

УТВЕРЖДАЮ

Директора ГБОУ РК «Феодосийская
санаторная школа-интернат»

А.В. Потапов



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ В САНАТОРНОЙ ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТ**



г. Феодосия

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11-17 ЛЕТ

2021 – 2022гг.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
15	Сыр (порциями)	30	5,4	7,35	0	108	0,01	0,1	0,8	0,3	264	150	10,5	0,3
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			23,4	45	77,5	828	0,36	3,6	0,97	1,7	506,5	555	112	5,26
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
ОБЕД														
106	Суп рыбный с картофелем	250/50	2,2	2,78	15,39	106	0,09	11,8	0	1,2	24,18	55,9	29,35	1,1
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
74	Икра овощная	150	3,3	4,2	18,5	124,5	0,06	10,5	0	1,65	82,5	0	31,5	1,1
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	4	0	0,02	40	36	8	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			34,7	28,7	138,7	844	0,66	34	0,02	7,17	156	403	182,7	11
Полдник														
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
424	Рулет с маком	100	7,28	12,52	44	320	0,07	0	0	0,8	19,8	70	27,4	1,2
			14,56	18,77	5,6	453,7	0,17	3,25	0,05	0,8	319,8	395	62,4	1,4
Ужин														
45	Салат из капусты	100	1,32	3,24	6,46	60,4	0,02	17,1	0	8,4	24,98	28,3	15,1	0,46

260	Гуляш из говядины	50/50	14,5	16,8	2,9	121	0,03	0,9	0	2,6	22	254	22	3,1
202	Макароны отварные	150	5,7	6	31,8	205	0,06	0	0	1,95	11,1	36	16,2	0,7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			30,6	28,18	81,54	548,9	0,17	19,7	0,24	11,6	225,78	518,1	206,4	9,75
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		107,7	126	321	2699,4	1,5	91,69	1,31	51,28	2098	1036,6	583,95	33,06



День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная овсяная с маслом	250/10	9,38	13,39	41,12	342	0,21	1,17	0,058	0,71	183,3	230,3	87,4	2,05
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
			20,44	38,39	85,38	734,4	0,31	3,54	0,168	2,4	267	368,5	108,9	4,62
Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,9	11	104	0,05	10,8	0	2,4	49,7	179	26,1	1,1
265	Плов из говядины	275	30,2	30,9	47,5	589	0,08	2,3	0	3,7	25,9	296	72	4,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			43	37,3	135,6	1015	0,37	34,6	0	7,5	133,6	626	161,7	11,58
Полдник														

223	Запеканка из творога со сметаной	100/15	16,8	14,7	8	262	0,06	0,38	0,13	0	165	219	35	2,6
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	223
			20,88	18,24	25,58	380,6	0,12	1,98	0,154	0	317,2	343,6	56,3	225,6
Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
234	Котлета рыбная	150	20,7	15	28,8	195	0,04	1,5	0	0	209	189	42	2,1
321	Капуста тушеная	150	3	4,8	14,1	112	0,06	25,8	0	1,65	82,5	88,5	30	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
			35,28	21,62	163	672	0,33	42,2	0	2,95	346,5	424,9	130,3	7,88
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		125,88	120,8	407,4	2986	1,29	103,4	0,362	13,25	1269	1947	496,2	254,3



День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макароны отварные с сыром	200/40/ 11	16,92	19,8	42,6	417	0,08	0,28	108	1,0	368	189	26	1,53
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,3	29,2	151	0,04	1,2	0,01	0,1	125	132	14,7	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
			23,68	29,72	86,93	713	0,2	10,2	108	1,6	510	361,9	61,2	2,53
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,2	2,7	15,4	174	0,09	3,3	0	1,2	23	144,6	14	0,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160/50	27,2	8,32	9,44	250,4	0,06	4,9	0,007	3,6	99,39	322,24	90,72	2,4
312	Пюре картофельное	150	3	2,8	20,4	137	0,14	18	0,06	0,3	36,9	87	27,7	1
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			45,1	15,54	132	912	0,55	47,7	0,067	6,7	221	718	1987	9,88
Полдник														

