



**Примерное  
десятидневное меню  
столовой  
МБОУ НОШ  
г.Городище  
Городищенского  
района,  
Пензенской области.**

**Возрастная категория 12-18 лет**

Неделя: первая  
 Сезон: весенний.  
 Возрастная категория: старшие 12-18 лет

День 1.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
1/2017	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	14,89	229	0,034	0	0,04	0,3	8,4	0,028	4,2	0,35
	батон нарезной-15													
	масло сливочное -15													
175/2017	Каша вязкая из риса и пшена .	250	7,5	4,91	54,91	291,25	0,08	1,2	0,05	0,52	164,1	121,3	46,52	1,02
	Крупа рисовая-14													
	Крупа пшено - 19													
	Молоко -150													
	Сахар -10													
379/2017	Масло сливочное.-10	200	3,6	2,7	29,2	155,2	0,02	0,08		0,02	5,84	46,8	33	0,96
	Кофейный напиток с молоком													
	кофейный напиток-0,005													
	сахар-25													
	молоко-50													
109/2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
112/2013	Мандарин	150	0,75	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0,3	52,5	25,5	16,5	0,15
	Мандарин -150													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		14,37	20,65	116,93	767,25	0,26	58,28	0,09	1,42	73,74	225,228	109,62	3,26
	<b>Обед</b>													
20/2017	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,09	1,81	64,65	0,03	6,55	0	4,5	16,15	33	13,3	0,48
	огурцы свежие-119													
	масло растительное-5													
111/2017	Суп с макаронными изделиями	300	8,7	7,59	59,16	339,75	0,01	0,63	0	0,3	236,76	166,9	29,91	0,63
	Вермишель -20													
	Морковь-5													
	Лук репчатый-6													
	томатное пюре-1,5													
	Масло растительное-2													
244/2017	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,26	0		21,69	155,68	32	2,15
	Говядина-110													
	Крупа рисовая-34													
	Лук репчатый-6													
	Масло растительное -5													
	Морковь-10													
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	2,83	0	0	11	14,2	2,4	0,36
	чай-1													
	Сахар-15													
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за обед</b>		29,75	29,55	130,97	918,4	0,178	10,27	0	5,9	303,7	443,18	96,91	5,27
	<b>Полдник</b>													
516/2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330/2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5
	<b>ВСЕГО за день</b>		57	57,83	297,7	2004,72	0,568	69,99	0,14	8,34	636,1	888,718	244,99	9,03

Неделя: первая  
Сезон: весенний.  
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 2.

№ рец.	Примем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										В
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
210/2017	Омлет картофельный	150	11,7	16,52	2,3	205,34	0,14	0,21	1,44	1,92	90,32	301	15,2	2,19	
	яйцо-2,5														
	молоко-7														
	масло сливоч.-7														
63/2017	Салат из моркови с кукурузой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8	
	моркови-116,8														
	кукуруза-6,7														
	сахар-5														
377/2017	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	0,04	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	чай-1														
	Сахар-15														
	лимон-8														
ПР	Батон нарезной	15	1,125	0,433	7,725	39,3	0,02	0	0	0,1	2,58	9,73	1,95	0,375	
	Батон нарезной-15														
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	9,4	0,78	
	Хлеб ржаной-20														
	ИТОГО за завтрак		16,075	17,28	44,875	400,22	0,28	6,64	1,44	2,6	154,7	393,33	68,95	4,505	
	Обед														
87/2017	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	13,86	215,43	0,002	188,5	24		263,3	277,73	16,21	0,66	
	картофель-17,64														
	свекла-11,4														
	морковь-7,8														
	огурцы соленые-22,8														
	лук репчатый-10,8														
	масло растительное-6														
97/2017	Суп картофельный 2,	250	2,35	2,8	16,45	80,32	0,025	12	0	1,275	17,05	31,06	31,8	1,18	
	Картофель-60														
	Рис-														
	Морковь-7,8														
	Лук репчатый-7														
	Масло растительное-1														
281/2017	Биточки жареные	100	9,22	7,77	8,58	137,5	0,007	0,125	1,97	0	31,23	52,57	19	0,8	
	говядина-82,93														
	яйцо-сырое говядины-12,2														
	хлеб пшеничный-17,13														
	лук репчатый-1,5														
	сухари-4,9														
	масло растительное-4,9														
	масло сливочное-12,25														
312/2017	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	0,17	5	0,07	0,18	51	103,77	36,6	1,14	
	картофель-203,4														
	молоко-29														
342/2017	Компот из абрикосов	200	0,36	0,04	23,56	96,04	1,8	0,08	0	0,2	11,8	46	3,2		
	курага-50														
	Сахар-20														
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48	
	Батон нарезной-40														
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	Хлеб ржаной-30														
	ИТОГО за обед		22,31	21,4	123,37	849,36	2,078	205,7	26,04	2,603	388,9	568,93	119,51	5,19	
	Полдник														
11.1.1.5г	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8	
	сок виноградный-200														
335/2009	Пирожок печеный с повидлом	75	5,8	4,86	36,12	211,63	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,4	
	мука пшеничная-34,38														
	сахар-2,5														
	масло сливочное-3,75														
	яйцо-3														
	соль-0,3														
	пшеница-1														
	мука на повидло-1,12														
	масло растительное-0,9														
	яйцо для сырки пирожков-1,3														
	повидло-25,25														
	Итого за полдник		6,4	5,26	68,72	351,63	0,1	4,06	0,07	1,25	51,56	62,27	32,06	1,2	
	ВСЕГО за день		44,783	43,94	236,97	1601,21	2,458	216,4	27,55	6,455	399,2	1024,53	220,52	10,893	

