

Утверждаю
Директор филиала ООО «МобилСвязь»

И.С. Назин
«___» _____ 2021 г.



Согласовано
Руководитель образовательного
учреждения _____

«___» _____ 2021 г.

Примерное /циклическое /меню

**Для учащихся общеобразовательных школ для раздаточных пунктов г. Тулы
2021 учебный год/ возрастная группа от 12 -17 лет/**

Примерное меню учащихся 12-17 лет 2021 учебный год
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г. Москва (Де-Ли принт 2007г.)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
97,00	Каша рисовая молочная	250,00	7,74	9,61	40,78	272,22	0,24	1,39	0,02	0,14	86,00	109,00	25,00	0,00		
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86	61	9	0		
342,00	Бутерброд с сыром 20/15	35,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	15,00	99,00	14,00	1,00		
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00										
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Итого		22,40	23,07	150,62	873,32	0,46	1,91	0,07	2,24	199,00	320,00	69,00	1,00		

ОБЕД

134,00	Икра кабачковая конс.	100,00	1,64	10,08	3,94	22,68	0,07	38,01	0	4,38	44,28	31,42	17,14	0
104,00	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,00	13,70	31,11	2,40	426,90	0,27	21,50	0,02	0,47	17,00	57,00	24,00	1,00
204,00	Макароны отварные	180,00	7,53	6,73	53,99	296,50	0,13	0,00	0,03	1,39	12,00	53,00	24,00	1,00
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		147,57	69,17	324,76	1276,85	1,00	299,84	0,05	10,32	118,24	347,63	118,55	9,56
	Всего		169,97	92,24	475,38	2150,17	1,46	301,75	0,12	12,56	317,24	667,63	187,55	10,56

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76								
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
189,00	Котлета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,19	0,00	0,01	2,75	11,16	91,16	14,67	1,30
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00
	Итого		19,86	20,12	98,42	657,83	0,49	25,59	0,04	4,51	68,16	244,16	71,67	3,30

ОБЕД

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
9,00	Куруза конц.	100,00	1,33	11,75	12,11	153,05	0,18	7,13	0	7,93	73,81	80,95	54,76	0
27,00	Борщ на курином бульоне	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06		0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00
143,00	Котлета рыбная	100,00	19,16	12,55	13,46	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,20	77,60	12,60	0,45
247,00	Кисель	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		38,52	39,92	328,60	1103,31	0,77	77,39	0,10	13,07	155,97	398,76	153,77	4,01
	Всего		58,38	60,04	427,02	1761,14	1,26	102,98	0,14	17,58	224,13	642,92	225,44	7,31

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 12-17лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У	7	Са	Мг		Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
223,00	Запеканка из творога с молоком стухеным	200,00	33,11	16,42	53,23	459,90	0,3	0,04	0,04	0,46	279	300	36	0							
244,00	Какао	200,00	3,78	3,91	41,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117	83	13	0							
344,00	Бутерброд с сыром маслом 20/15/5	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155	99	14	1							
	Яблоко(по штуčno)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00															
	Итого		39,23	21,73	129,82	756,60	0,56	0,66	0,09	1,09	551	482	63	1							
	ОБЕД																				
45	Капуста квашеная с маслом растительным	100,00	1,66	9,88	2,93	114,10	47,03	15,68	30,55	0,58	0	4,5	0,01	28,33							
37,00	Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2							
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	8,68	58,50	331,91	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39								
260,00	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42															
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	5,00							
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00							
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56							
	Итого		44,61	66,75	334,65	1386,27	47,9	59,55	30,61	6,81	123,96	405,71	137,42	36,89							
	Всего		83,84	88,48	464,47	2142,87	48,46	60,21	30,70	7,90	674,96	887,71	200,42	37,89							

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)						Витамины(мг)					
			Б	Ж	У					Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76															
204,00	Макаронны отварные	180,00	7,53	6,73	53,99	296,60	0,13	0	0,03	1,39	12	53	10	1							
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0	2,03	8	10	5	1							
265,00	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00							
	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	15,18	59,16	0,01	2,9	0,03	4,92	8	10	5	1							
	Итого		62,85	33,97	129,82	858,22	0,26	3,23	0,03	4,92	40	124	41	3							
	ОБЕД																				
22,00	Зеленый горошек конс.	100,00	1,60	11,66	10,53	148,33	0,1	15	0,21	7,13	54,76	64,28	33,33	1,43							
	Рассольник																				
55,00	" Ленинградский" на кур.буйлоне со смет.	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,5	0,03	0,51	48	94	26	1							
259,00	Жаркое по Домашнему	280,00	21,95	27,21	35,82	467,71	0,06		0,03	0,37	5	82	27	1							
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00							
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00							
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56							
	Итого		100,67	49,10	296,03	1012,31	0,74	284,5	0,27	10,06	144,72	353,49	126,74	9,99							
	Всего		163,52	83,07	425,85	1870,53	1,00	287,73	0,30	14,98	184,72	477,49	167,74	12,99							

