

## 10. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	6,07	7,06	31,84	215,19	0,082	1,27	19,62	0,5	125,96	116,18	19,12	0,43
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>72</b>	<b>507</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>434</b>	<b>310</b>	<b>52</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,44	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
250	Бефстроганов из говядины 50/50	100	15,29	23,69	5,55	296,59	0,026	2,47	0,035	3,28	33,94	185,05	24,59	1,64
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
376	Чай с шиповником 200/11 *	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>38,1</b>	<b>42,94</b>	<b>119,41</b>	<b>1016,24</b>	<b>0,748</b>	<b>80,12</b>	<b>0,384</b>	<b>48,438</b>	<b>145,23</b>	<b>666,93</b>	<b>272,96</b>	<b>13,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>54,11</b>	<b>60,34</b>	<b>191,12</b>	<b>1523,67</b>	<b>0,861</b>	<b>96,315</b>	<b>30,07</b>	<b>49,343</b>	<b>579,37</b>	<b>977,25</b>	<b>324,83</b>	<b>17,68</b>

Возрастная группа 12-18 лет  
 День: вторник  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
202	Макаронны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
ТТК	Соус томатный	20	0,67	1	3,66	26,31	0,021	6,3		0,58	2,83	9,54	7	0,33
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>104</b>	<b>601</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>204</b>	<b>228</b>	<b>75</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>														
51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,59	6,17	149,7 6	140,9	0,045	7,5		2,815	43,75	58,7	24,9	1,65
ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250	3,68	5,9	7,62	98,36	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>32,34</b>	<b>47,65</b>	<b>232,7 8</b>	<b>969,09</b>	<b>1,039</b>	<b>55,06</b>	<b>0,444</b>	<b>9,771</b>	<b>148,83</b>	<b>573,93</b>	<b>160,64</b>	<b>8,31</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>51,84</b>	<b>60,51</b>	<b>336,5 4</b>	<b>1570,27</b>	<b>1,393</b>	<b>64,05 8</b>	<b>0,483</b>	<b>14,396</b>	<b>352,66</b>	<b>801,69</b>	<b>235,46</b>	<b>11,864</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
131	Горошек консервированный прогретый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
ТТК	Омлет с сыром **	200	24,74	29,97	3,42	382,34	0,125	0,85	10,63 1	1,003	374,14	438,87	32,55	3,66
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01

ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>59</b>	<b>687</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>591</b>	<b>654</b>	<b>123</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
96	Рассольник на говяжьем бульоне(перловка)	250	4,09	9,26	17,35	169,14	0,111	16,74	0,02	2,446	28,69	95,71	28,75	1,13
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11 *	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28,05</b>	<b>43,09</b>	<b>126,59</b>	<b>1006,08</b>	<b>0,898</b>	<b>26,24</b>	<b>0,345</b>	<b>9,395</b>	<b>117,58</b>	<b>508,48</b>	<b>149,58</b>	<b>6,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>64,09</b>	<b>77,96</b>	<b>185,67</b>	<b>1693,35</b>	<b>1,577</b>	<b>44,788</b>	<b>10,991</b>	<b>10,75</b>	<b>708,41</b>	<b>1162,31</b>	<b>272,09</b>	<b>16,59</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
265	Плов из птицы	280	7,62	11,84	51,24	342,03	0,10	8,61	8,33	4,50	16,78	118,54	65,60	1,34
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>91</b>	<b>656</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>86</b>	<b>177</b>	<b>77</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,43	5,1	9,34	88,92	0,035	28,32		2,35	36,52	34,92	19,22	0,61
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,84	3,33	14,08	93,65	0,104	16,75	0	1,475	14,65	57,61	24,35	0,86
260	Гуляш из свинины	100	11,94	20,23	3,74	244,79	0,384	4,6	0,001	2,484	16,26	146,06	22,52	1,07

