

Согласовано

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Краснодарскому краю
в Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском, Каневском районах
С.Н. Сидорский



25.12.2019г



Ударило
Директор ООО "Формула вкуса плюс"

А.О. Ушаков

25.12.2019г

Согласовано
Директор МБОУ "Гимназия"

Л.И. Белая

25.12.2019

Примерное 12-дневное меню горячих завтраков и обедов на осенне- зимний период для учащихся 11-18 лет общеобразовательных школ Каневского района

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
78	Икра свекольная или морковная	100	2.4	7.6	13	132	0.05	15.5	93.3	0	65	81.66	20	0.5
492	Плов из птицы	200	16.2	15.8	36.2	358	0.093	8.4	18.66	1.2	33.33	154.66	16	0.4
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0.3		15.2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
ИТОГО:			24.79	30.45	109.03	804.87	0.264	23.9	111.96	1.2	141.36	415.72	94.61	5.44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10	3.58	110.6	0	56	0	0	152.5	130	105	7.83
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2.33	3.88	13.61	98.8	0.4	0	0.9	0	35	89	36	2.1
436	Жаркое по - домашнему	250	22.25	12.34	27	260.37	0.15	17.92	0	2.8	10	20	10	1.2
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22.8	102	0.1	7.4	0.5	0	105	198.7	75	2.1
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	0.120	66	0.12	12.92	64.0	44	36	0.88
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			35.22	36.89	149.07	1018.59	0.939	147.32	1.52	15.72	407.14	700.66	327.25	17.67
итого за день			60.01	67.34	258.1	1823.46	1.203	171.22	113.48	16.92	548.5	1116.38	421.86	23.11

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
413	Сосиска отварная	100	11.1	13.7	1.6	212.8	0.03	0	0	0.375	25	15	9	1.8
83	Рагу из овощей	200	3.72	14.87	22.57	238.99	0.1	16	0	0	76	130	54	1.6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0.56		17.89	113.79	0.03	11.67	0	0.12	12.17	7.53	5.59	1.19
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45	0.060	33	0.06	6.46	32.0	22	18	0.4
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
ИТОГО:			21.67	36.02	96.49	865.45	0.341	60.67	0.06	6.955	174.2	330.93	133.2	7.53

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0.8	0.1	1.7	26.28	0.06	25	0	0	14	26	20	0.9
138	Суп картофельный с перловой крупой	250	2.5	3	18.3	127.63	0.1	22.075	1.88	0	22.07	78	31	1.1
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	130	12.24	12.2	0.16	136.8	0.064	1.5	56	0	40	81.66	20	1.4
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.47	9.77	54	247.19	0	2.39	0	0	276.7	380.34	166.04	4.04
пром	Ряженка	200	5	5.60	8.4	101	0.03	0.07	0.02		120	95	14	0.1
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
ИТОГО:			39.25	40.54	145.04	995.72	0.423	51.035	57.9	0	513.41	879.96	316.29	11.1
итого за день:			60.92	76.56	241.53	1861.17	0.764	111.705	57.96	6.955	687.61	1210.89	449.49	18.63

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0	56	0	0	111.66	84.63	40	64
437	Гуляш из говядины	100	15.48	17.28	4.81	236.81	0	24.28	0	0	48.56	40.03	17.1	2.6
204	Макаронные изделия отварные	200	6.8	12.20	45.6	319.47	0.108	0	0	1.44	22.5	64.8	16.2	1.62
686	Чай с лимоном	200	0.2		15.2	61	-	0	0	0	14.0	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			29.21	41.59	115.56	942.17	0.229	80.28	0	1.44	225.75	368.86	131.91	72.76

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
33	Салат из свеклы	100	0.85	3.64	5	56.34	0.05	5.7	93.3	0	65	81.67	20	0.5
113	Борщ украинский	250	3.12	7.4	20	165	0.06	22	1.1	0	39	55	34	1.2
143	Котлета рыбная	100	12.95	2.41	8.48	107.41	0.171	7.14	0.022	0	66.65	119	3.13	0.12
201	Рис отварной	180	4.65	6.09	48.32	270.21	0.036				18	91.8	32.4	1.08
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29.4	112	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			29.81	29.41	173.68	1067.78	0.506	38.84	94.422	0	243.29	580.43	162.78	9.26
Итого за день:			59.02	71	289.24	2009.95	0.735	119.12	94.422	1.44	469.04	949.29	294.69	82.02