385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
224	Запеканка из творога с морковью и сметаной	150/10	29	22,9	49	520	0,1	1,2	0,11	0,1	160	257,7	25,5	1,05
			36,25	29,15	61	653,7	0,2	4,45	0,16	0,1	460	482,7	57,5	1,3
Ужин														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,26	92,8	0,02	6,66	0	2,7	35,4	40,6	20,7	1,32
280	Фрикадельки в соусе из говядины	160	17	22,42	21,24	360	0,08	0,54	0,032	5,34	48,9	159,18	28,38	10,58
302	Каша гречневая	150	5,7	4	25,7	162,5	0	0,1	0	0	14,6	74	140	5,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
			35	34	142	947	0,28	107,3	0,032	9,64	154	401,7	230,78	19,89
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		146,3	113,8 3	448,9	3014	1,36	190,7	108,3	18,44	1557	2148	586,5	38,05



День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная рисовая	200/10	7,82	12,8	34,27	285	0,21	1,17	0,06	0,7	152,8	230	60,7	1,71
15	Сыр (порциями)	30	5,4	7,35	0	108	0,01	0,1	0,8	0,3	264	150	10,5	0,3
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
			23,96	38,99	90,44	758,6	0,25	2,87	0,96	2,2	589,8	561,2	103,2	3,53
2 Завтрак														
372	Яблоки печеные	130	0,5	0,5	53,5	214	0,03	10,9	0	0,2	24,8	20	12,4	3
Обед														
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
96	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,1	15,5	107	0,1	8,4	0	2,4	29,1	56,7	24,2	0,9
259	Жаркое по-домашнему	250	20,8	23,3	21,3	379	0,01	8,6	0,01	0,07	39,2	171,5	54,6	4,9
352	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,01	0,9	0	2	14,1	4,4	5,1	0,95
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			33,34	30,1	121,5	837,4	0,3	35,4	0,01	5,13	126,4	369,5	139,5	9,63
Полдник														
429	Булочка Веснушка	100	7,28	12,52	44	320	0,07	0	0	0,8	19,8	70	27,4	1,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			8,8	6,12	68	362,8	0,12	4	0	0,3	36,6	80,33	36	4,8
Ужин														

45	Салат из капусты	100	1,3	3,2	6,5	60	0,02	17	0	8	43	28	15	0,5
292	Птица тушеная в соусе с овощами	250	22,6	19,5	21,5	353	0,25	1,4	0,08	2,1	101,6	245	55	5,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			33	31,2	98,7	750	0,4	20,6	0,12	10,9	193	395	111,6	8,7
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		104,8	111	439	3012	1,17	74,87	1,13	18,7	1150	1588	424	29,86



День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша молочная гречневая с маслом	200/8	2,97	3,57	12,1	71	0,04	0,7	0,02	0	128	91	14	0,12
210	Омлет натуральный	106	10,8	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,06	0,06	79,7	174	12,5	2,04
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
386	Хлеб пшеничный	30	2,48	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			18	37,8	52,18	593,8	0,2	3,1	0,16	0,46	242,3	328,5	52,2	3,94
2 завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
72	Икра баклажанная	100	1,6	5,1	10	92	0,05	7	0,7	0	43	34,5	15	0,7
99	Суп из овощей	250/10	1,2	5,0	14,3	108	0,09	5,8	0	1,2	122	55,9	20	0,6
268/ 330	Шницель из говядины	100/30	16,4	20	18	262	0,09	0	0,06	0,4	43	330	55,6	2,8
312	Пюре картофельное	150	3	2,8	20,4	137	0,14	18	0,06	0,3	36,9	87	27,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	24,7	0	0,02	40	36	8	2,8
			32	34,2	113,64	899	0,73	55,5	0,8	2,22	314,9	654	161,9	9,98
Полдник														
379	Кофе с молоком	200	3,6	2,3	29,2	151	0,04	1,2	0,01	0	125	93,4	16	0,4
222	Пудинг из творога со сметаной	150/15	23,4	14,01	36,9	417,7	0,06	0,38	0,13	0	216,63	145,1	38,29	1,6
			27	16,3	66	569	0,1	1,5	0,14	0	341,6	238,5	54,2	2

