

Накопительная меню-раскладка продуктов 12-18 лет

Наименование продукта	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Норма 14дней	+ -
Хлеб ржаной	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	№
Хлеб пшеничный	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	№
Мука пшеничная	48,3	44,5	58,1	74,8	53,22	2,2	61,1	65,9	60,75	55,6	30	53	14,2	57	42,05	48,03	+0,3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	86	40,85	163,2	115,36	122,3	118	43,9	57,26	29,5	90	115,36	89,5	129,54	43,9	45,36	86	№ №
картофель	460	400	148	433	429,4	413	548	349	612,8	552,3	433	455	679	548	439	460	№
Овощи, зелень	546	453,22	402,9	252,2	349,9	252	318,74	456	488,3	340,7	170,5	345	140	317,04	350,3	331,2	№
Фрукты свежие	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	№
Соки	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	215	№
Фрукты сухие	23	25	20	20	20	25	20	25	25	20	20	20	25	20	20	23,56	+0,56
Сахар	80	91,5	82,62	79,4	90,6	69,3	83	63,7	92,38	81,72	75	90,33	74,3	80,47	65,68	80	№
Кондитерские изделия	34	-	40	65	40	55	20	40	15	40	60	40	40	20	15	34,99	+0,99
Мясо	127	127	127	150	127	127	127	127	110	127	150	127	127	127	98	127	№
Птица	58	-	-	192,5	213,5	-	-	-	-	-	192,5	213,5	-	-	-	58	№
Рыба филе, сельдь	127	142,28	140	104	-	193	140	140	142,28	141,45	104	91,5	193,71	168	140	131,44	+4,44
Колбасные изделия	29	52	50	30	72	45	-	-	-	-	30	72	49	-	-	29	№
Сметана	13	50	-	-	16,3	-	33,25	40,5	12,5	-	-	8,5	-	20,38	12	13	№
Творог	80	-	187	-	186,6	-	114	-	-	187	-	186,6	-	114	144,8	80	№
Сыр	14	30	-	30	-	20	-	18	30	-	30	-	20	-	18	14	№
Масло сливочное	59	52,48	59,4	59,9	55,3	55	77,1	52,6	68,1	43,4	62,97	58,6	42,7	81,2	57,25	59	№
Масло растительное	22	10,3	14,1	32,3	22	39,98	25,8	18	25	7,5	31	33,3	14,4	16,32	18	22	№
Яйцо	46	42,1	59,3	47,6	31,8	88,9	52	58,7	46,4	23,6	46	31,8	6	51,1	58,7	46	№
соль	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	№
чай	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	№
дрожжи	2,3	1,5	1,6	-	1,6	-	-	-	1,3	-	-	1,6	-	-	-	-	-
Молоко, кисломолочные продукты	575	585,2	594,42	622,0	499,88	441,3	512,7	763	594,6	534,2	647	598,98	479,85	389,62	787,25	575	№
Хлебобулочные изделия	55	75	-	50	50	75	60	50	75	60	50	50	75	60	50	55,71	+0,71

Б- 151,1; Ж- 159,23; У- 612,23; ККАЛ- 4399,62;

Обед	9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	0,06	3,36	-	25,76	52,76	36,047	0,948	0,95
	39	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	3,43	26,11	148,9	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
	196	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40
	256	Мясо тушеное	112	17,02	19,46	2,86	252,0	0,11	0,20	-	568,51	23,77	123,63	25,82	2,74
	255	Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<i>Итого 30-35%</i>		<u>46,99</u>	<u>41,83</u>	<u>218,05</u>	<u>1414,68</u>								
Полдник	389	Сок фруктовый (абрикосовый)	215	<u>1,07</u>	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
	282	Булочка домашняя	80	5,82	9,42	49,06	304,26	0,09	-	0,01	1,21	21,74	97,21	13,61	1,37
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
<i>Итого 10-15%</i>				<u>8,27</u>	<u>10,8</u>	<u>110,17</u>	<u>579,93</u>								
Ужин	155	Рыбные хлебцы	120	19,47	17,02	10,89	274,03	0,07	0,9	0,34	0,68	33,04	138,29	24,03	0,71
	216	Картофельное пюре	250	5,3	10,1	38,8	267,4	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67

