

Примерное 12 дневное меню для организации питания учащихся с 15 до 18 лет (юноши и девушки)

Примечание:

завтрак с 9.30 – 10.30

обед 13.30 – 14.30

День 1 - ый 1 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	250/10	11,25	14,74	45,9	361,31	0,35	1,72	0,07	1,2	202,87	358,12	97,3	2,77	41
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	22,36	106,49	0,02	0,65	0,01	0	68,4	65	7	0,58	101
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	121
Итого:	720	15,99	30,25	99,13	737,94	0,5	22,37	0,15	1,6	316,5	513,7	140,21	8,97	
ОБЕД														
Винегрет	100	1,81	10,11	8	130,27	0,06	16,7	0	1,56	36,4	41,1	17,9	0,8	22
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	11,8	11,9	10,4	195,7	0,1	18,3	0	0	48,5	128,7	31,1	1,9	61
Гуляш из говядины	100	19,34	16,78	3,54	242,53	0,05	1,13	0	0	12,45	152,3	21,91	2,3	89
Макаронные изделия отварные с маслом	230	8,03	6,29	43,28	261,85	0,09	0	0,03	0	16,7	40,09	12,05	0,99	31
Компот из яблок	200	0,18	0,16	30,11	122,6	0,01	66	0	0,64	6,92	4,4	3,6	0,96	102
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	970	52,22	49,78	164,53	1083,85	0,61	102,16	0,83	3,32	156,04	408,11	129,52	10,07	

День 2-ой 1 неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	13,45	10,88	43,18	324,46	5,69	1,59	0,065	0,28	152,9	195,2	44,58	0,643	45
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103

Печенье сахарное		20	1,2	3,4	12	85	0,01	0	0	0	1	0	0	0	131
Бутерброд с сыром, маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	2,21	2	
Плоды свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2	122	
Итого:		770	24,66	23,69	105,73	742,34	5,95	80,85	3,24	0,28	386,15	429,48	104,85	3,96	
	ОБЕД														
Салат из моркови с изюмом	150	2,7	0,3	39,1	169,92	0,1	5,6	0	0,57	87,5	110,3	58,5	1,9	12	
Борщ с капустой и картофелем	250/10	11,95	11,92	9,85	194,46	0,07	10,95	0,01	0	47,86	129,2	33,64	2,18	62	
Биточки рыбные	100	25,04	7,15	15,14	225,05	0,11	0,05	0,03	0	76,47	233,36	52,07	1,73	81	
Рис отварной с маслом	180	4,16	8,84	41,79	263,47	3,95	1,05	0,02	1,4	98,6	113,8	27,9	0,398	32	
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	14,8	100	0,45	34	36	12	0,6	104	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0		
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:		970	56,31	33,15	197,88	1085,8	4,55	32,48	100,86	3,54	379,5	664,18	227,07	9,93	

День 3-ий 1 неделя
Среда

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК													
Каша молочная пшеничная	200/10	8,4	11,3	37,8	286,6	0,2	1,2	0,1	0,54	131,1	203,8	54,4	1,4	48
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109
Пряники	30	1,8	1,44	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,24	132
Бутерброд с колбасой и сыром	30/25/12	9,9	9,9	15,4	191,1	0	0	0	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Плоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	124
Итого:		727	23,51	24,34	109,39	0,3	121,95	0,11	0,74	428,9	474,1	115,3	4,14	
	ОБЕД													
Салат огурцы, помидоры с маслом	100	0,9	7,2	2,6	78,5	0	11,5	0	2,8	17,9	21,2	8,4	0,4	13
Рассольник ленинградский с мясом	250	11,9	10,2	17,9	211,3	0,1	8	0	0	25,7	148,6	35	2,1	65
Печень по-строгоновски	100	28,37	20,85	4,61	319,58	0,42	17,3	11,55	0	47,37	484,9	35,4	10,07	88
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	7,6	16,64	152,03	0,5	35,68	0	0,21	44,37	103,91	35,3	1,2	37

Компот из сухофруктов	200	0,77	0,03	30,16	123,99	0,01	0,6	0	0	27,5	22,3	13,5	0,98	105
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	930	57,26	50,42	141,11	1016,3	1,33	73,11	12,35	4,13	197,91	822,43	170,56	17,87	