Ужин														
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
115	Капуста тушеная с картофелем	150	3,75	5,09	14,44	126	0,09	8,43	0	0	96	113,9	49	1,06
288	Птица отварная с маслом	200/5	44,8	49,6	0,8	609	0,04	3,6	98,2	1,02	104	167	2,4	3,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,06	0	0	0	12	49,2	18,4	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			59,4	56,37	126,6	1068	0,35	35,7	98,2	2,6	254	416,7	110	9,18
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		142,4	149,97	385,02	3314	1,51	116,9	99,34	5,68	1364	1821	417,3	34,1



День: 6 - Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша молочная манная	250/10	7,5	12,6	40,2	146	0,03	1,5	0,02	0,07	165	118	25,3	0,6
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			18,49	37,7	88,3	602	0,18	3,87	0,13	0,76	255,6	287,4	65,9	3,77
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88	35,6	2,1
283	Пудинг из говядины	100	26,4	10,4	1,2	206	0	0,2	0	0,4	44	152	30	2,8
321	Капуста тушеная	150	3	4,8	33	112,5	0,06	25,8	0	1,65	82,5	88,5	30	1,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,06	0	0	0	12	49,2	18,4	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			49,4	25,52	125,64	808	0,52	50,9	0,24	5,85	363,4	578,9	166	9,3
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	0,2	24,7	0	0,02	40	36	8	2,8
222	Пудинг из творога с повидлом	140/10	19,8	15,4	34,4	363	0,1	0,7	0,11	0,1	137	257,7	25,4	1,2
			20,8	15,4	54,6	448	0,3	25,4	0,11	0,12	177	293,7	33,4	4

Ужин														
73	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	15	134	0	0,8	0	0,1	90,9	23	18	0,7
235	Шницель рыбный натуральный	140	19	21	11,2	207	0,08	5,2	0,06	0,6	174	221	77,6	4,2
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107	0,08	0	0	0	15	61,5	23	1,15
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			35,06	34,6	162,4	810	0,4	30,36	0,06	1,88	346,88	452,2	167	9,86
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		129,7	118,5	457,54	2852	1,53	131,6	0,58	9,01	1354,8	1796	471	31,53



День: 7 – Воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	12,1	71	0,8	0,7	0,03	0,3	128	136	14	0,12
209	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,01	0,2	22	76,8	4,8	1
15	Сыр (порциями)	30	5,4	7,35	0	108	0,01	0,1	0,8	0,3	264	150	10,5	0,3
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			19,79	21,36	73,99	485	0,95	3	0,6	1,7	366,4	399	51,7	3,6
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,6	9,3	7,1	131	0,02	5,7	0,03	2,3	161	108	6,9	1,2
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,6	2,8	17,4	118	0,09	8,2	0	1,2	29	55,9	27	1,1
291	Плов из птицы	150/75	19,1	11,7	40,2	344	0,07	6,8	5,6	1,5	52	140	60,8	2,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
ПР	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	0,06	0	0	0	12	49,2	18,4	0,92
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
			34,4	25,8	166	875,4	0,32	26,9	5,63	5,8	280	400	131,1	8,02
Полдник														
219	Сырники из творога с повидлом	120/20	20,2	18	34,8	386	0,8	0,6	0,6	0,5	282	231	36,6	0,8
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
			27,5	24	47	519,7	0,9	3,9	0,65	0,5	582	456	71,6	1,05

						Ужин								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160/50	27,2	8,32	9,44	250,4	0,06	4,9	0,007	3,6	99,39	322,24	90,72	2,4
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	60	5	0,6	28,9	86,4	0,06	0	0	0,6	12	37,2	8	0,7
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			41,2	14,62	106,97	709,81	0,44	44,6	0,007	5,18	157,1	439	148,08	8,19
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		128,9	91,08	420,6	2774	2,74	99,5	6,99	13,58	1597	1878	441	25,46