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,98	4,58	348,26	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2		
332,00	Бутерброд с варено-копченой колбасой (20/25)	45,00	5,87	10,35	9,96	129,65										
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86	61	9	0		
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00										
	Итого		32,99	43,71	113,68	940,61	0,63	0,88	0,28	3,38	203	313	47			
	ОБЕД															
134,00	Икра кабачковая конс.	100,00	1,64	10,08	3,94	22,68	0,07	38,01	0	4,38	44,28	31,42	17,14	0		
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2		
83,00	Рагу из овощей	180,00	3,31	7,79	20,05	93,94	0,11	0,33	0	2,03	8	93	13	1		
189,00	Котлета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00		
247,00	Кисель	200,00	1,36		29,02	116,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		30,98	29,46	301,63	727,75	0,84	59,84	0,04	12,61	119,61	432	116,55	5,56		
	Всего		63,97	73,17	415,31	1668,36	1,47	60,72	0,32	15,99	322,61	745,00	163,55	5,56		

День: суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
439,00	Печень по строгановски 80/20	100,00	12,84	8,70	4,01	146,61	13,12	14	220,8	4,75	49,5	2,96	0,16	7,1		
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00		
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	3,01	2,88	17,90	37,48	72,1	49,44	56,1	1	0,08	0,6	0,05	12		
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Итого		20,86	13,57	77,46	456,64	123,75	125,9	309,11	3,04	35,5	4,18	0,26	27,36		

ОБЕД

45	Калюста квашеная с маслом растительным	100,00	1,66	9,88	2,93	114,10	47,03	15,68	30,55	0,58	0	4,5	0,01	28,33
135	Суп из овощей вегетарианский	250,00	1,41	3,70	8,10	74,93	70,8	49,33	76,34	1,24	0	2,33	0,08	15,82
413,00	Сосиска отварная	100,00	7,92	14,34	0,32	161,96	22,4	12	89,04	1,15	0	0,32	0,08	0
204,00	Макаронны отварные	180,00	6,96	4,89	44,46	248,19	0,15	0	25,25	1,78	15,75	73,08	28,35	1,57
631,00	Компот из свежих яблок с витамином С	200,00	0,39	0,16	18,82	76,90	90,36	57,38	68,08	1,92	0	12,63	0,12	23,16
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		27,75	28,89	100,50	809,59	201,01	272,24	531,19	11,05	64,94	21,02	0,6	36,02
	Всего		48,61	42,46	177,96	1266,23	324,76	398,14	840,30	14,09	100,44	25,20	0,86	63,38

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-17 лет
ЗАВТРАК

№ рещ.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества(г)			Энергетич	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76										
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06			0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00	
143,00	Котлета рыбная с соусом 100/20	120,00	19,18	12,55	13,48	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,2	77,6	12,8	0,45		
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00		
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00		
	Итого		28,39	20,94	104,80	717,32	0,09	0,36	0,05	3,10	33,20	218,60	64,80	2,45		
	ОБЕД															
9,00	Куруза конс.	100,00	1,33	11,75	12,11	153,05	0,18	7,13	0	7,93	73,81	80,95	54,76	0		
55,00	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,5	0,03	0,51	48	94	26	1		
216,00	Картофельное пюре	180,00	4,93	7,69	38,34	233,88	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00		
268,00	Котлета мясная	100,00	30,21	12,56	16,69	171,26	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00		
255,00	Компот из сухофруктов с	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0	0	30	32	23	4		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		46,15	42,23	323,70	1022,13	1,00	63,32	0,06	12,78	223,77	503,16	185,17	8,56		
	Всего		74,54	63,17	428,50	1739,45	1,09	63,68	0,11	15,88	256,97	721,76	249,97	11,01		

