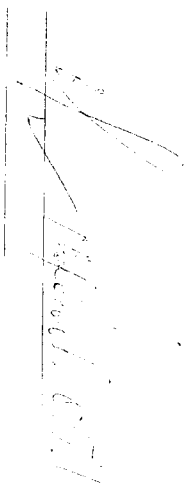


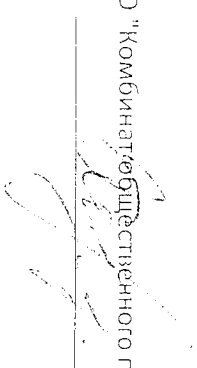
Согласованно:

Директор



Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат общественного питания"



О.Ю. Козырева

**ПРИМЕРНОЕ ВОСЕМНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
УЧАЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ С 11 ДО 18 ЛЕТ.
2020-2021ГОД, Г. ПЕРВОУРАЛЬСК**

(используются "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях- под редакцией Коровка А.С., доц. Добросердюкова И.И. и др., Уральский региональный центр питания, Екатеринбург издательский дом учителя 2001., Екатеринбург институт хозяйства 1992 г., "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области, издание 2003 года, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитательных школах, 2004 г, Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений, 2010 г)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 94

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
908	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом сливочным	250	3,55	5	26,2	166,8	0,11		28	0,59		33	145	29		1
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2										
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1		2	3			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39		7	26	10		1
Итого за Завтрак			6,42	13	56,89	376,4	0,16		73	1,08		42	174	39		2
Обед																
811	Горошек зеленый консервированный	100	3,1		6,5	40	0,11	10		0,2		20	62	21		1
1 273	Суп картофельный с крупой	250	2,7	3	20,43	119,3	0,13	16,5		1,35		17	87	26		1
970	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6		27	142	15		2
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,85	8	49	314,9	0,37		32	0,76		18	257	171		6
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,36	2	26,61	108,2						1				
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02			1			
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01				5		7		
Итого за Обед			28,81	41	113,31	968,3	0,69	26,51	77	2,93		88	549	240		10
Итого за день			35,23	54	170,2	1344,7	0,85	26,51	150	4,01		130	723	279		12

педель: 1															Возраст: 11-18 лет				
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
365	Запеканка творожная	250	46.24	31	43.28	649.7	0.22	1.22	185	0.43	419	566	63	63	2				
902	Сушеное молоко	20	1.42	1	11.04	59	0.01	0.2	5	0.02	63	46	7						
923	Чай с лимоном	200			10.78	43.1													
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	10	1				
Итого за Завтрак			50.03	32	79.59	822.3	0.28	1.42	190	0.84	489	638	80	80	3				
Обед																			
812	Кукуруза консервированная*	100	2.05	6	12.41	115.9	0.02	4.46	2	2.67	39	38	12	12					
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.9	5	9.23	92.2	0.08	30.78		2.38	34	47	22	22	1				
1 036	Плов из птицы	250	49.83	54	43.55	857.4	0.24	8.49	217	1.69	55	516	83	83	5				
917	Компот из ягод с витамином С	200			19.96	79.8		9.45			1								
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1	1						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7	7					
Итого за Обед			55.1	65	95.02	1234.3	0.38	53.19	219	6.76	134	602	124	124	6				
Итого за день			105.13	97	174.61	2056.6	0.66	54.61	409	7.6	623	1240	204	204	9				

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 11-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
853	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	5,72	1	39,18	277,8	0,08			0,83	20	49	11	1		
919	Какао с молоком	200	4,09	4	17,06	124,1	0,06	1,59	24	0,01	150	125	27	1		
810	Бутерброды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			12,24	11	70,81	529,1	0,19	1,59	60	1,31	178	202	48	3		
Обед																
1 004	Салат из отварного картофеля с луком с маслом растительным	100	1,73	10	16,2	163,7	0,01	1,5		4,43	5	9	2			
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	4	13,52	99,6	0,06	21,63	23	0,24	37	55	26	1		
1 088	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур	250	7,89	9	16,74	182,7	0,13	19,04	32	0,18	15	62	23	1		
854	Чай с молоком	200			11,18	44,7										
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Обед			12,94	23	67,51	579,7	0,24	42,18	55	4,87	62	127	58	2		
Итого за день			25,18	34	138,32	1108,8	0,43	43,77	115	6,18	240	329	106	5		