202	Макароньы отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
342	Компот из ягод свежемороженных 200/11 *	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>108</b>	<b>843</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>97</b>	<b>389</b>	<b>101</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>39,43</b>	<b>60,66</b>	<b>198,71</b>	<b>1498,9</b>	<b>0,825</b>	<b>59,03</b>	<b>18,716</b>	<b>15,324</b>	<b>183,27</b>	<b>566,24</b>	<b>178,07</b>	<b>8,21</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	Запеканка из творога	200	30,07	24,77	35,09	483,54	0,114	0,7	0,14	3,44	254,1	377,92	42,4	1,6
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>78</b>	<b>815</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>623</b>	<b>636</b>	<b>95</b>	<b>6</b>
71	Подгарнировка из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,12	1,39
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34	1,43
388	Напиток Витаминный 200/11 *	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>102</b>	<b>866</b>	<b>0</b>	<b>143</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>163</b>	<b>500</b>	<b>138</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>69</b>	<b>76,31</b>	<b>179,76</b>	<b>1681,4</b>	<b>0,584</b>	<b>158,965</b>	<b>6,241</b>	<b>12,881</b>	<b>786,12</b>	<b>1135,29</b>	<b>232,44</b>	<b>13,52</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	4,49	7,55	24,21	182,74	0,066	1,27	19,62	0,258	123,74	122,32	24,71	0,4
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>64</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>216</b>	<b>196</b>	<b>49</b>	<b>4</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	200	8,06	9,23	35,51	257,3	0,244	1,24	19,02	0,764	143,21	234,53	62,02	1,76
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>530</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>174</b>	<b>263</b>	<b>79</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашенной капусты	100	1,66	6,09	8,75	96,39	0,018	27,6		2,73	44,34	28,64	14,72	0,57
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,92	0,99
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,49	1,69
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2

<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>109</b>	<b>852</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>102</b>	<b>483</b>	<b>126</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>40,62</b>	<b>54,51</b>	<b>182,29</b>	<b>1382,77</b>	<b>0,529</b>	<b>65,2</b>	<b>19,411</b>	<b>8,315</b>	<b>276,8</b>	<b>746,14</b>	<b>204,61</b>	<b>12,7</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Завтрак**

71	Поджаривание из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ГТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ГТК	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,76	1,19
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	<b>83</b>	<b>650</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>263</b>	<b>222</b>	<b>32</b>	<b>2</b>

**Обед**

51	Салат из свеклы с сыром	100	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,76	1,19
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,92	0,99
ГТК	Котлета рыбная	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,26	1,18
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34	1,43
349	Компот из сухофруктов 200/11 *	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>35,99</b>	<b>36,68</b>	<b>146,09</b>	<b>1058,19</b>	<b>1,828</b>	<b>49,21</b>	<b>6,021</b>	<b>8,992</b>	<b>321,63</b>	<b>608,151</b>	<b>145,75</b>	<b>9,54</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>53,79</b>	<b>64,03</b>	<b>229,16</b>	<b>1708,18</b>	<b>1,972</b>	<b>52,1</b>	<b>16,158</b>	<b>13,297</b>	<b>584,84</b>	<b>829,851</b>	<b>177,91</b>	<b>11,984</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
---	--------------------------------	--	----------------------	--	--	-----------	---------------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

реп.		Масса порции (г)	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
<b>Завтрак</b>														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ГТК	Омлет натуральный **	200	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,55	3,81
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>58</b>	<b>610</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>361</b>	<b>529</b>	<b>111</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,44	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
265	Плов со свиной	280	27,53	39,6	51,24	651,5	0,804	8,4	0,003	4,744	36,96	380,55	79,08	2,7
ГТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11 *	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>39,72</b>	<b>51,73</b>	<b>124,73</b>	<b>1103,09</b>	<b>1,165</b>	<b>55,95</b>	<b>0,303</b>	<b>49,064</b>	<b>127,06</b>	<b>611,47</b>	<b>156,54</b>	<b>7,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>70,48</b>	<b>80,93</b>	<b>182,57</b>	<b>1712,89</b>	<b>1,545</b>	<b>73,028</b>	<b>0,863</b>	<b>51,044</b>	<b>488,44</b>	<b>1140,193</b>	<b>267,75</b>	<b>17,424</b>

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	1,63	1,93	2,79	35,05	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9

ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		630	21	11	98	566	1	4	4	3	91	329	224	9
<b>Обед</b>														
71	Подгарнировка из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	3,14	5,12	15,23	119,51	0,03	2,29	0,02	0,20	9,43	57,39	17,08	0,52
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
242	Компот из свежих яблок 200/11 *	200	0,16	0,16	14,90	61,67	0,01	4,00		0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		880	30	47	86	886	1	50	0	9	90	517	133	7,19
<b>Итого за день</b>		1510	50,75	57,64	184,54	1452,33	1,55	54,498	4,761	11,782	181,1	846,131	356,96	15,83

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	200	30,58	24,5	54,49	560,77	0,159	1,21	0,104	3,192	399,22	438,21	53,66	1,13
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		580	37	40	101	909	0	16	0	4	547	549	80	4
<b>Обед</b>														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,12	1,39
261	Печень по-строгоновски 50/50	100	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
202	Макаронные отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
348	Компот из кураги 200/11 *	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67



ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
<b>Итого за Обед</b>		830	30,91	30,59	119,63	877,16	0,569	51,65	58,703	11,315	153,4	550,27	137,96	10,96
		1410	67,58	70,49	220,27	1786,38	0,75	67,46	58,882	14,937	699,95	1099,38	218,22	15,33

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (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
<b>Завтрак</b>														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	8,94	8,25	37,93	261,70	0,25	1,24	19,02	0,43	125,93	230,99	109,30	3,34
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08
<b>Итого за Завтрак</b>		590	17	17	75	524	0	16	19	1	374	380	135	8

## Замены в буфетных школах

\*-компот в ассортименте на чай в ассортименте

\*\*-омлет в ассортименте на кашу вязкую молочную с маслом сливочным в ассортименте

## 11. Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			ЭЦ(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя 1, День 1	Оладьи из моркови и яблока	84	4,31	2,45	34,41	178,61			0,004	0,01	0,24			0,00
	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90

<b>Итого</b>		<b>284</b>	<b>4,58</b>	<b>2,50</b>	<b>45,53</b>	<b>224,62</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>8,32</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	<b>0,90</b>
Неделя 1, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>7,33</b>	<b>11,03</b>	<b>66,26</b>	<b>394,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>65,78</b>	<b>53,74</b>	<b>11,40</b>	<b>0,90</b>
Неделя 1, День 3	Блинчики с вареной сгущенкой	150	6,05	9,30	40,78	268,59			0,004	0,01	0,24			0,002
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>6,25</b>	<b>9,35</b>	<b>51,83</b>	<b>314,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
Неделя 1, День 4	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
Доп.питание	Яйцо вареное	48	6,10	5,52	0,34	75,41	0,03		0,120	0,29	26,40	92,16	5,76	1,20
	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
<b>Итого</b>		<b>298</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>276</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>254</b>	<b>227</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
Неделя 1, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	6,85	25,71	4,75	0,39
Доп.питание	Молоко витаминизированное	200	6,00	6,40	9,40	120,00								
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>9,10</b>	<b>15,70</b>	<b>43,40</b>	<b>354,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,96</b>	<b>6,85</b>	<b>25,71</b>	<b>4,75</b>	<b>0,39</b>
Неделя 1, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>16,95</b>	<b>13,74</b>	<b>268,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>114,70</b>	<b>251,07</b>	<b>22,06</b>	<b>3,71</b>
Неделя 2, День 1	Оладьи из тыквы	84	3,45	2,45	24,95	135,61			0,004	0,01	0,24			0,002
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
<b>Итого</b>		<b>284</b>	<b>3,65</b>	<b>2,50</b>	<b>36,00</b>	<b>181,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,24</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
Неделя 2, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
<b>Итого</b>		<b>275</b>	<b>7,33</b>	<b>11,03</b>	<b>66,26</b>	<b>394,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>65,78</b>	<b>53,74</b>	<b>11,40</b>	<b>0,90</b>

Неделя 2, День 3	Сэндвич с вареной сгущенкой	125	6,94	13,96	66,16	418,00			0,004	0,01	0,24	0,30		0,00
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,010		5,28	8,24	4,40	0,85
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>7,14</b>	<b>14,01</b>	<b>77,21</b>	<b>463,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,52</b>	<b>8,54</b>	<b>4,40</b>	<b>0,85</b>
Неделя 2, День 4	Блинчики с яблоком	151	3,03	3,75	61,92	293,51			0,004	0,01	0,24			0,00
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,90
<b>Итого</b>		<b>351</b>	<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>73,04</b>	<b>339,52</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>8,32</b>	<b>9,78</b>	<b>5,24</b>	<b>0,90</b>
Неделя 2, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	6,85	25,71	4,75	0,39
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>4,80</b>	<b>10,95</b>	<b>47,40</b>	<b>309,25</b>	<b>0,07</b>	<b>0,75</b>	<b>10,00</b>	<b>2,96</b>	<b>72,63</b>	<b>79,45</b>	<b>16,15</b>	<b>1,29</b>
Неделя 2, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,85
Доп.питание														
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>16,95</b>	<b>13,74</b>	<b>268,87</b>	<b>0,11</b>	<b>0,38</b>	<b>0,41</b>	<b>0,65</b>	<b>114,70</b>	<b>251,07</b>	<b>22,06</b>	<b>3,71</b>
	<b>Среднее за 12 дней</b>	<b>304</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>316</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>61</b>	<b>82</b>	<b>11</b>	<b>1</b>