	267	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
		Хлеб пшеничный	77	5,85	0,46	40,27	179,41	0,04	-	-	-	15,4	0,7	10,78	0,69
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
Итого 25-30%				<u>37,78</u>	<u>41,04</u>	<u>146,0</u>	<u>1087,61</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
		<i>Итого</i>		<u>21,36</u>	<u>13,13</u>	<u>41,05</u>	<u>298,59</u>								

Итого : Б-141,87; Ж- 151,83 ; У- 647,39 ККАЛ – 4436,05

День: 2 день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	300	9,26	13,02	37,30	303,48	0,27	2,03	0,07	0,81	217,59	295,94	72,81	1,90
	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,05	-	-	0,1	46,5	0,46	7,0	-
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
		<i>Итого 20-25%</i>		<u>15,97</u>	<u>27,38</u>	<u>83,35</u>	<u>637,67</u>								
2-ой завтрак	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		<u>4,03</u>	<u>26,0</u>	<u>52,19</u>	<u>253,56</u>								
Обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,036	6,86	-	84,39	28,33	41,61	18,39	1,305
		Щи со свежей	300	3,87	11,73	13,68	171,52	0,06	23,64	0,25	2,58	55,04	51,57	23,85	0,88

	54	капусты с картофелем													
	183	Фрикадельки из говядины паровые	122	18,6	17,37	9,28	268,0	0,05	-	0,03	0,42	8,78	109,0	14,94	1,63
	204	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,06	-	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
	238	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,3	0,83	0,36
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого: 30-35%		85,00	43,71	193,44	1325,38								
Полдник	352	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	25,09	119,2	0,001	1,83	-	9,0	11,46	6,62	3,64	0,07
	134	Пудинг из творога со сгущенным молоком	246/60	36,01	8,82	47,28	412,75	0,21	1,14	0,24	0,86	527,88	663,62	88,54	1,95
	338	Банан	311	1,66	1,55	65,31	298,56	0,15	31,1	-	373,2	24,88	87,08	130,62	1,86
		Итого : 10-15%		37,77	10,49	137,68	830,51								
Ужин	148	Рыба запеченная в омлете	117	21,46	13,36	6,45	231,91	0,11	0,5	0,08	4,09	47,29	239,04	30,64	1,14
	196	Каша гречневая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,32	-	0,04	0,64	20,0	219,16	131,14	4,40
		Икра овощная	100	2,18	2,78	12,27	82,9	0,083	7,02	-	0,36	5,48	51,17	20,50	0,73

	74	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
	270	Хлеб пшеничный	26	1,97	0,15	13,59	60,58	0,01	-	-	-	5,2	132,6	3,64	0,23
		Хлеб ржаной	65	4,42	0,78	30,16	139,75	0,1	-	-	-	19,5	0,78	29,9	0,003
	14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0,02	-	80,0	60,0	4,8	152,36	-	0,04
		Итого : 25-30%		<u>41,83</u>	<u>38,81</u>	<u>134,01</u>	<u>1044,00</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
	67	Гренки из пшеничного хлеба	50	5,95	0,7	39,13	186,84	0,12	35,0	-	1,02	18,11	68,51	25,99	1,36
		<u>Итого 5%</u>		<u>11,55</u>	<u>7,08</u>	<u>47,31</u>	<u>299,36</u>								

ИТОГО: Б- 196,15; Ж- 153,47; У- 647,98; КАЛЛ- 4390,48

День: 3 день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	98	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
	117	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,2	100,8	8,33	1,04
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
			Итого 20-25%		<u>22,68</u>	<u>32,2</u>	<u>114,81</u>	<u>829,06</u>							
2-ой завтрак	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86
		Вафли	65	1,28	4,42	32,03	136,8	0,12	-	-	-	11,2	55,32	9,2	0,77
		Итого		<u>1,92</u>	<u>4,85</u>	<u>67,07</u>	<u>283,43</u>								
	76	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174,0	2,08	140,0	5,0	-	42,4	87,54	20,6	0,82

