	0	39,2	0,01	0,2	0,03	0,8	150	112,5	10,5	0,3
160	Суп молочный с макар. Изд.	250	10	6,9	27,9	396,6	0,06	3,5	8,06	0,8	120, 3	144	24,85	1,12
693	Чай с сахаром	200	3,77	3,8	25,07	145,3	0,04	1,3	0,03	0	126	116,2	31	1
	Батон пшеничный	30	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Йогурт	100	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,22	0	16	10,2	9,2	0,6
	Кондит. Изделия	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			27,3	24,9	106,9	913	0,25	21	8,31	2,1	423	462	104,3	4,88
Итого за день			27,3	24,9	106,9	913	0,25	21	8,31	2,1	423	462	104,3	4,88
Итого за день			27,3	24,9	106,9	913	0,25	21	8,31	2,1	423	462	104,3	4,88

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	50	1,5	4	11	86	0,6	7,1	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из бедра птицы	100/ 200	21,1	22,7	43,7	434	0,18	22	1,1	0	40	174	14	2
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано- пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таб	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,4	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			31,8	30,7	131	885,6	0,94	30	1,8	0,2	142	370	628	7,4
Итого за день			31,8	30,7	131	885,6	0,94	30	1,8	0,2	142	370	628	7,4
Итого за день			31,8	30,7	131	885,6	0,94	30	1,8	0,2	142	370	628	7,4

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 3Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	30	2,5	0,17	4	27	0,6	12,5	0,08	0,2	5,8	48	12	2,5
728	Филе курное в кляре	75	11,05	13,4	20,5	176,7	0,12	0	0	0,75	24	186	27,5	1,4
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,8	54,3	11,7	1,1
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	16	44,4	434,6	0,11	0,2	0	1,6	16	0	51,8	2,7
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
	Кондитерское изделие	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			29,9	30,3	123,9	869	1,01	19	01	2,5	86,3	323,6	131,4	11,8
Итого за день			29,9	30,3	123,9	869	1,01	19	0,1	2,5	86,3	323,6	131,4	11,8
Итого за день			29,9	30,3	123,9	869	1,01	19	0,1	2,5	86,3	323,6	131,4	11,8

Рацион: завтрак

День: понедельник
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
48	Колбаса порциями в/к	20	6,48	9,8	0	186,5	0,02	0	2,8	0	3,6	81,6	10	0,92
41	Масло порциями	10	0,1	6,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
725	Вареники с картофелем и со сметаной	220/20	20,64	16,17	66,8	427,02	0,32	9,35	0	0	13,2	189	52,8	0,22
640	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Батон пшеничный	45	2,28	0,3	15	66	0,45	0	0	0	7,8	25,2	10,8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,16	6,6	30,4	0,02	0	0	0	5,86	29,9	9,06	0,7
табл	Кондитерские изделия	20	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
Итого за Завтрак			34,3	32,8	131,4	952	0,91	11	3,02	0,5	54,2	337	95,6	5,88
Итого за день			34,3	32,8	131,4	952	0,91	11	3,02	0,5	54,2	337	95,6	5,88
Итого за день			34,3	32,8	131,4	952	0,91	11	3,02	0,5	54,2	337	95,6	5,88

Рацион: завтрак

День: вторник
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	75	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
451	Котлета свинина/гов.	80	9,25	7,81	0	195,75	0,05	0	0	0	6,75	285	18	2,13
824	Соус красный основной	50	0,1	2,5	5,1	61	0,03	4,4	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,1
297	Каша пшеничная рассыпчатая	150	13,1	11,3	55,3	406,9	0,09	4,9	11,5	1,2	171	204,8	35,3	1,2
639	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0	0	14,8	75	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
	Кондитерские изделия	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			32,7	29,5	129,3	1052	0,63	35	12,1	3,8	282	740	111	7
Итого за день			32,7	29,5	129,3	1052	0,63	35	12,1	3,8	282	740	111	7
Итого за день			32,7	29,5	129,3	1052	0,63	35	12,1	3,8	282	740	111	7

Рацион: завтрак

День: среда
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр	15	3,07	3	0	39,4	0,01	0,2	0,03	0,8	150	112,5	10,5	0,3
41	Масло сл.	10	0,1	8,25	0,16	66,1	0,02	0	0,2	0,5	2,4	0	0,8	0,04
358	Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/20	19,7	13,2 2	69,4	610,4	0,11	7,4	12,9	1,4	256, 6	230,4	53	2,5
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	12,5	190	0,06	1,6	0	0	153	0	0	0,5
	Батон пшеничный	45	4,04	0,53	26,6	117	0,8	0	0	0	1308	44,7	19,2	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
Итого за Завтрак			31,2	30	118,5	1061	1	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24
Итого за день			31,2	30	118,5	1061	1	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24
Итого за день			31,2	30	118,5	1061	1	25	13,2	2,7	592	409,2	93,36	5,24

Рацион: завтрак

День: четверг
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	50	1,5	4	11	86	0,06	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
492	Плов из бедра	100/200	15,8	21,9	34,2	403,6	0,01	17,3	0	0	77,8	110,6	34	1,2
640	Кисель (с аскорбиновой кислотой)	200	0,4	0,1	33	138	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таблица	Кондитерское изделие	20	6,1	3,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			28,5	29,9	121,4	855,2	0,23	25	0,1	0,2	174	283	78	8,2
Итого за день			28,5	29,9	121,4	855,2	0,23	25	0,1	0,2	174	283	78	8,2
Итого за день			28,5	29,9	121,4	855,2	0,23	25	0,1	0,2	174	283	78	8,2

Рацион: завтрак

День: пятница
Неделя: 4Сезон: осень-весна
Возраст: 11-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевая вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
50	Овощи по сезону	40	1,5	4	11	86	0,6	6	0,08	0,2	78	118	17,9	0,8
377	Котлета рыбная	75	5,06	7,29	4,65	182	0,9	18,9	0	0	56	117	49,3	4
520	Пюре картофельное	200	6,15	16,6	23,35	378	0,255	26	0	0	116,7	165,9	51,15	1,8
631	Компот (с аскорбиновой кислотой)	200	0,1	0,1	15,3	59,1	0,06	1,3	0	0	5,4	0	2,9	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	20	88	0,06	0	0	0	10,4	33,6	14,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,68	0,24	9,96	45,6	0,04	0	0	0	8,79	44,8	13,6	1,1
таблица	Фрукты (по сезону)	50	0,4	0	9,8	38	0,02	16	0,02	0	16	11,2	9,2	0,6
	Кондитерское изделие	10	4,1	2,3	13,2	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Завтрак			23,5	26,9	96,3	884	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44
Итого за день			23,5	26,9	96,3	884	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44
Итого за день			23,5	26,9	96,3	884	1,3	37	2,4	0,2	195	332,6	105,4	7,44