0

День 4-ый 1 неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
					Ккал									
ЗАВТРАК														
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	250/10	11,25	14,74	45,9	361,31	0,35	1,72	0,07	1,6	202,87	358,12	97,3	2,77	41
Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	121
Итого:	735	17,5	33,26	87,41	721,61	0,49	13,02	0,16	1,8	352,8	544,9	140,21	6,56	
ОБЕД														
Салат из свежих овощей и с мясом	150	16,77	17,21	3,8	237,1	0,091	65,24	0,024	1,68	24,3	117,5	24,53	1,3	17
Суп лапша с курицей	250	10,23	4,55	51,98	289,8	0,28	41,36	0	0	42,64	112	127,82	4,55	63
Котлеты из птицы	100	19,77	13,34	8,42	232,8	0,08	0,5	0,03	0	14,46	92,05	22,27	1,43	83
Капуста тушеная	180	3,7	6	9,7	107,5	30,9	30,9	0	0	38,5	127,93	52,4	1,87	33
Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	24,44	100,3	0,01	130	0	0	6	1,6	1,6	0,32	107
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	960	61,85	45,78	167,54	1098,4	31,66	268,03	0,85	2,8	160,97	492,6	271,58	12,59	

День 5-ый 1 неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg		Fe
ЗАВТРАК															
Каша манная молочная с маслом	250/10	9,07	10,88	46,46	320,1	0,11	1,59	0,06	0,5	159,6	159,3	26,99	0,65	42	
Кофейный напиток с молоком	200	1,45	1,25	22,36	106,49	0,02	0,65	0,01	0	68,4	65	7	0,58	101	
Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,5	134	
Бутерброды с сыром (1-й вариант)	20/20	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	3	
Плоды свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2	122	
Итого:	705	19,62	23,03	116,92	761,79	0,28	78,34	0,15	0,9	487,8	401,1	71,99	2,33		
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты	100	1,2	3,4	6,7	62,34	1,6	22,3	0,9	2,4	27,9	19,5	10,3	0,4	11	
Суп картофельный с крупой	250/10	2,6	2,4	18,5	106,02	0,1	8,3	0	0	16,8	63,2	25	0,9	64	
Гуляш из говядины	120	23,21	20,14	4,24	291,04	0,06	1,35	0	0	14,94	182,76	26,29	2,76	89	
Каша гречневая с маслом	180	8,1	9,37	38,44	270,46	0,25	0	0,04	0,6	15,26	192,61	127,34	4,28	38	
Компот из мандаринов	200	0,44	0,1	34	141,2	0,002	12	0	0,1	11,51	11,5	7,62	0,24	108	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0		
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	920	46,61	39,95	171,08	1001,96	2,31	43,98	1,74	4,22	121,48	511,09	239,51	11,7		

День 6-ый 1 неделя
Суббота

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша молочная пшеничная	250/10	9,7	11,9	43,4	319,6	0,3	1,4	0,1	0,54	150,4	234	62,6	1,6	48
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103
Печенье сахарное	20	1,2	3,4	12	85	0,01	0	0	0	1	0	0	0	131
Бутерброд с колбасой и сыром	30/25/12	9,9	9,9	15,4	191,1	0	0	0	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Плоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	124

Итого:		735	22,91	25,66	102,42	745,13	0,39	124,3	0,1	0,74	388,65	445,88	114,64	4,11	
	ОБЕД														
Салат из свежих помидоров и зеленого лука		100	1,7	19,04	4,28	195,59	0,06	22,23	0	0,3	25,94	27,47	14,2	0,8	14
Суп рыбный с картофелем		250	23,5	10,2	15	245,4	0,2	10,4	0,016	0	36,6	197,4	48,1	1,5	70
Голубцы ленивые		120/20	11,85	8,38	7,39	152,39	0,05	31,01	0	0	35,26	103,7	21,03	1,62	82
Пюре картофельное с маслом		200	4,26	7,6	16,64	152,03	0,5	35,68	0	0,21	44,37	103,91	35,3	1,2	37
Компот из сухофруктов		200	0,77	0,03	30,16	123,99	0,01	0,6	0	0	27,5	22,3	13,5	0,98	105
Хлеб пшеничный		40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной		40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:		830	53,14	49,79	142,67	1000,3	1,12	99,95	0,82	1,63	204,74	496,3	175,09	9,22	