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
892	Омлет с картофелем	250	17	34	19,62	456,1	0,09		413	0,97		69	233	14	3	
927	Чай с сахаром	200			7,98	58										
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39		7	26	10	1	
Итого за Завтрак																
Обед			19,37	34	42,09	584,6	0,14		413	1,36		76	259	24	4	
817	Маринад овощной	100	1,96	10	12	148,7	0,05	13,8		4,78		26	59	32	1	
1 034	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	0,17	1,3		2,37		27	73	23	1	
827	Биточки мясные рубленые	100	15,55	13	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25		48	48	9	1	
999	Калуста тушеная	180	4,41	4	17,74	125,7	0,08	91,36		1,87		101	73	35	1	
648,01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			30,96	124,4										
897	Хлеб пшеничный															
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	0,15		0,98	47				0,02						
		20	1,17		8,89	42	0,04	0,01				5	1	7		
Итого за Обед			28,65	32	108,1	889	0,46	106,76	31	9,29		207	254	106	4	
Итого за день			48,02	66	150,19	1473,6	0,6	106,76	444	10,65		283	513	130	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 94

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
846	Каша овсяная Геркулес, вязкая молочная с маслом сливочным	250	6,92	13	41,91	313,9	0,25		56	1,01	31	185	72	2		
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0,12		14,4	58,6										
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			9,48	21	70,9	513,9	0,3		101	1,5	40	214	82	3		
Обед																
818	Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,75	5	9,94	94,3	0,03	40,5		2,29	43	28	14	1		
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	250	2,28	5	16,93	126	0,1	16,75		2,4	17	72	26	1		
862	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	100	8,75	10	5,87	146,5	0,05	0,94	41	0,34	27	89	11	1		
194	Рис припущенный с куркумой	180	4,56	9	47,53	293,8	0,05		51	0,37	7	99	32	1		
921	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0,16		14,22	58,8	0,01	65		0,17	3	1	1			
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5	1	7			
Итого за Обед			18,82	29	104,36	808,4	0,28	123,2	92	5,59	102	290	91	4		
Итого за день			28,3	50	175,26	1322,3	0,58	123,2	193	7,09	142	504	173	7		

педик. 1															Возраст: 11-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
886	Каша (рис, гречневая) молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,1	6	28,04	182,9	0,08		34	0,26	6	71	37	1										
692	Кофейный напиток	200	0,43		16,1	68,2																		
772	Булочка с маком	50	4,47	2	28,93	148,7	0,1		35	1,07	16	48	19	1										
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1										
Итого за Завтрак			10,37	8	87,56	470,3	0,23		69	1,72	29	145	66	3										
Обед																								
1 163	Салат из моркови	100	1,38	1	11,2	61,3	0,05	4,31	6	0,37	32	53	33	1										
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1										
907	Тефтели мясные с луком	100	2,62	11	15,91	174,5	0,09	3,08	8	5,15	44	159	30	2										
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01														
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2										
928	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,36	2	26,61	108,2					1													
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02														
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7											
Итого за Обед			15,7	23	127,46	810,1	0,47	24	43	19,98	115	354	125	6										
Итого за день			26,07	31	215,02	1280,4	0,7	24	112	21,7	144	499	191	9										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 94

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,26	5	25,87	277,8	0,05		28	0,53	7	28	6			
927	Чай с сахаром	200			7,98	58										
810	Бутерброды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			5,69	11	48,42	463	0,1		64	1	15	56	16	1		
Обед																
817	Маринад овощной	100	1,96	10	12	148,7	0,05	13,8		4,78	26	59	32	1		
1 034	Суп картофельный с бобовыми	250	5,41	5	21,54	157,8	0,17	1,3		2,37	27	73	23	1		
970	Колбасные изделия отварные	100	10,48	28	0,9	296,9	0,04		45	0,6	27	142	15	2		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,1	6	43,16	254,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2		
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1		
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Обед			26,43	49	111,35	1046	0,48	19,11	73	19,25	109	354	109	7		
Итого за день			32,12	60	159,77	1509	0,58	19,11	137	20,25	124	410	125	8		