День: вторник
Неделя: вторник

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)				Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
103,00	Каша пшеничная молочная	250,00	9,31	10,84	46,86	317,52	0,45	1,30	0,02	1,04	132,00	185,00	47,00	1,00	
342,00	Бутерброд с сыром и маслом сл. 20/15/5	40,00	5,02	9,08	10,70	138,40	0,09	0,24	0,04	0,54	15,00	99,00	14,00	1,00	
244,00	Какао	200,00	3,78	3,91	42,04	154,30	0,17	0,38	0,01	0,09	117,00	83,00	13,00	0,00	
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00	
	Яблоко(по штуčno)	200,00	0,80	0,80	23,60	90,00									
	Итого		27,53	31,43	159,08	864,42	8,72	10,92	10,07	14,17	288,00	431,00	109,00		
	ОБЕД														
22,00	Зеленый горошек конс.	100,00	1,60	11,66	10,53	148,33	0,1	15	0,21	7,13	54,76	64,28	33,33	1,43	
173,00	Суп Харчо	250,00	5,04	7,11	8,54	116,90	0,30	70,00	0,05	1,49	42,00	49,00	23,00	1,00	
284,00	Капустга тушеная	180,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00	
192,00	Мясо птицы отварное	100,00	21,33	15,13	0,14	222,40	0,11	0,33	0,00	2,03	8,00	93,00	13,00	1,00	
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00	
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56	
	Итого		106,85	42,13	277,37	899,68	1,21	350,82	0,29	12,96	181,72	413,49	141,74	10,99	
	Всего		134,38	73,56	436,45	1764,10	9,93	361,74	10,36	27,13	469,72	844,49	250,74	10,99	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-17лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
24,00	Овощи соленые в нарезке(огурцы)	100,00	0,98	6,10	4,65	74,76								
117,00	Омлет натуральный	200,00	17,48	28,98	4,58	348,26	0,5	0,6	0,27	1,82	105	201	17	2
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00
	Батон йодированный	50,00	4,62	1,80	29,88	157,20	0,01	0,00	0,00	1,50	12,00	51,00	21,00	0,00
	Итого		23,08	36,88	129,82	637,07	0,52	0,7	0,27	3,32	122	260	42	3
	ОБЕД													
134,00	Икра кабачковая конц.	100,00	1,64	10,08	3,94	22,68	0,07	38,01	0	4,38	44,28	31,42	17,14	0
63,00	Суп Рыбный картофельный с крупой	250,00	7,59	3,99	19,04	137,60	0,28	21,90	0,01	0,60	62,00	123,00	40,00	1,00
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	6,68	56,50	331,91	0,05	0	0,03	4,72	15	207	136	5
260,00	Гуляш(мясо80/20)	100,00	16,55	41,13	7,29	466,42								
	Сок фруктовый витаминизированный	200,00	1,36		29,02	116,69								
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56
	Итого		44,68	63,80	334,79	1288,70	0,62	59,91	0,04	11,75	145,24	470,63	229,55	7,56
	Всего		67,76	100,68	464,61	1925,77	1,14	60,61	0,31	15,07	267,24	730,63	271,55	10,56

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)					Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Мг	Р	Fe	А,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
222,00	Пудинг творожный с молоком сгущеным	200,00	33,11	16,42	53,23	459,90	0,30	0,04	0,04	0,46	276,00	300,00	36,00	0,00		
344,00	Бутерброд с маслом 20/20	40,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,09	0,24	0,04	0,54	155	99	14	1		
257,00	Кофейный напиток на молоке	200,00	2,02	2,38	25,66	127,50	0,12	0,28	0,01	0,06	86,00	61,00	9,00	0,00		
	Мандарин(по штучно)	120,00	3,00	0,20	43,60	178,00										
	Итого		39,67	19,60	132,45	817,80	0,51	0,56	0,09	1,06	517,00	460,00	59,00	1,00		
	ОБЕД															
9,00	Куруза конц.	100,00	1,33	11,75	12,11	153,05	0,18	7,13	0	7,93	73,81	80,95	54,76	0		
133,00	Сул картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2		
201,00	Рис отварной	180,00	4,59	6,59	46,47	266,36	0,06		0,03	2,09	35,00	130,00	39,00	2,00		
189,00	Коглета куриная	100,00	9,33	4,53	10,58	135,14	0,14	0,00	0,01	2,06	8,37	68,37	11,00	1,00		
255,00	Компот из сухофруктов с витамином С	200,00	0,56	0,00	27,89	114,54	0,05	0,87	0,00	0,00	30,00	32,00	23,00	4,00		
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00		
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56		
	Итого		31,15	29,93	335,09	1028,39	0,95	29,5	0,07	16,22	206,14	550,53	203,17	10,56		
	Всего		70,82	49,53	467,54	1846,19	1,46	30,06	0,16	17,28	723,14	1010,53	262,17	11,56		