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
пром	Сыр	20	5.24	5.3	0	70	0.5	0.33	0	0	233.3	295.33		
366	Запеканка творожная со сметаной (т)	200/30	20	17.73	50.53	318.66	0.135	0.45	135	1.8	292.5	423	49.5	2
685	Чай с сахаром	200	0.3		15.2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			31.43	30.08	110.36	703.53	0.756	0.78	135	1.8	568.83	897.73	108.11	6.54

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
	Огурцы соленые (нарезка)	100	0.8	0.1	1.7	52	0.02	10	0	0	23	24	14	0.6
77	Суп картофельный с гречками	250/25	2.33	2.83	16.63	101	0.22	34.5	8.4	0	36	171	31	2.25
160	Голубцы ленивые	100	9.37	9.56	7.04	151.75	0.082	0	0	0	26.25	32.5	161.25	1.88
198	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11.12	6.39	44.24	278.13	0.059	0	5.3	1.206	4.8	156.06	22.52	0.828
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.16		14.09	60.64	-	0	0.18		16.0	15	11	1.2
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			32.02	28.75	146.18	1000.34	0.55	44.5	13.88	1.206	146.69	617.52	305.02	10.318
итого за день:			63.45	58.83	256.54	1703.87	1.306	45.28	148.88	3.006	715.52	1515.25	413.13	16.858

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe	
	завтрак														
198	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2.96	6.35	6.98	74.16	0.34	25	0	0	126	122	38	0.7	
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	16.5	9.2	16.31	183.1	0.08	0	20	0	47	100	43	0.9	
520	Пюре картофельное	200	4.2	9.00	29.2	218	0.36	20	0	0	140	265	100	2.8	
пром	Сок фруктовый	200	1	0.20	20.2	92	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8	
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38	
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16	
Итого:			30.55	31.8	117.32	822.13	0.921	49	20	0	356.03	657.4	235.61	9.74	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0.8	0.1	1.7	26.28	0.06	25	0	0	14	26	20	0.9
38	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2.82	2.86	21.76	124.08		0.06	1.1	0	20	47	15	1.09
182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11.45	16.9	11.8	245.18	0.04	0.9	0	0	22	107	19	0.8
534	Капуста тушеная	180	4.5	8.28	19.26	169.2	0.131	76.5	0	0	260.39	180	90	3.6
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29.4	112	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	0.120	66	0.12	12.92	64.0	44	36	0.88
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			28.61	38.81	166	1123.56	0.54	172.46	1.22	12.92	435.03	636.96	253.25	13.63
Итого за день:			59.16	70.61	283.32	1945.69	1.461	221.46	21.22	12.92	791.06	1294.36	488.86	23.37

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
пром	Печенье	40	3	4.79	16.8	136	0.01	0.1	0.01	0	19	31	4	1
105	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.4	8.28	40.76	262.66	0.037	0.375	25	0	145	167.5	33.75	0.75
258	Кофейный напиток с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.020	0.2	0	0	36.0	48	0	0
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			18.08	23.31	121.9	772.22	0.188	0.675	25.01	0	229.03	402.9	84.36	4.29

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
39	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.44	5.85	14.33	139.73	0.18	27.6	6.72	0	28.8	136.8	24.8	1.8
413	Сосиска отварная	100	11.1	13.7	1.6	212.8	0.03	0	0	0.375	25	15	9	1.8
83	Рагу из овощей	200	3.72	14.87	22.57	238.99	0.1	16	0	0	76	130	54	1.6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0.56		17.89	113.79	0.03	11.67	0	0.12	12.17	7.53	5.59	1.19
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			31.06	44.29	118.87	1062.13	0.509	55.27	6.72	0.495	182.61	508.29	158.64	9.95
итого за день:			49.14	67.6	240.77	1834.35	0.697	55.945	31.73	0.495	411.64	911.19	243	14.24

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	0	56	0	0	111.66	84.63	40	64
492	Плов из птицы	200	16.2	15.8	36.2	358	0.093	8.4	18.66	1.2	33.33	154.66	16	0.4
685	Чай с сахаром	200	0.3		15.2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
итого:			23.23	27.91	101.35	742.89	0.214	64.4	18.66	1.2	188.02	418.69	114.61	68.94