День 1-ый 2 неделя

Понедельник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК														
Каша рисовая молочная с маслом	250/10	13,45	10,88	43,18	324,46	5,69	1,59	0,065	0,28	152,9	195,2	44,58	0,643	45	
Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106	
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1	
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	121	
Итого:	675	20,1	29,8	94,49	731,76	5,86	22,89	0,16	0,68	318,83	392,98	96,49	6,64		
	ОБЕД														
Салат из моркови с курагой	100	2	0,1	17,9	81	0,1	5,1	0	3,6	63,7	66	46	1	20	
Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/20/15	7,3	6,3	22,1	175,2	0,24	5,64	0,006	0,2	68,6	30,4	174,7	0,79	66	
Печень по-строгановски	100	28,37	20,85	4,61	319,58	0,42	17,3	11,55	0	47,37	484,9	35,4	10,07	88	
Макароны отварные с маслом	230	8,03	6,29	43,28	261,85	0,09	0	0,03	0	16,7	40,09	12,05	0,99	31	
Компот из груш	200	0,18	0,12	27,99	113,76	0,01	2	0	0	8,08	6,4	4,8	0,99	112	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0		

Хлеб ржаной		40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:		945	56,94	38,2	185,08	1082,29	1,16	30,07	12,39	4,92	239,52	669,31	315,91	16,96	

День 2-ой 2 неделя

Вторник

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры	
		белки	жиры	угл-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК															
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	200/10	9,02	13,24	36,77	302,36	0,28	1,37	0,06	1,6	162,77	287,09	77,85	2,22	41	
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109	
Пряники	30	1,8	1,44	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,24	132	
Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	2,21	2	
Плоды свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2	122	
Итого:	700	19,03	22,65	87,32	769,7	0,53	80,63	3,23	1,6	395,02	521,37	138,12	5,54		
ОБЕД															
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,9	10,2	9,1	135,48	1,8	59,6	0,5	3,6	46,2	35,4	21,9	1	15	
Свекольник	250	3,25	4	13,65	103,63	0,07	10,4	0,02	0	52,71	79,39	34,77	1,72	67	
Гуляш из говядины	120	23,21	20,14	4,24	291,04	0,06	1,35	0	0	14,94	182,76	26,29	2,76	89	
Картофель тушеный с луком	180	5,92	16,76	29,47	292,41	0,19	16,42	0	0	38,5	127,93	52,4	1,87	39	
Компот из плодов и ягод	200	0,32	0,02	28,84	118	0	0,3	0	0,16	24,9	11,56	6,32	0,9	111	
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0		
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12		
Итого:	930	45,66	55,66	154,5	1071,46	2,416	88,1	1,32	4,88	212,3	478,6	184,6	11,37		

День 3-ий 2 неделя

Среда

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	8,97	11,3	38,49	291,55	0,23	1,25	0,06	0,9	127,69	236,07	112,39	3,41	43
Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,31	0,06	15,42	63,43	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,91	103
Бутерброд с сыром и колбасой	30/25/12	9,9	9,9	15,4	191,1	0	0	0	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Плоды свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	124
Итого:	697	28,77	30,55	90,22	762,1	0,44	121,61	3,23	1,1	511,09	628,67	192,22	7,22	
ОБЕД														
Салат из редиса с растительным маслом	100	1,2	10,1	3,7	110,15	0	16	0	1,5	39,2	27,2	13,6	0,7	16
Суп картофельный с рисом, фрикадельками	250	12,03	9,8	38,08	288,62	0,21	25,3	0,005	0	31,3	169,9	53,1	2,5	68
Тефтели с рисом	120	11,83	14,72	11,38	225,35	0,05	3,38	0	0	14,4	110,23	19,7	1,48	83
Пюре из бобовых	200	12,24	3,95	22	172,47	0,26	0	0,02	0	50,51	123,08	46,46	3,82	34
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	90,8	0,02	4	0	0,34	14	8	14	2,8	110
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	0	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	950	49,36	43,31	164,56	1018,29	0,84	48,71	0,83	2,96	184,48	479,93	189,82	14,42	

4-ый день 2 неделя

Четверг

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Суп молочный с крупой ("Артек", рис, пшено, овес)	300	5,41	5,56	21,36	157,09	0,067	0,975	0,034	0,37	167,5	154,6	27,01	0,26	69