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
869	Каша (гречневая, геркулес) молочная жидкая с маслом сливочным	250	4.25	6	25.09	175.4	0.15		28	0.46	13	107	56	2		
923	Чай с лимоном	200			10.78	43.1										
936	Булочка домашняя	50	3.91	7	30.83	198.8	0.06		225	2.82	3	36	6			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.35	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			10.53	13	81.19	487.8	0.26		253	3.67	23	169	72	3		
Обед																
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0.8	3	4.73	53.1	0.01	19.08		1.52	21	15	7			
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	250	2.28	5	16.93	126	0.1	16.75		2.4	17	72	26	1		
880	Кнели из говядины с рисом	100	9.95	18	15.65	274.7	0.05		49	0.19	9	145	23	2		
601	Соус сметанный с томатом	20	0.73	3	1.7	35.5	0.01	0.62	17	0.1	19	15	3			
1 000	Каша перловая рассыпчатая	180	5.63	6	40.17	239.9	0.07		32	0.73	24	195	24	1		
932	Компот из кураги с витамином С	200	0.2		17.02	69.1		0.16		0.22	7	6	4			
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед			20.91	35	106.07	887.3	0.28	36.62	98	5.18	102	449	94	4		
Итого за День			31.44	48	187.26	1375.1	0.54	36.62	351	8.85	125	618	166	7		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
908	Каша ячневая молочная с отрубями и зародышами пшеницы с маслом	250	3,55	5	26,2	166,8	0,11		28	0,59	33	145	29	1				
854	Сливочным																	
808	Чай с молоком	200			11,18	44,7												
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,07	8	0,1	70,9			45	0,1	2	3						
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1				
Итого за Завтрак			5,99	13	51,97	352,9	0,16		73	1,08	42	174	39	2				
Обед																		
812	Кукуруза консервированная	100	2,05	6	12,41	115,9	0,02	4,46	2	2,67	39	38	12					
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1				
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01								
965	Биточки рубленые из птицы паровые	100	3,67	7	22,21	166,8	0,08		38	0,67	12	42	15	1				
995	Пюре картофельное	180	3,02	4	29,48	167,4			22	0,05	1	1						
917	Компот из ягод с витамином С	200			19,96	79,8		9,45			1							
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02								
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7					
Итого за Обед			12,98	20	114,64	741,5	0,27	30,52	63	6,45	74	148	61	2				
Итого за день			18,97	33	166,61	1094,4	0,43	30,52	136	7,53	116	322	100	4				

№ реп.	Примеч. лиц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1 164	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	250	7.19	2	41.56	297.5	0.26			0.19	26	148	52	2		
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0.12		14.4	58.6										
772	Булочка с маком	50	4.47	2	28.93	148.7	0.1		35	1.07	16	48	19	1		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			14.15	4	99.38	575.3	0.41		35	1.65	49	222	81	4		
Обед																
1 163	Салат из моркови	100	1.38	1	11.2	61.3	0.05	4.31	6	0.37	32	53	33	1		
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.9	5	9.23	92.2	0.08	30.78		2.38	34	47	22	1		
1 065	Тефтели из мясного фарша с луком соусом	100	0.4	4	2.32	48.4	0.03	2.77	6	1.82	27	92	15	1		
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.85	8	49	314.9	0.37		32	0.76	18	257	171	6		
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0.32		24.44	101.6	0.01	130		0.34	6	2	2			
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед			16.17	18	106.06	707.4	0.58	167.87	44	5.69	122	452	250	9		
Итого за День			30.32	22	205.44	1282.7	0.99	167.87	79	7.34	171	674	331	13		

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3.93	5	48.62	259.1	0.05		28	0.29	6	85	28	1		
1 045	Кофейный напиток	200	0.48		25.66	106.8					1					
890	Бутерброды с маслом сливочным и сыром 40 г	50	0.09	10	0.13	88.6			56	0.13	2	3				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			6.87	15	88.9	525	0.1		84	0.81	16	114	38	2		
Обед																
820	Салат из свежкы	100	1.48	8	8.65	115.9	0.02	9.83		3.75	36	42	22	1		
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	270	1.98	6	11.19	109	0.02	15.16	4	2.48	36	36	15	1		
1 075	Плов из птицы	250	26.92	36	46.17	618.4	0.15	6.35	165	1.17	34	312	62	3		
648.01	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			30.96	124.4										
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед			31.7	50	106.84	1056.7	0.23	31.35	169	7.42	111	391	106	5		
Итого за день			38.57	65	195.74	1581.7	0.33	31.35	253	8.23	127	505	144	7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Первоуральск ШУ 5-11 94