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
198	Горошек зелёный консервированный отварной	100	2.96	6.35	6.98	74.16	0.34	25	0	0	126	122	38	0.7
138	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2.5	3	18.3	127.63	0.1	22.075	1.88	0	22.07	78	31	1.1
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	16.5	9.2	16.31	183.1	0.08	0	20	0	47	100	43	0.9
520	Пюре картофельное	200	4.2	9.00	29.2	218	0.36	20	0	0	140	265	100	2.8
642	Кисель из яблук (вит. С)	200	0	-	29.4	112	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
итого:			34.4	37.42	162.67	1071.71	1.069	71.075	21.88	0	389.71	797.96	285.25	11.86
итого за день:			57.63	65.33	264.02	1814.6	1.283	135.475	40.54	1.2	577.73	1216.65	399.86	80.8

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюд	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
182	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	11.45	16.9	11.8	245.18	0.04	0.9	0	0	22	107	19	0.8
83	Рагу из овощей	200	3.72	14.87	22.57	238.99	0.1	16	0	0	76	130	54	1.6
686	Чай с лимоном	200	0.2		15.2	61	-	0	0	0	14	23	12	2
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	45	0.060	33	0.06	6.46	32.0	22	18	0.4
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			21.66	39.22	104	845.04	0.321	49.9	0.06	6.46	173.03	438.4	149.61	7.34

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	0.8	0.1	1.7	26.28	0.06	25	0	0	14	26	20	0.9
113	Борщ украинский	250	3.12	7.4	20	165	0.06	22	1.1	0	39	55	34	1.2
437	Гуляш из говядины	100	15.48	17.28	4.81	236.81	0	24.28	0	0	48.56	40.03	17.1	2.6
204	Макаронные изделия отварные	200	6.8	12.20	45.6	319.47	0.108	0	0	1.44	22.5	64.8	16.2	1
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.16		14.09	60.64	-	0	0.18		16	15	11	1.2
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			34.6	46.85	148.68	1165.02	0.397	71.28	1.28	1.44	180.7	419.79	163.55	10.46
итого за день			56.26	86.07	252.68	2010.06	0.718	121.18	1.34	7.9	353.73	858.19	313.16	17.8

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
пром.	Пряники	50	6.54	6.86	18	159	0.17				18	86	16	1.2
84	Каша "Дружба"	250	8.18	10.41	43.86	301.38	0.075	0.75	25	0	1.87	18.75	33.8	0.75
685	Чай с сахаром (вит. С)	200	0.3		15.2	60	-	0	0	0	14	23	12	2
пром.	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром.	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
ИТОГО:			20.91	24.32	121.69	775.25	0.366	0.75	25	0	62.9	284.15	108.41	6.49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10	3.58	110.6	0	56	0	0	152.5	130	105	7.83
77	Суп картофельный с гречками	250/25	2.33	2.83	16.63	101	0.22	34.5	8.4	0	36	171	31	2.25
451	Котлеты	100	17.9	7.9	16	210	0.075	0	0		56.26	95	26	1.5
534	Капуста тушеная	180	4.5	8.20	19.26	169.2	0.131	76.5	0	0	260.39	180	90	3.6
пром.	Сок фруктовый	200	0	-	22.8	102	0.1	7.4	0.5	0	105	198.7	75	2.1
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	0.120	66	0.12	12.92	64.0	44	36	0.88
пром.	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром.	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
ИТОГО:			35.37	39.6	160.35	1139.62	0.815	240.4	9.02	12.92	714.79	1037.66	428.25	21.72
итого за день:			56.28	63.92	282.04	1914.87	1.181	241.15	34.02	12.92	777.69	1321.81	536.66	28.21

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>завтрак</u>													
33	Салат из свеклы	100	0.85	3.64	5	56.34	0.05	5.7	93.3	0	65	81.67	20	0.5
493	Птица, тушенная в сметанном соусе	130	12.24	12.2	0.16	136.8	0.064	1.5	56	0	40	82.4	20	1.44
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.47	9.77	54	247.19	0	2.39	0	0	276.7	380.34	166.04	4.04
254	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0.16		14.09	60.64	-	0	0.18		16.0	15	11	1.2
пром	Батон йодированный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			29.61	32.66	117.88	755.84	0.235	9.59	149.48	0	426.73	715.81	263.65	9.72