Обед	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
	291	Плов из птицы	300	25,41	15,7	53,6	458,0	0,2	9,04	29,2	2333,4	69,52	65,35	81,06	2,96
	253	Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	0,02	5,60	-	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого 30-35%		52,04	36,53	187,04	1266,68								
Полдник	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
	7	Горячий бутерброд с сыром	93	6,3	15,47	27,6	292,02	0,07	0,11	117,18	-	259,35	179,11	17,57	0,91
	338	Апельсины	317	2,69	0,59	69,29	308,99	0,08	179,99	-	149,99	104,99	99,65	28,99	0,89
		Итого 10%		14,58	22,44	106,27	718,32								
Ужин	2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
	259	Жаркое подомашнему	259	22,67	25,32	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	270	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3.45	2.0	1.5	0,25
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79

		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого 25-30%		<u>36,25</u>	<u>47,84</u>	<u>130,75</u>	<u>1082,54</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделия Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		Итого 5%		<u>9,45</u>	<u>7,58</u>	<u>34,88</u>	<u>239,52</u>								

ИТОГО: Б- 136,92; Ж-151,44; У- 640,82; ККАЛ- 4419,55;

День: 4 день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	44	Суп молочный с рисовой крупой	300	7,14	9,09	27,93	222,8	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,5	33,26	0,36
	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,0	0,25
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
	Итого 20-25%				18,51	13,62	106,18	609,72							
2-ой завтрак	389	сок (вишневый)	215	1,5	0,43	24,51	107,93	0,04	15,91	-	107,5	36,55	45,85	12,9	0,64
		печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		итого:		4,46	26,43	54,99	270,33								
Обед	1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
		Рассольник ленинградский	300	6,03	13,56	38,85	179,52	0,16	11,77	0,25	2,9	36,12	102,96	40,08	1,39

	3														
	294	Котлета рубленая из птицы	139	24,24	23,29	22,62	397,54	0,08	1,11	0,14	0,64	22,3	194,7	11,98	1,89
	114	Пюре из гороха	150	17,25	1,2	38,1	232,2	0,6	10,5	-	0,52	86,25	246,75	37,8	5,1
	251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	-	0,14	19,0	12,5	7,9	0,84
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого 30-35%		<u>62,5</u>	<u>50,03</u>	<u>225,51</u>	<u>1460,93</u>								
Полдник	355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,04	0,48	-	42,00	31,24	145,6	18,38	0,55
	338	Груша	295	1,18	0,88	30,38	138,65	0,05	14,85	-	29,5	56,05	126,3	35,4	6,78
	124	Запеканка из творога со сгущенным молоком	199/53	38,76	16,06	38,6	454,02	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
		Итого 10-15%		<u>40,83</u>	<u>17,0</u>	<u>101,73</u>	<u>747,27</u>								
Ужин	182	Тефтели из говядины с рисом (ежики) с соусом молочным	73*2/63	20,06	28,27	19,72	409,93	0,08	0,8	0,1	0,7	33,92	249,56	33,34	3,22
	216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
	210	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,05	34,11	0,10	0,20	57,47	47,67	19,82	0,91
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12

	267	Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79
Хлеб ржаной		83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9	
Итого 25-30%			<u>40,66</u>	<u>42,69</u>	<u>166,10</u>	<u>1183,84</u>									
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (бифидок)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,056	-	-	0,2	46,20	0,26	7,7	-
		х/б изделия Булочка «венская» (промышленного производства)	50	2,3	2,8	16,2	100,74	0,09	-	-	-	12,5	0,8	16,5	0,8
		Итого 5%		<u>7,9</u>	<u>9,18</u>	<u>24,38</u>	<u>213,26</u>								

ИТОГО: Б-174,86; Ж-158,95; У-678,89; ККАЛ-4485,35

День: 5день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак	93	Каша дружба	300	9,58	12,19	51,35	352,84	0,10	0,43	0,04	0,20	95,44	138,16	34,56	0,76
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	-	-	60,0	0,02	3,6	4,,5	-	60,0
	15	Сыр	30	6,96	8,85	-	108,0	0,09	0,21	78,0	51,0	264,0	0,085	10,5	0,3
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0
				20,46	32,21	88,97	721,46								
2-ой завтрак	258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
	2	Бутерброд с повидлом	85	3,7	5,9	43,01	241,09	0,06	0,15	-	-	15,4	-	8,65	0,92
		<i>Итого 20-25%</i>		6,49	9,09	62,72	359,78								
обед	4	Салат из б/к капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
	97	Суп картофельный	300	2,81	3,39	20,24	136,8	0,16	14,4	-	108,00	36,54	150,3	37,68	1,44

