

Утверждено
 ТО Управления Роспотребнадзора
 в г. Саратове

№ 11 " 08 " 08 2017 г.



Примерное меню для организации питания в МОУ "СОШ № 73"

Для учащихся 11-18 лет на 2017-2018г.



сезон: осень-зима
 День: понедельник
 Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ п/п	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		

Завтрак														
220	Сырники из творога	200	25,94	31,12	39,10	488,32	0,29	4,59	0,18	2,00	397,34	38,50	466,43	0,93
428	Булочка "Школьная"	40	3,26	3,01	23,28	132,22	0,04	0,05	0,01	1,21	20,57	4,20	33,00	0,39
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	4,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80

Обед														
67	Винегрет-овощной	100	1,70	9,10	8,20	130,10	0,07	6,00	0,13	1,90	21,20	20,30	47,90	0,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	6,91	15,52	112,50	0,12	12,25	0,00	0,10	56,50	26,25	122,30	1,19
259	Жаркое по домашнему	100/150	13,28	9,53	27,25	304,68	0,19	10,76	0,02	0,30	74,30	51,33	303,29	3,50
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80
348	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60

Полдник														
410	Пирожки печеные	60	3,24	3,70	19,20	136,80	0,10	0,89	0,03	0,70	30,60	10,68	91,00	0,89
352	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	24,50	110,80	0,01	3,83	0,04	0,00	29,98	4,16	25,00	0,14
	Итого за день:		58,25	64,68	237,23	1 778,42	0,94	46,73	0,61	8,52	772,19	204,72	1 266,02	10,20

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прим. пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества					
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
005	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	3,11	9,33	25,55	215,74	0,17	0,54	0,13	0,94	127,15	19,16	175,22	0,48					
111	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,81	6,00	15,25	181,00	0,04	0,08	0,07	0,30	125,92	4,40	102,38	0,14					
017	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	145,20	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00					
Обед																			
246	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,50	4,90	6,50	32,40	0,03	14,90	0,07	0,10	34,80	18,40	32,40	1,20					
029	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,44	24,60	19,00	66,65	0,40					
045	Котлеты рулетные из птицы или кролика	100/65	14,13	17,40	9,86	245,00	0,10	4,00	0,12	0,50	70,00	16,75	132,38	0,98					
047	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,95	7,93	35,81	252,54	0,13	0,10	0,04	0,96	39,58	57,60	250,20	2,74					
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36					
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80					
019	Компот из свежих плодов (вишня, слива, персик, абрикосы)	200	0,31	0	19,09	74,17	0,02	5	0,08	0,8	30	20,4	23	0,4					
Полдник																			
058	Булочка с повидлом обыкновенная	50	3,60	3,50	23,00	165,00	0,05	0,00	0,01	0,30	20,15	4,45	27,90	0,53					
022	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,50	112,40	0,02	27,60	0,00	0,80	12,00	3,20	1,00	1,20					
	Итого за день:		54,15	64,17	251,52	1 741,00	0,81	62,15	0,58	7,85	762,10	201,26	1 119,02	10,22					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
004	Омлет, смешанный с колбасой или сосисками	150/10	14,19	23,01	7,60	312,50	0,09	0,55	0,01	0,58	235,53	18,50	279,20	2,45					
002	Булочка Ванильная	40	3,21	3,44	20,10	103,00	0,03	0,00	0,02	0,50	12,40	5,20	35,60	0,52					
016	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30					
Обед																			
266	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,30	12,80	78,20	0,05	14,10	0,01	0,60	34,70	14,70	41,70	1,11					
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	7,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	128,08	29,30	127,18	0,90					
201	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/65	11,50	9,81	8,16	187,50	0,18	16,69	0,01	0,11	65,14	36,25	298,08	1,25					
049	Рис припущенный	180	7,92	4,98	41,22	270,48	0,05	0,18	0,09	1,50	10,80	23,94	164,52	1,32					
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36					
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80					
022	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	200	0,2	0	22,3	110	0,02	5	0,08	0,4	50	20,4	23	0,4					
Полдник																			
057	Булочка "Молочная"	40	3,21	3,44	22,2	135	0,04	0	0,02	1,3	22,4	5,2	35,6	0,52					
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,84	86,00	0,03	4,00	0,20	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30					
	Итого за день:		57,97	55,33	230,37	1 716,23	0,85	46,41	0,54	7,90	803,75	193,89	1 215,87	10,23					