День: 8 – Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182/ 181	Каша жидкая овсяная	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
			21,78	40,61	84,8	786	0,4	2,6	0,18	1,4	353	481	109	4,2
2 Завтрак														
372	Яблоки печеные	130	0,5	0,5	53,5	214	0,03	10,9	0	0,2	24,8	20	12,4	3
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	4,9	11	104	0,05	10,8	0	2,4	49,7	179	26,1	1,1
284	Запеканка картофельная	200/5	23,7	29,8	38,3	464	0,09	6,9	0,06	0,7	60,6	297	87,3	2,7
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			35,64	35,96	87,12	843,3	0,32	30,45	0,063	4,4	156,3	590	155,9	7,19
Полдник														
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
223	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	16,2	53	341	0,06	0,9	0,13	0	381	219	43	1,3
			27,95	22,7	65	474	0,16	4,15	0,18	0	681	444	78	1,55

Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
294	Котлета из птицы	140/5	20,8	24,6	25	404	0,2	1	0,04	6,1	93,2	72	30,2	2,2
74	Икра овощная	150	3,3	4,2	18,5	124,5	0,06	10,5	0	1,65	82,5		31,5	1,1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			37,32	33,6	113,7	837,6	0,48	21,85	0,28	8,85	359,9	297,1	117,5	5,87
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		128,39	137,8	411,32	3245	1,46	71,05	0,743	14,85	682,1	1994,1	493,8	22,01



День: 9 – Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
204	Макароны отварные с сыром	200/40/11	16,92	19,8	42,6	417	0,08	0,28	108	1,0	368	189	26	1,53
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	0,02	0	125,8	90	14	0,134
			25,7	30,53	91,6	745	0,3	10,3	108	1,5	523	363	77	3,4
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
						Обед								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
104/ 105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	2,2	2,7	15,4	174	0,09	3,3	0	1,2	23	144,6	14	0,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160/50	27,2	8,32	9,44	250,4	0,06	4,9	0,007	3,6	99,39	322,24	90,72	2,4
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
			45	17,54	132	913	0,55	47,86	0,007	6,7	221	719	199	9,89
						Полдник								
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
ПР	Кондитерские изделия	35	2,9	3,9	24,4	145	0,04	0	0,01	0,4	14,4	30,3	5,3	0,4
			10,2	10,2	36	279	0,14	3,25	0,06	0,4	314,4	255,3	40,3	0,65

Ужин														
45	Салат из капусты	100	1,3	3,2	6,5	60	0,02	17	0	8	43	28	15	0,5
260	Гуляш из говядины	75/75	21,8	25,2	4,2	242	0,03	1,3	0	2,6	32,7	254	33	4,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,55	6	38,5	243	0,2	0	0	0,6	22	204	210	7,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			40,4	35,56	115	780	0,4	20,5	0	12	138,7	581,5	288,5	13,99
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		127	100	401,2	2901	1,52	103	108	21	1409	2102	643,8	32,53



День: 10- среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
121	Каша жидкая рисовая	200	2,97	3,57	6,1	71	0,21	0,7	0,05	0,71	128	230	14	0,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,24	0	152,2	124,6	21,3	0,48
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			17,84	32,21	39,36	590	0,42	2,47	0,4	1,4	354,78	516,04	69,9	2,97
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
						Обед								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
99	Суп из овощей	250/10	1,2	5,0	14,3	108	0,09	5,8	0	1,2	122	55,9	20	0,6
291	Плов из птицы	150/75	19,1	11,7	40,2	344	0,07	6,8	5,6	1,5	52	140	60,8	2,3
360	Кисель	200	0,1	0	29	113	0	0,1	0	0	27	7,4	3,4	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
			32	18,42	150,1	831	0,4	30,2	5,6	4,1	249	353,4	102,5	6,38
Полдник														
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
223	Запеканка из творога со сметаной	150/15	20,7	16,2	53	341	0,06	0,9	0,13	0	381	219	43	1,3
			21,7	16,2	73,2	425,8	0,08	5	0,13	0,2	395	233	51	4,1
Ужин														

71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
310	Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142	0,14	21	0	0,18	14,6	86,6	29,3	1,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110	0,02	6,2	0	0,2	14	10	10	1,8
			29,69	26,55	139,06	688,5	0,34	23,58	0,02	4,2	185	375,4	149,1	7,75
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		107	98,68	428	2719,3	1,37	82,35	6,19	10,3	1295,7	1661,8	393,5	25,8