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 11-18 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
846	Каша овсяная Геркулес вязкая	250	6.92	13	41.91	313.9	0.25		56	1.01	31	185	72	2		
	Молоочная с маслом сливочным															
919	Какао с молоком	200	4.09	4	17.06	124.1	0.06	1.59	24	0.01	150	125	27	1		
936	Булочка домашняя	50	3.91	7	30.83	198.8	0.06		225	2.82	3	36	6			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
	обогащенный витаминами и минералами															
Итого за Завтрак			17.29	24	104.29	707.3	0.42	1.59	305	4.23	191	372	115	4		
Обед																
819	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2.74	10	6.28	127.6	0.1	9.4		4.59	20	58	19	1		
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2.28	5	16.93	126	0.1	16.75		2.4	17	72	26	1		
827	Биточки мясные рубленые	100	15.55	13	15.99	243.4	0.12	0.29	31	0.25	48	48	9	1		
194	Рис припущенный с куркумой	180	4.56	9	47.53	293.8	0.05		51	0.37	7	99	32	1		
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.16		23.88	99.1	0.02	4		0.08	7	4	4	1		
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02						
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5	1	7			
Итого за Обед			26.61	37	120.48	978.9	0.43	30.45	82	7.71	104	282	97	5		
Итого за день			43.9	61	224.77	1686.2	0.85	32.04	387	11.94	295	654	212	9		

День: понедельник
 Неделя: 3

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
874	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3.93	5	48.62	259.1	0.05		28	0.29	6	85	28	1		
927	Чай с сахаром	200			7.98	58										
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0.07	8	0.1	70.9			45	0.1	2	3				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак																
Обед																
812	Кукуруза консервированная	100	2.05	6	12.41	115.9	0.02	4.46	2	2.67	39	38	12			
138.01	Суп картофельный с крупой (кроме: перловой, овсяной, пшеничной)	250	1.83	2	14.91	88.1	0.09	14.08	12	0.16	12	54	21	1		
970	Колбасные изделия отварные	100	10.48	28	0.9	296.9	0.04		45	0.6	27	142	15	2		
516	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7.1	6	43.16	254.5	0.16		28	11.4	17	75	28	2		
705	Напиток из плодов шиповника с витамином С	200	0.32		24.44	101.6	0.01	130		0.34	6	2	2			
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1				
1147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед																
Итого за день																
		23.1	42	105.69	946	0.36	148.55	87	15.19	106	312	85	5			
		29.47	55	176.88	1404.5	0.46	148.55	160	15.97	121	426	123	7			

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	3,26	5	25,87	277,8	0,05		28	0,53	7	28	6			
923	Чай с лимоном	200			10,78	43,1										
810	Бутерброды с сыром	40	0,06	6	0,08	56,7			36	0,08	1	2				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			5,69	11	51,22	448,1	0,1		64	1	15	56	16	1		
Обед																
819	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,74	10	6,28	127,6	0,1	9,4		4,59	20	58	19	1		
1 021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	6	10,37	100,9	0,02	14,03	4	2,3	33	33	14	1		
827	Биточки мясные рубленые	100	15,55	13	15,99	243,4	0,12	0,29	31	0,25	48	48	9	1		
901	Соус красный основной	20	0,02		0,13	1,5		0,1	1	0,01						
512	Рис припущенный	180	4,46	6	46,68	254,5	0,05		28	0,32	6	96	32	1		
917	Компот из ягод с витамином С	200			19,96	79,8		9,45			1					
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Обед			25,92	35	109,28	896,7	0,33	33,28	64	7,49	113	236	81	4		
Итого за День			31,61	46	160,5	1344,8	0,43	33,28	128	8,49	128	292	97	5		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
841	Каша (пшено, рис) молочная вязкая с маслом сливочным	250	2.93	5	29,31	169.9	0.07		23	0.17	6	61	21	1		
854	Чай с молоком	200			11,18	44.7										
890	Бутерброды с маслом сливочным и сыром 40 г	40	0.07	8	0.1	70.9			45	0.1	2	3				
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			5.37	13	55.08	356	0.12		68	0.66	15	90	31	2		
Обед																
1 163	Салат из моркови	100	1.38	1	11.2	61.3	0.05	4.31	6	0.37	32	53	33	1		
1 034	Суп картофельный с бобовыми	250	5.41	5	21.54	157.8	0.17	1.3		2.37	27	73	23	1		
1 150	Котлеты из мяса кур	100	11.83	23	11.92	300.9	0.07	1.18	97	0.66	37	122	17	1		
995	Пюре картофельное	180	3.02	4	29.48	167.4			22	0.05	1	1				
912	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0.16		23.88	99.1	0.02	4		0.08	7	4	4	1		
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед			23.12	33	107.89	875.5	0.35	10.8	125	3.55	109	254	84	4		
Итого за день			28.49	46	162.97	1231.5	0.47	10.8	193	4.21	124	344	115	6		