	256														
	204	Мясо тушеное	112	17,02	19,46	2,86	252,0	0,11	0,20	-	568,51	23,77	123,63	25,82	2,74
	255	Макаронны отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,06	-	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77
		Компот из смеси сф	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого 30-35%		41,83	36,56	194,22	1265,52								
полдник	389	сок (абрикосовый)	215	1,07	-	27,30	113,52	0,08	8,60	-	2795,00	43,00	192,30	21,5	0,43
	304/316	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	7,73	6,48	48,16	330,81	0,1	-	0,02	1,25	13,97	58,55	9,51	0,79
	338	Яблоко	345	1,38	1,38	33,81	162,15	0,06	34,5	-	103,5	55,2	152,6	31,05	7,59
		Итого 10-15%		10,18	7,86	109,27	606,48								
ужин	154	Рыба тушеная в томате с овощами	120/120	24,89	13,76	12,87	274,78	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45
	145	Картофель, тушеный с луком	300	6,27	21,15	42,21	390,00	0,2	23,98	16,0	88,0	44,26	34,44	38,22	1,62
	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	88	6,68	0,52	46,02	205,04	0,05	-	-	-	17,6	125,6	12,32	0,79

		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		<u>Итого 25-30%</u>		<u>43,48</u>	<u>36,42</u>	<u>151,27</u>	<u>1093,39</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (кефир)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие промышленного производства Кекс «здоровье»	75	15,76	6,75	32,87	186,07	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
		<i><u>Итого</u></i>		<u>21,36</u>	<u>13,13</u>	<u>41,05</u>	<u>298,59</u>								

ИТОГО: Б-143,8; Ж- 135,27; У-647,5; ККАЛ-4345,22

День: 6 день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	300	9,26	13,02	37,30	303,48	0,27	2,03	0,07	0,81	217,59	295,94	72,81	1,90
	14	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-
	209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	-	22,0	76,8	4,8	0,08
	269	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,3	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0
				<u>22,13</u>	<u>29,10</u>	<u>105,38</u>	<u>760,10</u>								
2-ой завтрак	242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,0	0,25
		Печенье	40	2,96	26,0	30,48	162,4	0,05	-	-	-	8,0	0,57	12,0	0,6
		<u>Итого 20-25%</u>		<u>6,73</u>	<u>29,93</u>	<u>56,43</u>	<u>316,32</u>								
	54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,083	11,2	103,9	0,03	6,44	-	14,03	29,27	125,3	16,83	1,48

Обед	48	Суп лапша домашняя	300	2,94	5,86	16,69	131,25	0,06	0,05	0,24	0,53	15,42	43,1	9,95	0,58
	259	Жаркое по домашнему	259	22,67	25,32,	23,21	412,99	0,23	9,46	-	115,91	42,69	76,59	59,47	5,4
	213	Компот из мандаринов	200	0,4	0,10	33,99	141,2	0,01	12,0	-	25,00	23,02	142,3	7,62	0,24
	346	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Итого 30-35%			<u>40,8</u>	<u>54,81</u>	<u>207,33</u>	<u>1477,31</u>							
Полдник	389	сок (яблочный)	215	1,07	-	21,71	91,16	0,02	4,3	-	-	15,05	15,05	8,6	3,01
	338	Банан	309	4,63	1,54	64,89	296,64	0,15	30,9	-	370,80	24,72	125,3	129,78	1,85
	135	Пудинг творожный запеченный	150/50	24,26	8,31	39,75	330,81	0,01	0,7	0,08	0,61	218,56	307,13	39,61	1,89
		Итого 10-15%			<u>29,96</u>	<u>9,85</u>	<u>126,35</u>	<u>718,61</u>							
Ужин	230	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,00	192,72	1,09	1,41	44,54	27,27	39,01	178,25	39,01	171,9
	143	Рагу овощное	300	5,05	31,39	24,57	405,71	0,18	37,53	138,0	3699,00	111,48	125,3	48,78	1,8
	271	Чай	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Хлеб пшеничный	67	5,09	0,40	35,04	156,11	0,04	-	-	-	13,40	145,3	9,38	0,6