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe				

Завтрак

008	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8.36	9.25	26.40	232.58	0.13	0.22	0.05	2.21	257.51	31.52	239.19	0.40
105	Фрукты или ягоды свежие	120	0.48	0.48	9.76	46.40	0.04	9.00	0.05	0.00	12.00	7.00	90.96	0.90
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.36
017	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	2.00	18.40	116.00	0.02	0.00	0.09	0.01	34.00	7.00	89.00	0.30

Обед

250	Салат из свежих овощей с сыром	100	7.10	9.20	7.80	211.60	0.02	2.70	0.09	0.50	124.00	18.30	105.40	1.40
035	Рассольник Ленинградский	250	3.50	8.11	13.93	121.75	0.14	9.04	0.00	0.10	24.95	21.40	75.30	0.34
040	Тфтели 1-й вариант (говяжья)	100/65	17.09	19.54	14.64	233.75	0.19	15.43	0.08	0.88	87.38	27.00	183.38	2.20
128	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	9.12	8.86	35.12	256.45	0.13	0.00	0.03	0.60	146.40	36.00	206.40	2.92
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6.40	0.40	28.00	134.20	0.08	0.00	0.00	1.80	100.00	20.00	100.00	0.80
018	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, чернослав)	200	0.04	0.00	22.76	94.20	0.01	4.08	0.20	0.00	25.20	19.40	39.60	0.60

Подливки

054	Сдоба обыкновенная	50	3.66	4.61	21.28	132.22	0.03	0.01	0.01	1.30	10.57	4.20	23.00	0.39
023	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0.10	0.00	22.80	86.00	0.00	5.40	0.02	0.01	2.40	1.20	43.00	0.08
	Итого за день:		61,75	64,18	251,73	1 822,35	0,86	46,03	0,62	8,43	835,80	200,82	1 254,23	11,04

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe					
Завтрак																			
010	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,21	15,79	38,43	315,52	0,24	0,40	0,13	1,63	324,73	16,08	341,60	0,53					
059	Булочка "Веснушка"	40	3,12	3,45	21,54	120,80	0,05	0,00	0,07	1,30	19,04	5,20	42,00	0,58					
014	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	4,20	0,00	0,00	10,80	6,00	8,00	0,80					
Обед																			
249	Салат витаминный	100	1,40	5,70	8,30	113,00	0,04	15,00	0,10	1,00	47,40	19,40	36,80	1,00					
028	Шни из свежей капусты с картофелем	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80					
039	Плов из птицы или кролика	250	26,63	23,75	42,11	491,25	0,26	6,01	0,08	1,00	128,88	59,38	344,13	3,50					
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36					
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80					
018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60					
Полдник																			
Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофельные с луком)		60	3,90	3,90	18,54	124,80	0,04	0,04	0,01	0,70	9,48	14,60	65,40	0,52					
021	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,00	25,20	110,40	0,00	4,40	0,00	0,00	30,80	1,60	23,00	0,20					
Итого за день:			56,00	61,75	242,79	1 743,52	0,87	43,28	0,64	8,19	775,36	187,81	1 127,71	9,69					