Неделя: первая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 3.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
309/217	Каша вязкая гречневая	200	26	16		248	0,04	1,4	22,4	0,59	48	97,56	24	2,4
	гречка													
	Масло сливочное													
45//2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,002	188,5	24	4,48	263,32	31,87	283,07	4,25
	Капуста белокочанная-105,57													
	Морковь-13													
	Масло растительное-10													
	Сахар-4,98													
378//2017	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	чай -1													
	Молоко-50													
	Сахар-15													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
ПР	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	яблоко 100													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		30,25	23,9	41,65	502,4	0,122	198,7	46,41	5,4	454,92	262,28	338,22	9,48
	<b>Обед</b>													
23//2017	Салат из свежих помидоров	100	1,078	6,088	3,43	72,8	0,04	22,14	0		33,42	24	18	33,42
	Помидоры свежие-108													
	Масло растительное-10													
95//2017	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,25	0,1	12,48	0	2,38	26,25	64,75	27,75	1,02
	картофель-100													
	капуста свежая-25													
	лук репчатый-12													
	морковь-12,5													
	огурцы соленые-17													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05	10		9	6	1	0
229/2017	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	18,2	4,4	2,25	121,4	0,05	1,5	5,82		43,2	44,29	42,8	0,82
	минтай-113(87) или треска-112(87)													
	морковь-32													
	лук репчатый-17													
	томат-пюре-9													
	масло растительное-7,5													
	сахар-2,5													
	петрушка - 5													
304//2017	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	0	0,05	0,3	3,48	85,04	25,34	0,7
	крупа рисовая-64,8													
	масло сливочное-8,1													
349/2017.	Компот из сухофруктов.	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,04	3,63	0	0	162,4	0	87,3	3,49
	Сухофрукты-50													
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за обед</b>		32,648	26,13	145,49	957,98	0,373	39,8	15,87	3,78	295,85	297,48	221,49	41,1
	<b>Полдник</b>													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
311//2009	Булочка ванильная	50	7,34	3,7	29,2	179,3	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	<b>Итого за полдник</b>		13,14	8,7	38,8	285,3	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	<b>ВСЕГО за день</b>		76,038	58,73	225,94	1745,68	0,615	241,1	62,35	10,08	997,77	769,76	592,71	51,18

Неделя: первая

Сезон: весенний.

Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 4.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
267//2013	Каша молочная пшеничная жидкая	250	7,5	4,91	54,91	291,25	0,19	0,96	0,056	0,16	164,1	193	46,52	1,02
	Крупа пшеничная-50													
	Молоко -150													
	Сахар -15													
	Масло сливочное -10													
3//2017	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,004	0,11	59	0,3	139,2	96	9,45	0,49
	сыр "Костромской" 15													
	батон нарезной-30													
	масло сливочное -5													
ПР	Банан-100	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	банан 200													
382//2017	Какао с молоком (1вариант)	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,33	124,56	25,56	2
	Какао-порошок-5													
	Молоко-50													
	Сахар-25													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		20,19	14,62	121,51	696,44	0,334	9,9	83,46	1,18	453,13	481,96	127,13	5,13
	<b>Обед</b>													
52//2017	Салат из свеклы отварной.	100	1,4	6	7,31	92,8	0,01	0,66			3,55	406,32	2,06	0,132
	свекла-108													
	масло растительное-5													
	сахар-1,8													
97//2017	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12			30,45	77,73	31,4	1,2
	картофель-133,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	томатное пюре-2,5													
	масло растительное-2,5													
143//2017	Рагу из овощей	200	1,77	10,99	5,38	142	0,12	1,8	92		37,16	553,58	16,26	1
	Мясо индейки 50													
	картофель-64,2													
	морковь-30													
	лук репчатый-14,4													
	капуста белокочанная-63,9													
	масло сливочное -6													
331//2017	соус красный основной													
	бульон или вода-30													
	масло сливочное -0,9													
	мука пшеничная-2,25													
	томатная паста-1,35													
	морковь-4,5													
	лук репчатый-1,08													
	Сахар-0,68													
	лавровый лист-0,012													
ПР	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,8	0,07	4	0,02		14	14	8	2,8
	Сок -200													
ПР	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Батон нарезной-30													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
	<b>ИТОГО за обед</b>		11,65	20,78	79,1	581,12	0,424	18,46	92	0,94	104,86	1133,83	85,02	6,302
	<b>Полдник</b>													
516//2013	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	Кефир-206													
330//2009	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,3
	мука пшеничная-29,8													
	сахар-1,6													
	масло сливочное-1,3													
	яйцо-2,6													
	соль-0,5													
	дрожжи-0,9													
	масло растительное-0,2													
	фарш творожный-30													
	творог-27,45													
	яйцо-1,2													
	сахар-1,5													
	мука пшеничная-1,2													
	ванилин-0,1													
	<b>Итого за полдник</b>		12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5





Неделя: первая  
Сезон: весенний  
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 6.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
175/2017	Каша вязкая из пшена и риса	200	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,96	0,08	0,2	126,58	140,4	30,6	0,56
	Крупа рисовая-20													
	Крупа пшено - 20													
	Молоко -150													
	Сахар -5													
	Масло сливочное -10													
63//2017	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	0,06	3,6	0	0,4	43	57	40	0,8
	морковь-116,8													
	курага-6,7													
	сахар -5													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
ПР	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
ПР	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
	груша 200													
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		16,73	17,56	103,14	642,14	0,336	17,16	0,12	1,94	457,43	450,76	133,95	7,14
	Обед													
49//2017	Салат витаминный.	100	0,8	6,1	5,2	79,4	0,051	32,9		31,96	33,86	16,63	0,57	0,98
	капуста 31,3													
	огурец 18,8													
	перец 25													
	масло раст.6													
	Горошек консервированный													
99/2017	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,07	12,75		34,85	51,9	33	33	0,99
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.- 11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05		9	6	1	0	0
279/2017	Тефтели	80	8,67	9,33	13,83	174	0,19	2	27,84	60,32	40,17	27,25	1,456	3,75
	говядина-120													
	лук репчатый-20													
	рис-5													
	масло сливочное-2,25													
435/2009	соус молочный-30:	30	1,03	2,1	2,66	33,5	0,08	0,19	0,038	34,92	27,14	4,28	0,05	0,06
	молоко - 33													
	мука пшеничная-1,5													
	масло сливочное-1,5													
	сахар-0,3													
197//2017	Бобовые отварные	200	1,81	1,88	46,56	274,6	0,66			123,88	123,88	82,26	82,26	6,25
	Горох													
	масло сливочное -6,75													
ПР	Сок	200	0,6	0	33	136	0,04	12		10	30	24	0,4	0,4
	Сок -200													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03		0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	1,17
	Хлеб ржаной-30													
ПР	Батон нарезной	40	3,16	0,4	19,32	93,32	0,04		0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	0,48
	Батон нарезной-40													
	<b>ИТОГО за обед</b>		17,57	24,03	129,92	965,82	1,126	59,89	28,15	311,83	317,61	195,92	118,67	13,6
	Полдник													
516//2013	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	ряженка-205													
311//2009	Булочка ванильная	50	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-32,62													
	сахар-5,81													
	масло сливочное-4,15													
	яйцо-3,6													
	соль-0,6													
	дрожжи-0,66													
	ванилин-0,02													
	<b>Итого за полдник</b>		12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	<b>ВСЕГО за день</b>		46,78	53,58	278,94	1949,29	1,582	78,45	28,34	314,67	1022	856,68	285,62	21,34