День: 11- четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша жидкая гречневая	200	2,97	3,57	12,1	71	0,8	0,7	0,03	0,3	128	136	14	0,12
210	Омлет натуральный	106	10,8	19,2	2,04	224	0,08	0,2	0,06	0,06	79,7	174	12,5	2,04
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6,0	0	0,04
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			19,06	37	60	633	0,99	3,1	0,08	0,76	247	392	59	4,29
						2 Завтрак								
372	Яблоки печеные	130	0,5	0,5	53,5	214	0,03	10,9	0	0,2	24,8	20	12,4	3
						Обед								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
106	Суп рыбный с картофелем	250/50	2,2	2,78	15,39	106	0,09	11,8	0	1,2	24,18	55,9	29,35	1,1
260	Гуляш из говядины	75/75	21,8	25,2	4,2	242	0,03	1,3	0	2,6	32,7	254	33	4,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
			39	34,7	127	839	0,5	148,8	0	6,2	163	550,4	151,8	10,29
						Полдник								
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
429	Булочка Веснушка	100	6,12	47,8	278	139	0,02	0	0	0,05	22,6	33,16	28	2
			13,4	54,05	290	273	0,12	3,25	0,05	0,05	322,6	258	63	0,45

						Ужин								
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
234	Котлета рыбная	100	13,8	10,1	19,2	130	0,08	1,02	0	0,02	139	378	28,1	1,4
171	Каша пшеничная	150/5	7,1	7,8	39,3	165	0,09	0	0,03	0,07	35,4	153	36	2,55
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			31	19,1	131	570	0,35	13,77	0,03	1,39	220	645	106	8,84
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		108	150	668,7	2619	2	180,9	0,2	8,6	1157	2027	413	27,07



День: 12- пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121	Каша жидкая рисовая	200	2,97	3,57	12,1	71	0,04	0,7	0,02	0	128	91	14	0,12
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,3	29,2	51	0,04	1,2	0,01	0,1	125	132	14,7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	0	0	18	56,7	12	1,1
215	Омлет паровой	53	5,7	9,9	1,5	118	0,04	0,17	0,03	0,29	50,9	87	7,5	1,03
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			20,9	24,3	95,4	485	0,25	2,07	0,06	1,19	346,9	454,2	72,7	4,04
						2 Завтрак								
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
						Обед								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
96	Рассольник ленинградский	250/10	2,1	5,1	15,5	107	0,1	8,4	0	2,4	29,1	56,7	24,2	0,9
283	Пудинг из говядины	100	26,4	10,4	1,2	206	0	0,2	0	0,4	44	152	30	2,8
73	Икра кабачковая	150	4	11	21,8	201	0,12	25	0,18	1,2	136,4	180	27	1,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			45	28	125,34	864,8	0,48	55,1	0,18	5,6	271,5	553,1	147,5	8
						Полдник								
222	Пудинг из творога	140/10	19,8	15,4	34,4	363	0,1	0,7	0,11	0,1	137	257,7	25,4	1,2
385	Молоко кипяченое	250	7,25	6,25	12	133,7	0,1	3,25	0,05	0	300	225	35	0,25
			27	21,6	46	497	0,1	3,95	0,2	0,1	437	483	60,4	1,45
						Ужин								
71	Овощи свежие	100	1,2	0,2	0,2	22	0,06	17,5	0	0,6	14	26	20	0,8
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295	0,01	6,7	0,01	0,07	30,5	171,5	42,5	3,8

352	Кисель из фруктов	200	0,16	0,16	27,8	114	0,01	0,9	0	2	14,1	4,4	5,1	0,95
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			23,09	19,3	98	669	0,19	125	0,01	3,5	99	274	98	7,4
						2 Ужин								
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		122	98,5	391	2700	1,15	207	0,5	10,8	1366	1948	418	25,49