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				

Завтрак

007	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (пшениная)	200	4.82	9.25	32.75	245.22	0.16	1.34	0.13	0.13	160.80	34.84	158.12	0.67
061	Ватрушки	50	5.24	5.45	18.55	143.65	0.10	0.13	0.01	0.05	95.00	5.75	98.00	0.10
017	Какао с молоком	200	5.80	5.80	28.40	145.20	0.04	1.60	0.01	0.40	172.20	14.00	178.40	1.00

Обед

267	Винегрет овощной	100	1.70	8.26	8.20	130.10	0.07	6.00	0.10	1.55	37.87	18.63	47.90	0.80
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	6.61	9.40	18.34	137.25	0.14	4.11	0.09	0.80	55.30	35.35	156.53	0.80
140	Печень по-Строгановски	100/65	9.96	15.60	15.01	217.08	0.07	4.82	0.08	1.21	27.34	21.78	323.17	1.91
141	Рагу из овощей	180	2.75	3.10	17.33	199.58	0.06	10.40	0.04	0.13	28.68	33.36	74.16	0.61
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.10
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6.40	0.40	28.00	134.20	0.08	0.00	0.00	1.80	100.00	20.00	100.00	0.80
022	Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.20	27.50	112.40	0.02	27.60	0.00	0.80	12.00	3.20	1.00	1.20
	Итого за день:		41.30	49.07	176.75	1298.06	0.61	54.75	0.33	7.25	534.08	155.97	1008.66	7.32

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прим. пищи, наименование б.люда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витаминный					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
Завтрак																
112	Оладьи с яблоками	200	12,78	13,67	32,00	408,70	0,25	11,46	0,19	1,07	141,62	28,63	246,60	2,02		
002	Булочка Ванильная	40	3,21	3,44	20,1	103	0,03	0	0,02	0,5	12,4	5,2	35,6	0,52		
016	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30		
Обед																
253	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	2,00	4,20	9,00	65,00	0,04	8,92	0,02	0,16	39,42	24,50	52,00	1,40		
029	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,05	0,44	24,60	19,00	66,65	0,40		
038	Сосиски (сардельки) отварные	100/65	11,40	14,75	15,00	224,00	0,13	5,75	0,05	1,50	141,50	20,00	159,00	1,55		
047	Каша рассыпчатая (1 речневая)	180	8,95	7,93	35,81	252,54	0,13	0,10	0,04	0,96	39,58	57,60	250,20	2,74		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80		
023	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0,10	0,00	22,80	86,00	0,00	5,40	0,02	0,01	2,40	1,20	43,00	0,08		
Подлннк																
061	Вагрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,10	0,13	0,02	0,05	95,00	5,75	98,00	0,10		
118	Кисель из яблок	200	0,14	0,04	24,50	110,80	0,01	3,83	0,04	0,00	29,98	4,16	25,00	0,14		
	Итого за день:		56,57	60,19	254,72	1 797,24	0,93	43,91	0,53	7,11	757,20	198,44	1 173,05	10,41		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe		
Завтрак																
009	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (рисовая)	200	5,00	9,53	24,97	214,67	0,06	0,24	0,03	0,13	122,20	21,87	293,33	0,35		
111	Бутерброд с сыром	30/15/5	4,81	6,00	15,25	181,00	0,04	0,08	0,07	0,30	125,92	4,40	102,38	0,14		
017	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	145,20	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00		
Обед																
259	Салат из моркови с яблоками или черносливом	100	1,20	0,08	9,10	55,00	0,02	10,00	0,13	0,70	36,20	23,40	40,70	1,40		
028	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,75	7,89	8,49	104,75	0,12	9,07	0,04	0,25	73,33	22,25	97,68	0,80		
088	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100/65	9,73	14,73	9,81	142,98	0,15	0,10	0,03	1,00	52,35	20,08	103,99	0,85		
048	Бобовые отварные (горох)	180	18,10	9,01	35,73	280,00	0,18	0,13	0,08	0,47	83,44	36,25	133,25	1,65		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80		
018	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60		
Полдник																
120	Пирожки печеные из дрожжевого теста (слобные с вишней)	60	3,24	3,70	19,20	136,80	0,10	0,89	0,03	0,70	30,60	10,68	91,00	0,89		
022	Напиток из плодов шиповника	200	0,60	0,20	27,50	112,40	0,02	27,60	0,00	0,80	12,00	3,20	1,00	1,20		
Итого за день:			59,91	58,21	244,62	1 679,79	0,84	53,86	0,62	7,06	839,14	199,42	1 210,83	10,03		