	яйцо-1,2														
	сахар-1,5														
	мука пшеничная-1,2														
	ванилин-0,1														
	<b>Итого за полдник</b>	12,88	7,63	49,8	319,07	0,13	1,44	0,05	1,02	258,66	220,31	38,46	0,5		
	<b>ВСЕГО за день</b>	76,06	80,58	212,51	2186,09	1,225	352,1	107,5	2,27	1105,5	1110,3	599,73	44,63		



	капуста свежая-37,5			8										
	масло сливочное-1,75													
	яйцо-2,5													
	<b>Итого за полдник</b>	12,48	11,99	45,88	341,33	0,12	1,4	0,07	0,9	247	210	33		
	<b>ВСЕГО за день</b>	64,35	73,37	224,1	1589,57	0,584	33,4	13,76	8,315	473,64	1214,71	180,19	10,72	

Неделя: вторая  
 Сезон: весенний  
 Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 9.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У										8	9
	<b>Завтрак</b>															
120//2017	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	250	5,47	4,745	17,955	150										
	макароны, лапша, вермишель-20						0,09	0,825	33				163	36,5	26,675	0,65
	молоко -175															
	сахар -15															
	масло сливочное -10															
209//2017	<b>Яйцо вареное</b>	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,24	22	77	5			
	яйцо-40															
377//2017	<b>Чай с сахаром с лимоном</b>	200	0,53		9,87	41,6	0,04	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	чай-1															
	Сахар-15															
	лимон - 8															
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78		
	Хлеб ржаной-20															
ПР	<b>Батон нарезной</b>	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2		
	Батон нарезной-15															
ПР	<b>Груша</b>	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6		
	груша 200															
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		14,35	10,63	63,105	422,74	0,256	13,66	33,1	1,58	247,05	191,26	69,425	7,59		
	<b>Обед</b>															
62//2017	<b>Салат из моркови с сахаром.</b>	100	1,16	0,094	0,189	81,7	0,057	3,36			25,76	1897,2	36,047	0,664		
	сахар-5															
	морковь -120															
	Масло растительное-6															
97//2017	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	250	2,2	2,8	15,4	106	0,12	11,08			24,175	71,1	29,35	1,1		
	минтай-76,25(53,75)															
	картофель-150															
	лук репчатый-12,5															
	морковь-12,5															
	масло растительное-5															
	<b>бульон рыбный</b>															
	пищевые рыбные отходы-65,6															
	петрушка(корень)-1,9															
	яйцо-5,25															
	лук-5,25															
294//2017	<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,072	0,2	66,06		5,84	72,486	33	0,96		
	говядина-104,4															
	масло сливочное-6,3															
	хлеб пшеничный-17,1															
	сухари-9,9															
	молоко-20,7															
302//2017	<b>Каша рассыпчатая гречневая.</b>	200	11,87	5,47	53,12	309,15	1,39				19,47	1359,5	186,67	6,68		
	крупа гречневая -71,4															
	масло сливочное-5,25															
376//2017	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,07	0,02	15	60		2,83			14,2	2,8	10,36,4	0,28		
	чай-1															
	Сахар-15															
ПР	<b>Хлеб ржаной</b>	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Хлеб ржаной-30															
ПР	<b>Батон нарезной</b>	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48		
	Батон нарезной-40															
	<b>ИТОГО за обед</b>		32,18	22,31	112,03	863,02	1,669	17,47	66,06	0,27	96,345	3434,89	292,57	9,654		
	<b>Полдник</b>															
11.1.1.5/г	<b>Сок виноградный</b>	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8		
	сок виноградный-200															
312//2009	<b>Булочка домашняя</b>	50	3,64	5,89	30,67	190,17	0,075	0,1	0	0,6	9,5	38,09	14,17	0,71		
	мука пшеничная-34,17															
	сахар-7,5															
	масло растительное-7,5															
	яйцо для смазки -1															
	соль-0,3															
	дрожжи-0,83															
	<b>Итого за полдник</b>		4,24	6,29	63,27	330,17	0,115	4,1	0	0,6	49,5	62,09	32,17	1,51		