День: 13-суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Каша жидкая пшеничная	200	2,97	3,57	12,1	71	0,04	0,7	0,02	0	128	91	14	0,12
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,3	29,2	51	0,04	1,2	0,01	0,1	125	132	14,7	0,1
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65	0	0	0	0	18	56,7	12	1,1
209	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,01	0,2	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			20,29	18,83	94,2	429	0,24	1,9	0,04	1,1	318	444	70	3,01
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
99	Суп из овощей	250/10	1,2	5,0	14,3	108	0,09	5,8	0	1,2	122	55,9	20	0,6
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,8	0	2,4	42,7	88	35,6	2,1
268	Котлета из говядины	100	16,4	20	18	262	0,07	0,2	0,02	2,9	43	161	55,6	2,8
115	Капуста тушеная с картофелем	150	3,75	5,09	14,44	126	0,09	8,43	0	0	96	113,9	49	1,06
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			39,03	37,01	150	984	0,68	32,98	0,02	7,8	358,7	569,9	216,5	12,14
Полдник														
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
424	Рулет с маком	100	7,28	12,52	44	320	0,07	0	0	0,8	19,8	70	27,4	1,2
			9,3	12,5	58	376	0,07	2,2	0	0,8	36	78	33	2

Ужин														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
312	Картофель отварной	120	2,2	3,4	28,4	113,6	0,14	16,8	0	0,18	11,7	86,6	23,4	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160/50	27,2	8,32	9,44	250,4	0,06	4,9	0,007	3,6	99,39	322,24	90,72	2,4
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	20,7	88	0	100	0	0,8	21,3	3,5	3,4	0,6
			35,53	12,72	91,5	613	0,34	130,5	0,007	4,88	158,3	493,8	154,62	5,6
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		110	86,36	420	2586	1,46	188	0,10	14,98	1083	1769	513	27,35



День: 14-воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-17лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
182	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	4,6	17,8	150	0,21	1,17	0,058	0,71	152,8	230,3	60,7	1,71
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,7	0,24	0	162	124,6	26	0,6
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0,04	0,2	2,4	3,0	0	0,02
15	Сыр (порциями)	30	5,4	7,35	0	108	0,01	0,1	0,8	0,3	264	150	10,5	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,34	18,9	85,9	0,06	0	0	0	9,88	31,54	13,3	0,61
			19,5	23,44	68,33	593	0,4	2	1	1,2	600	576,34	124	3,93
2 Завтрак														
338	Фрукты	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4
Обед														
71	Овощи свежие	50	0,6	0,1	0,1	11	0,03	8,75	0	0,3	7	13	10	0,4
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,6	2,8	17,4	118	0,09	8,2	0	1,2	29	55,9	27	1,1
259	Жаркое по-домашнему	175	16,2	18,1	16,6	295	0,01	6,7	0,01	0,07	30,5	171,5	42,5	3,8
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8,0	2,8
ПР	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	0,1	0	0	0	18	73,8	27,6	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
			36	23	121	752,8	0,3	27,6	0,01	2,57	115	379	125,8	10,5
Полдник														
ПР	Кондитерские изделия	85	7,04	9,47	59	352	0,09	0	0,02	0,97	34,9	73,5	12,8	0,97
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			7,2	9,5	73	408	0,09	2,2	0,02	0,97	50,9	81,5	19	1,77

Ужин														
71	Овощи свежие	50	11	10,8	35	228	0,03	8,75	0	0,3	190	13	10	0,4
265	Плов из говядины	230	25,3	25,8	40	493	0,08	2	0	3,7	21,7	296	60	4
14	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	0,08	0,4	4,8	6	0	0,04
ПР	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9,0	36,9	13,8	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	80	6,5	0,8	38,6	115	0,08	0	0	0,8	16	50,6	10,7	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
			45	52	141	1088	0,2	13	0,08	5,2	257,5	410	30,5	6,93
2 Ужин														
ПР	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	0,07	1,1	0,04	0	180	162	21	0,2
	ИТОГО:		113,7	113,2	430	3025	1,1	65,9	1,2	10,3	1235	1631	339	27,7
	Среднее за 14 дней		120	115	432	2881	1,49	121	23,9	15,6	1328	1806	473	44,8



При составлении меню была использована литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», издательский дом «Фактор», 2007г. – 928 стр.
2. Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»/ Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна– Москва, «ДеЛи принт», 2011 г. – 544 стр.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276стр.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.