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность,	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe				
Завтрак																		
012	Запеканка из творога	200/20	23.79	29.87	35.20	476.00	0.36	4.09	0.03	0.20	406.67	36.45	459.88	1.45				
059	Булочка "Веснушка"	40	3.12	3.45	21.54	120.80	0.05	0.00	0.07	1.30	19.04	5.20	42.00	0.58				
014	Чай с лимоном	200/7	0.20	0.00	14.00	56.00	0.00	2.20	0.00	0.00	10.80	6.00	8.00	0.80				
Обед																		
249	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1.40	5.70	8.30	113.00	0.04	15.00	0.10	1.00	47.40	19.40	36.80	1.00				
036	Суп картофельный с клецками	250	2.69	5.84	15.14	104.75	0.11	7.25	0.00	0.10	64.60	25.00	66.65	1.09				
041	Котлеты или биточки рыбные	100/65	10.75	10.05	9.59	133.75	0.15	11.00	0.02	0.25	90.88	30.00	221.00	1.70				
049	Рис припущенный	180	7.92	4.98	41.22	270.48	0.05	0.18	0.09	1.50	10.80	23.94	164.52	1.32				
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.36				
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6.40	0.40	28.00	134.20	0.08	0.00	0.00	1.80	100.00	20.00	100.00	0.80				
022	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	200	0.20	0.00	22.30	110.00	0.02	5.00	0.08	0.40	50.00	20.40	23.00	0.40				
Полдник																		
063	Булочка "Школьная"	40	3.26	3.01	23.28	132.22	0.04	0.05	0.01	1.21	20.57	4.20	33.00	0.39				
105	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.20	19.84	86.00	0.03	4.00	0.20	0.00	14.00	8.00	14.00	0.30				
Итого за день:			62.98	64.36	253.83	1 815.80	0.95	48.85	0.61	8.27	840.45	202.49	1 198.35	10.19				

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-18 лет

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мg	Р	Fe				

Завтрак

006	Каша пшеничная или рисовая с изюмом (пшеничная)	200	8.13	9.73	29.73	360.00	0.13	1.20	0.04	1.07	223.27	34.47	218.67	1.75
105	Фрукты или ягоды свежие	120	0.48	0.48	9.76	46.40	0.04	9.00	0.05	0.00	12.00	7.00	90.96	0.90
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.36
017	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	2.00	18.40	116.00	0.02	0.00	0.09	0.01	34.00	7.00	89.00	0.30
Обед														
267	Винегрет овощной	100	1.70	8.26	8.20	130.10	0.07	6.00	0.10	1.55	37.87	18.63	47.90	0.80
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	7.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.50	128.08	29.30	127.18	0.90
044	Гуляш	100/80	20.90	23.61	5.95	210.25	0.21	12.85	0.00	0.94	154.20	32.51	280.00	2.53
050	Макаронные изделия отварные	180	4.22	5.42	28.14	178.14	0.07	0.00	0.04	0.00	29.83	14.52	44.60	0.48
101	Батон	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.04	0.08	0.00	0.51	5.70	3.90	29.50	0.36
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6.40	0.40	28.00	134.20	0.08	0.00	0.00	1.80	100.00	20.00	100.00	0.80
018	Компот из плодов или ягод сушеных (курага, чернослав)	200	0.04	0.00	22.76	94.20	0.01	4.08	0.20	0.00	25.20	19.40	39.60	0.60