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	<u>обед</u>													
пром	Сыр	20	5.24	5.3	0	70	0.5	0.33	0	0	233.3	295.33		
38	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2.82	2.86	21.76	124.08		0.06	1.1	0	20	47	15	1.09
366	Запеканка творожная со сметаной (t)	200/30	20	17.73	50.53	318.66	0.135	0.45	135	1.8	292.5	423	49.5	2
пром	Ряженка	200	5	5.60	8.4	101	0.03	0.07	0.02		120	95	14	0.1
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			39.15	30.66	159.97	893.16	1.837	35.95	233.44	5.12	958.74	1347.1	166.18	10.13
итого за день:			68.76	63.32	277.85	1649	2.072	45.54	382.92	5.12	1385.47	2062.91	429.83	19.85

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	завтрак													
9	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136.8	0	62.17	0	0	124	52.17	44.3	53
143	Котлета рыбная	100	12.95	2.41	8.49	107.41	0.17	4.57	0.015	0	66.65	119	3.13	0.12
520	Пюре картофельное	200	4.2	9.00	29.2	218	0.36	20	0	0	140	265	100	2.8
пром	Сок фруктовый	200	0	-	22.8	102	0.1	7.4	0.5	0	105	198.7	75	2.1
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			24.18	28.54	115.5	819.08	0.751	94.14	0.515	0	464.68	791.27	269.04	60.56

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	обед													
	Помидоры соленые (нарезка)	100	1.1	0.2	3.8	26.28	0.06	25	0	0	14	26	20	0.9
39	Суп картофельный с фрикадельками	250	7.44	5.85	14.33	139.73	0.18	27.6	6.72	0	28.8	136.8	24.8	1.8
492	Плов из птицы	200	16.2	15.8	36.2	358	0.093	8.4	18.66	1.2	33.33	154.66	16	0.4
642	Кисель из яблок (вит. С)	200	0	-	29.4	112	0.02	4	0	0	14	14	8	2.8
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	90	0.120	66	0.12	12.92	64.0	44	36	0.88
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			33.78	32.52	165.81	1082.83	0.642	131	25.5	14.12	194.77	594.42	170.05	10.34
итого за день:			57.96	61.06	281.31	1901.91	1.393	225.14	26.015	14.12	659.45	1385.69	439.09	70.9

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
завтрак														
пром	Сыр	20	5.24	5.3	0	70	0.5	0.33	0	0	233.3	295.33		
97	Каша манная молочная вязкая	250	8.16	8.78	10.98	306.15	0.012	1.62	3.67	23.32	159	146.62	34.37	75.47
242	Какао на молоке	200	4.9	5	32.5	190.00	0.920	0.75	90.04	2.55	419.5	485.75	42	2.85
пром	Хлеб пшеничный	50	3.82	1.49	24.83	131	0.083	0	0	0	18.53	109	32.51	1.38
пром	Хлеб ржаной	30	2.07	5.56	19.8	123.87	0.038	0	0	0	10.5	47.4	14.1	1.16
Итого:			24.19	26.13	88.11	821.02	1.553	2.7	93.71	25.87	840.83	1084.1	122.98	80.86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в1	С	А	Е	Ca	Р	mg	Fe
обед														
7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	10	3.58	110.6	0	56	0	0	152.5	130	105	7.83
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2.33	3.88	13.61	98.8	0.4	0	0.9	0	35	89	36	2.1
413	Сосиска отварная	100	11.1	13.7	1.6	212.8	0.03	0	0	0.375	25	15	9	1.8
83	Рагу из овощей	200	3.72	1.53	22.57	238.99	0.1	16	0	0	76	130	54	1.6
255	Компот из смеси сухофруктов (вит.С)	200	0.56		17.89	113.79	0.03	11.67	0	0.12	12.17	7.53	5.59	1.19
пром	Хлеб пшеничный	70	5.35	2.09	34.76	183.4	0.116	0	0		25.94	152.6	45.51	1.93
пром	Хлеб ржаной	42	2.89	7.78	27.72	173.42	0.053	0	0	0	14.7	66.36	19.74	1.63
Итого:			27.55	38.98	121.73	1131.8	0.729	83.67	0.9	0.495	341.31	590.49	274.84	18.08
Итого за день:			51.74	65.11	209.84	1952.82	2.282	86.37	94.61	26.365	1182.14	1674.59	397.82	98.94

Использованная литература:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Могильный М.П., Тутельян В.А. 2012г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под ред. В.Т. Лапшиной " Хлебпродинформ" 2004 г
3. учреждений. Пермь 2001, Доц. Коровка Л.С. (части 1 и 2)
4. Химический состав и калорийность Российских пищевых продуктов питания. Под. ред. И. М. Скурихина