№ ре- ц.	[Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
851	Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	250	8,04	4	40,04	297,5	0,1		28	3,05	126	126	25	1		
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	0,12		14,4	58,6										
936	Булочка домашняя	50	3,91	7	30,83	198,8	0,06		225	2,82	3	36	6			
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2,37		14,49	70,5	0,05			0,39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			14,44	11	99,76	625,4	0,21		253	6,26	136	188	41	2		
Обед																
1 029	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,59	7	9,46	106,3	0,03	38,16		3,05	42	30	14	1		
1 050	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	121,1	0,13	16,5		3,03	16	66	27	1		
1 168	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	13,56	18		212,6	0,05	1,34	76	0,44	12	124	13	1		
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,85	8	49	314,9	0,37		32	0,76	18	257	171	6		
931	Компот из яблок и кураги	200	0,13		19,74	81,9	0,02	3,31		0,07	6	4	3	1		
897	Хлеб пшеничный	20	0,15		0,98	47				0,02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,17		8,89	42	0,04	0,01			5		7			
Итого за Обед			30,35	36	108,65	925,8	0,64	59,32	108	7,37	99	482	235	10		
Итого за день			44,79	47	208,41	1551,2	0,85	59,32	361	13,63	235	670	276	12		

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: 01.01.-12.31 (Все)

Возраст: 11-18 лет

Неделя: 3															Возраст: 11-18 лет						
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
891	Омлет запеченный или паровой	210	20.11	30	1.26	358.9	0.11		465	1.1	89	306	19	4							
693	Какао с молоком	200			4.9	190					1										
808	Бутерброды с маслом сливочным	40	0.07	8	0.1	70.9			45	0.1	2	3									
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1							
Итого за Завтрак			22.55	38	20.75	690.3	0.16		510	1.59	99	335	29	5							
Обед																					
817	Маринад овощной	100	1.96	10	1.2	148.7	0.05	13.8		4.78	26	59	32	1							
1 047	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1.9	5	9.23	92.2	0.08	30.78		2.38	34	47	22	1							
1 062	Тефтели из фарша мясного с рисом	100	1.66	6	7.62	90.1	0.04	1.66	23	2.31	33	130	21	2							
999	Капуста тушеная	180	4.41	4	17.74	125.7	0.08	91.36		1.87	101	73	35	1							
927	Чай с сахаром*	200			7.98	58															
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02											
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7								
Итого за Обед			11.25	25	64.44	603.7	0.29	137.61	23	11.36	199	310	117	5							
Итого за день			33.8	63	85.19	1294	0.45	137.61	533	12.95	298	645	146	10							

№ ре- ц	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
846	Каша овсяная Геркулес вязкая	250	6.92	13	41.91	313.9	0.25		56	1.01	31	185	72	2		
1 045	Молочная с маслом сливочным															
772	Кофейный напиток	200	0.48		25.66	106.8					1					
	Булочка с маком	50	4.47	2	28.93	148.7	0.1		35	1.07	16	48	19	1		
894	Хлеб пшеничный из муки 1с обогащенный витаминами и минералами	30	2.37		14.49	70.5	0.05			0.39	7	26	10	1		
Итого за Завтрак			14.24	15	110.99	639.9	0.4		91	2.47	55	259	101	4		
Обед																
820	Салат из свежлы	100	1.48	8	8.65	115.9	0.02	9.83		3.75	36	42	22	1		
1 030	Рассольник ленинградский* со сметаной	250	2.28	5	16.93	126	0.1	16.75		2.4	17	72	26	1		
1 085	Тефтели из фарша куриного с луком	100	20.24	12	12.25	235.4	0.15	1.9	56	1.04	31	175	34	3		
518	Картофель отварной	180	3.64	5	35.52	202.3			27	0.06	1	2				
1 222	Напиток лимонный с витамином С	200	0.14		24.43	101.2	0.01	6.4		0.03	7	4	2			
897	Хлеб пшеничный	20	0.15		0.98	47				0.02		1				
1 147	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1.17		8.89	42	0.04	0.01			5		7			
Итого за Обед			29.1	30	107.65	869.8	0.32	34.89	83	7.3	97	296	91	5		
Итого за день			43.34	45	218.64	1509.7	0.72	34.89	174	9.77	152	555	192	9		

Итого за период	674.75	923	3175.78	25451.2	10.92	1120.81	4315	186.39	357.8	9923	3110	147
Среднее значение за период	37.5	51.3	176.4	1414	0.6	62.3	239.7	10.4	198.8	551.3	172.8	8.2

Составил М.П. Чуханова Наталья Анатольевна М.П. Утвердил _____