Полдник

054	Сдоба обыкновенная	50	3.66	4.61	21.28	132.22	0.03	0.01	0.01	1.30	10.57	4.20	23.00	0.39
023	Компот из апельсинов и мандаринов.	200	0.10	0.00	22.80	86.00	0.00	5.40	0.02	0.01	2.40	1.20	43.00	0.08
	Итого за день:		57,03	63,54	242,19	1 779,46	0,96	44,51	0,55	8,20	768,82	196,03	1 162,91	10,25

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-18 лет

№ рецеп.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
Завтрак																
204	Омлет с сыром	150	16,25	24,03	8,81	380,23	0,21	0,60	0,11	0,63	290,38	26,29	327,43	0,95		
057	Булочка "Молочная"	40	3,21	3,44	22,2	135	0,04	0	0,02	1,3	22,4	5,2	35,6	0,52		
016	Чай с молоком или сливками	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,00	0,08	0,10	125,00	8,50	67,50	0,30		
Обед																
266	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,30	12,80	78,20	0,05	14,10	0,01	0,60	34,70	14,70	41,70	1,11		
030	Борщи с капустой и картофелем	250	1,81	6,91	15,52	112,50	0,12	12,25	0,00	0,10	56,50	26,25	122,30	1,19		
039	Плов из птицы или кролика	250	26,63	23,75	42,11	491,25	0,26	6,01	0,08	1,00	128,88	59,38	344,13	3,50		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,56		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80		
019	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	19,09	74,17	0,02	5,00	0,08	0,80	30,00	20,40	23,00	0,40		
Полдник																
	Широжки печеные из дрожжевого теста (сдобные с яблоками)	60	3,24	2,70	23,20	116,80	0,06	3,20	0,02	1,05	18,00	10,68	81,00	0,80		
021	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,10	0,00	25,20	110,40	0,00	4,40	0,00	0,00	30,80	1,60	23,00	0,20		
	Итого за день:		62,80	64,00	228,75	1797,35	0,91	45,64	0,42	7,89	842,35	196,89	1195,15	10,13		

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Принем пищи. Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая в ценность, (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Р	Fe		
Завтрак																
007	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (из хлопьев овсяных "Геркулес")	200	8,36	7,91	26,40	239,38	0,11	0,24	0,04	1,47	225,12	31,52	217,90	1,07		
061	Ватрушки	50	5,24	5,45	18,55	143,65	0,10	0,13	0,01	0,05	95,00	5,75	98,00	0,10		
017	Какао с молоком	200	5,80	5,80	28,40	145,20	0,04	1,60	0,01	0,40	172,20	14,00	178,40	1,00		
Обед																
256	Салат овощной с яблоками	100	1,60	0,87	6,68	38,20	0,02	11,90	0,06	0,10	29,60	17,45	38,30	0,90		
037	Суп картофельный с крупной	250	2,74	8,58	12,44	90,75	0,09	8,25	0,03	0,90	43,05	19,00	62,55	0,89		
016	Тертая рыба	100	65	10,98	9,13	15,00	218,75	0,11	9,21	0,04	1,50	47,38	24,75	196,63	1,59	
065	Картофельное пюре	180	4,87	6,60	22,80	167,10	0,11	11,00	0,00	0,06	44,38	33,30	103,92	1,21		
101	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,04	0,08	0,00	0,51	5,70	3,90	29,50	0,36		
102	Хлеб ржано-пшеничный	40	6,40	0,40	28,00	134,20	0,08	0,00	0,00	1,80	100,00	20,00	100,00	0,80		
018	Компот из свежих плодов (вишня, сливы, персики, абрикосы)	200	0,04	0,00	22,76	94,20	0,01	4,08	0,20	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60		
	Итого за день:		48,28	45,60	196,45	1 350,03	0,69	46,50	0,40	6,79	787,62	189,07	1 064,80	8,52		