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У					Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	Овощи соленные в нарезке(огурцы)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
24,00		100,00	0,98	6,10	4,65	74,76											
196,00	Каша гречневая	180,00	10,50	6,68	56,50	331,91	0,05	0	0,03	4,72	15	207	136	5			
268,00	Котлета мясная	100,00	49,66	19,33	24,42	270,50	0,11	0,33	0	2,03	8	10	5	1			
265,00	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,01	0,10			5,00	8,00	4,00	1,00			
	Батон йодированный	50,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0,00	0,00	0,50	4,00	17,00	7,00	0,00			
	Итого		61,70	26,61	105,85	711,66	0,21	0,43	0,03	7,25	32,00	242,00	152,00	7,00			

ОБЕД

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетич. Ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У					Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
45	Капустя квашеная с маслом растительным	100,00	1,66	9,88	2,93	114,10	47,03	15,68	30,55	0,58	0	4,5	0,01	28,33			
125,00	Суп гороховый на кур,бул	250,00	2,08	8,31	9,67	136,00	0,16	29,50	0,03	0,51	48,00	94,00	26,00	1,00			
259,00	Жаркое по домашнему	280,00	21,85	27,21	35,82	467,71	0,06	0,00	0,03	0,37	5,00	82,00	27,00	1,00			
261,00	Компот из шиповника с витамином С	200,00	68,00	0,00	21,01	46,87	0,20	240,00			13,00	4,00	4,00	5,00			
	Батон йодированный	30,00	3,08	1,20	193,92	104,60	0,08	0,00	0,00	1,00	8,00	34,00	14,00	0,00			
	Хлеб ржаной	30,00	3,96	0,72	25,08	108,80	0,14	0	0	1,05	15,96	75,21	22,41	1,56			
	Итого		100,63	47,32	288,43	978,08	47,67	285,18	30,61	3,51	89,96	293,71	93,42	36,89			
	Всего		162,33	73,93	394,28	1689,74	47,88	285,61	30,64	10,76	121,96	535,71	245,42	43,89			

День: суббота
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич. ценность (ккал)	Минеральные элементы (мг)			Витамины(мг)				
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	A,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
143,00	Котлета рыбная	100,00	19,18	12,55	13,48	236,91	0,01	0,26	0,02	1,23	11,2	77,6	12,8	0,45
284,00	Капуста тушеная	180,00	3,84	6,31	18,15	151,78	0,28	25,49	0,03	0,26	40,00	94,00	32,00	1,00
685	Чай с молоком с сахаром	200,00	1,40	1,42	11,23	61,21	101,93	40,05	78,58	0,72	6,05	0,45	0,05	9,26
	Мандарин(по штучно)	120,00	1,80	0,40	16,20	88,96	68	26	46	0,6	0	0,4	0,08	120
	Батон йодированный	50,00	2,64	1,03	17,18	92,45	7,55	11,32	29,16	0,69	0	0,6	0,05	0
	Итого		24,16	21,96	49,11	505,20	332,75	101,98	433,74	5,11	349,57	2,28	0,28	129,78
	ОБЕД													
22,00	Зеленый горошек конс.	100,00	0,96	7,05	6,32	89,57	0,06	9	0,13	4,28	32,86	38,57	20	1,43
133,00	Суп картофельный	250,00	8,30	5,14	19,04	145,90	0,3	21,5	0,03	2,09	35	130	39	2
468,00	Оладьи из печени	100,00	13,35	12,75	9,30	205,30	0,21	2,55	5,99	4,35	9	234	15	6
203	Картофель отварной	180,00	3,77	4,33	29,63	181,12	18,08	39,92	101,49	1,57	17,7	0,25	0,17	15,96
639	Компот из сухофруктов	200,00	1,02	0,06	24,65	106,18	106,85	71,82	85,75	1,68	0	1,73	0,07	12,92
	Батон йодированный	30,00	1,54	0,60	9,96	52,40	0,04	0	0	0,5	4	17	7	0
	Хлеб ржаной	30,00	1,32	0,24	8,36	36,20	0,06	0	0	0,44	6,66	31,34	9,34	0,65
	Итого		30,26	30,17	107,26	816,68	125,6	144,79	193,39	14,91	105,22	452,89	90,58	38,96
	Всего		54,42	52,13	156,37	1321,88	458,35	246,77	627,13	20,02	454,79	455,17	90,86	168,74