Какао со сгущенным молоком	200/10/10	3,36	4,66	20,44	137,16	0,04	1,3	0,02	0	120,7	107,2	16	0,37	106
Бутерброд с маслом сливочным	40/20	2,493	13,455	11,268	176,139	0,069	0	0,072	0	13,23	68,58	17,91	1,224	1
Сырники из творога	60	10,47	11,63	11,02	190,7	0,035	0,285	0,074	1,56	99,08	139,1	14,68	0,394	133
Плоды свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	18	4,4	121
Итого:	775	12,06	24,48	72,67	755,09	0,24	22,28	0,13	0,77	333,43	352,38	78,92	6,25	
ОБЕД														
Салат "Свеколка" с маслом растительным	100	1	6	9,7	97,8	0,005	2,1	0,1	2,6	27,3	31,7	16,4	0,9	18
Суп гороховый с говядиной, картофелем	250	6,4	6,1	14,4	137,8	0,1	11,5	0	0	29,9	21,3	125,6	0,6	71
Плов из птицы	200	32,89	29,84	29,14	516,68	0,14	1,58	0,04	0	31,08	282,53	59,03	2,24	85
Компот из урюка	200	0,72	0,11	34,91	143,44	0,02	32	0	0	19,6	12,61	7,1	0,27	113
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	7	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	830	52,07	46,59	157,35	1026,62	0,56	47,21	7,94	3,72	142,95	389,66	251,09	7,13	

5-ый день 2 неделя

Пятница

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
ЗАВТРАК														
Каша пшеничная с маслом	250/10	9,6	10,7	41,3	299,9	0,2	1,4	0,1	0,86	133,4	247	15,2	2,6	49
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,12	61,74	0	0,1	0	0	5,25	8,24	4,4	0,87	114
Бутерброд с сыром и маслом	50/15/5	8,095	8,95	20,13	193,45	0,13	0,36	3,17	0	154,2	190,5	33,03	0,56	2
Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	10,8	3	0,5	134
Плоды свежие (мандарины)	200	1,6	0,4	15	76	0,12	76	0	0	70	34	22	0,2	122
Итого:	715	20,3	21,1	114,75	737,29	0,45	77,86	3,27	0,86	367,65	490,54	77,63	4,73	
ОБЕД														
Салат витаминный	100	2,4	5,1	17	123,2	0,1	26,3	0,02	0,56	40,3	50,5	20,6	0,6	19
Суп из овощей с говядиной	300	12,3	18,28	9,04	249,89	0,09	7,99	0,03	0,14	47,67	166,53	34,62	2,34	72

Рыба тушеная с овощами	100	13,9	5,51	3,12	117,76	0,065	1,5	0,01	0,2	15,65	85,9	17,58	0,391	86
Рис отварной с маслом	180	4,16	8,84	41,79	263,47	3,95	1,05	0,02	0,28	98,6	113,8	27,9	0,398	32
Компот из апельсинов	200	0,44	0,1	34	141,2	0,002	12	0	0,1	11,51	11,5	7,62	0,24	108
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	7	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	960	44,26	42,37	174,15	1026,42	4,5	48,87	7,88	2,4	248,8	469,75	151,28	7,09	

6-ой день 2 неделя

Суббота

Наименование блюдо и продукты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				Номер рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный	200	21,9	31,1	3,8	382,6	0,1	0,4	0,4	0,9	147,7	331,2	25,1	3,7	87
Чай с молоком, сахаром	200/10/10	1,61	1,3	17,49	88,09	0,02	0,75	0,01	0	65,3	53,2	11,4	0,9	109
Бутерброд с сыром и колбасой	30/25/12	9,9	9,9	15,4	191,1	0	0	0	0,2	161,2	156,1	20,8	1	5
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	124
Итого:	687	35,21	42,7	52,89	747,79	0,2	121,15	0,41	1,1	442,2	586,5	83,3	6,2	
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров со сладким перцем, с луком, с маслом растительным	150	2	30,1	6,1	302,8	0,1	93,2	0	1,03	27,8	38,8	17,9	0,9	21
Суп картофельный с крупой	250/10	2,6	2,4	18,5	106,02	0,1	8,3	0	0	16,8	63,2	25	0,9	64
Запеканки картофельная с мясом	230	23,2	15	29,5	345,6	0,2	5,4	0	0,2	31,3	252,1	59,8	3,5	90
Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	8	40	24	18	0,8	116
Хлеб пшеничный	40	0,26	0,14	14,8	61,3	0,15	0,03	7	0	7,07	13,52	5,36	0	
Хлеб ржаной	40	10,8	4,4	54,4	69,6	0,144	0	0,8	1,12	28	28	37,6	3,12	
Итого:	660	39,46	52,44	155,9	1021,72	0,74	110,93	7,8	10,35	150,97	419,62	163,66	9,22	