	14	Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
		Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-
		<u>Итого 25-30%</u>			<u>29,79</u>	<u>57,10</u>	<u>113,59</u>	<u>1077,11</u>							
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (варенец)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделия «Пряники юность » промышленного производства	60	3,85	1,2	26,7	127,0	0.08	-	0.04	0.72	12.21	44.56	7.35	0.61
	<u>Итого 5%</u>	<u>Итого 5%</u>		<u>9,45</u>	<u>7,58</u>	<u>34,88</u>	<u>239,52</u>								

ИТОГО: Б-138,4; Ж-172,51; У-612,53; ККАЛ-4312,45

День: 7 день
 Возрастная категория: 12-18 лет **осеннее – зимний вариант**

	N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	98	Каша манная молочная жидкая	300	9,07	11,7	45,49	324,9	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44
	122	Омлет с сыром	70	7,33	10,60	1,15	130,42	0,05	4,00	0,19	0,41	197,95	202,3	15,31	1,16
	260	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	4,0	-	-	4,0	0,2	10,0	-
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
					<u>29,59</u>	<u>29,28</u>	<u>108,32</u>	<u>805,63</u>							
2-ой завтрак	270	Чай с сахаром	200	-	-	11,28	45,12	-	-	-	-	3,45	2,0	1,50	0,25
		Вафли	40	1,28	4,42	32,03	136,8	-	-	-	-	11,55	0,21	0,7	0,21
		<u>Итого 20-25%</u>			<u>1,96</u>	<u>4,42</u>	<u>53,04</u>	<u>183,67</u>							
	29	салат из сырых овощей	100	1,92	6,04	3,77	73,9	0,05	17,5	-	66,5	14,0	26,0	20,0	0,9
	35	свекольник	300	2,31	7,60	12,06	124,99	0,09	13,65	0,25	2,88	54,78	87,73	25,99	1,78

Обед	161 254	Голубцы с мясом с рисом	297	20,98	56,62	18,8	669,18	0,13	16,63	0,13	0,96	124,13	274,97	48,92	3,6
		Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,00	0,01	0,20	20,05	15,6	13,2	1,65
		Хлеб пшеничный	100	7,6	0,6	52,3	233,0	0,06	-	-	-	20,0	0,92	14,0	00,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9
	<u>Итого30-35%</u>		<u>38,61</u>	<u>71,85</u>	<u>140,43</u>	<u>1340,16</u>									
Полдник	389	Сок (виноградный)	215	0,64	0,43	35,04	146,63	0,02	4,3	-	-	43,0	68,69	19,35	0,86
	288	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,07	-	0,65	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	338	Апельсин	300	1,7	0,60	69,3	309,0	0,09	120,0	-	150,0	105,0	145,25	39,0	0,90
		<u>Итого</u>		<u>7,05</u>	<u>4,7</u>	<u>139,64</u>	<u>648,63</u>								
Ужин	156	Тефтели рыбные с соусом томатным	83*2*66	20,76	13,26	22,16	292,98	0,21	0,96	0,12	0,96	73,32	387,12	84,91	2,08
	216	Картофельное пюре	250	5,3	10,1	38,8	267,4	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
	70	Овощи натуральные соленые (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,05	1,75	-	15,0	11,5	0,06	7,0	0,3
		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,33	10	0,41	126,6	92,8	15,4	0,12
	267	Масло сливочное	15	0,12	10,87	0,19	99,0	0,0008	-	0,032	-	2,08	0,008	0,24	-
	14	Хлеб пшеничный	67	5,09	0,40	35,04	156,11	0,04	-	-	-	13,40	145,3	9,38	0,6
		Хлеб ржаной	83	5,64	0,99	38,51	178,45	0,07	-	-	-	24,9	1,01	38,18	1,9

		Итого25-30%		<u>38,71</u>	<u>37,27</u>	<u>152,89</u>	<u>1088,26</u>								
2-ой ужин	245	Кисло молочный продукт (ряженка)	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	-	240,0	180,0	28,0	0,2
		х/б изделие Булочка с кунжутом (промышленного производства)	50	3,85	1,2	26,7	127,0	0,08	-	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
		<u>Итого 5%</u>		<u>9,45</u>	<u>7,58</u>	<u>34,88</u>	<u>239,52</u>								

ИТОГО: Б- 125,37; Ж- 155,1; У-629,2; ККАЛ – 4305,87

Утверждаю
Директор