	ВСЕГО за день		50,77	39,23	238,4	1615,93	2,04	35,23	99,16	2,45	392,9	3688,24	39
--	---------------	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	-------	------	-------	---------	----

Неделя: вторая  
Сезон: весенний.  
Возрастная категория: старше 12-18 лет

День 10.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
174//2017	кКаша вязкая молочная из риса	200	6	10,85	52,93	334	0,03	0,96	0,02	0,17	130,97	94,67	36,3-46	0,63
	крупя рисовая-30,8													
	молоко -106,7													
	сахар -5													
	масло сливочное -5													
	сыр сычужный твердый порциями													
15//2017	сыр сычужный твердый с жирностью не более 55%-15,2	15	3,8	3,9	0	51,5	0,02	0,1	0,03	0,2	6	12	3	0,4
382//2017	Какао с молоком (1вариант)	200	3,78	0,67	26	125,11	0,056	1,33	24,4		133,33	124,56	25,56	2
	Какао-порошок-5													
	Молоко-50													
	Сахар-25													
ПР	Банан	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	банан 200													
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0	0	0,28	7	31,6	9,4	0,78
	Хлеб ржаной-20													
ПР	Батон нарезной	15	1,13	0,44	7,7	39,34	0,02	0	0	0,26	2,85	9,76	1,95	0,2
	Батон нарезной-15													
	ИТОГО за завтрак		17,16	16,48	109,06	655,63	0,192	9,89	24,45	1,21	286,15	293,59	71,41	4,46
	Обед													
49//2017	Салат витаминный.	100	0,8	6,1	5,2	79,4	0,051	32,9		31,96	33,86	16,63	0,57	0,98
	капуста 31,3													
	огурец 18,8													
	перец 25													
	масло раст.6													
	Горошек консервированный 30,8													
99//2017	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,07	12,75		34,85	51,9	33	33	0,99
	капуста-25													
	картофель-66,25													
	морковь-12,5													
	лук репчатый-12													
	горошек зеленый консер.-11,5													
	масло растительное-5													
1.4.2.1	сметана - -10	10	0,25	1,5	0,35	16	0,005	0,05		9	6	1	0	0
256//2017	Мясо тушеное(индейка)	100	13,19	31,16	10,3	377,9	0,18	0,08	51,19	0	18,9	125,4	18,04	2,2
	индейка													
	лук репчатый-1,5													
	масло растительное-4,9													
	масло сливочное -12,25													
156//2017	Капуста жареная	200	4,44	6,98	14,54	130	0,04	23,94			55,26	7,98	30,52	1,6
	капуста белокочанная свежая-196,95													
	масло сливочное -6,75													
	морковь-7,5													
	лук репчатый-10,65													
	томат-пюре-12													
	мука пшеничная-1,8													
	сахар-5,4													
389//2017	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,8	0,02	4			14	434,4	8	2,8
	Сок -200													
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Хлеб ржаной-30													
ПР	Батон нарезной	40	3	1,16	20,6	104,8	0,044	0	0	0,68	7,6	26	5,2	0,48
	Батон нарезной-40													
	ИТОГО за обед		24,39	49,09	74,11	832,33	0,42	73,72	51,19	76,23	190,42	665,81	104,23	9,74
	Полдник													
515//2013	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	молоко -210													
335//2009	Пирожок печеный из слоеного теста с ку	75	6,68	6,99	37,88	241,33	0,04	0	0,03	0,9	7	30	5	0,4
	мука пшеничная-34,38													
	сахар-2,5													
	масло сливочное-3,75													
	яйцо-3													
	соль-0,3													
	дрожжи-1													
	мука на подпыл-1,12													
	масло растительное-0,9													
	яйцо для смазки пирожков-1,3													
	курага-25													
	Итого за полдник		12,48	11,99	47,48	347,33	0,12	2,6	0,07	0,9	247	210	33	0,6
	ВСЕГО за день		54,03	77,56	230,65	1835,29	0,732	86,21	75,71	78,34	723,57	1169,4	208,64	14,8