

КОПИЯ ВЕРНА

Согласовано:
 Руководитель Управления
 Роспотребнадзора по Воронежской области



И.И.Механтьев

Директор

Подпись
 Поддигкина Е.Н.



Утверждаю:
 Директор ООО «Индика»

Подпись
 10.12.2020
 Е.Н. Поддигкина
 ООО «Индика»
 ОГРН 1003668037070

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 для обучающихся в общеобразовательных учреждениях

День: понедельник
 Неделя: первая
 сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
		Завтрак:													
1	255	Омлет натуральный с зеленым горошком консервированным	200/20	31,84	14,24	3,62	470,00	0,20	0,00	0,00	2,30	45,00	254,00	7,10	1,40
2		Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,10	0,70	12,40	64,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
3	629	Чай с лимоном	200/5	0,20	0,00	10,20	40,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	8,00	0,30
4		Печенье	50	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	0,40
		Итого		46,94	33,54	70,42	657,30	0,35	3,00	0,15	3,10	83,70	359,80	34,10	3,40
		Обед:													
1	24	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,63	10,64	11,20	139,72	0,00	2,80	0,14	0,30	120,40	46,20	22,40	1,68
2	120	Щи из св капусты	250	2,40	5,40	8,52	121,00	0,00	9,48	0,00	0,96	95,52	222,00	21,84	0,96
3	310	Рыба тушеная	50/50	12,25	1,62	0,25	62,37	0,12	1,21	0,00	0,62	6,10	144,62	22,12	0,26
4	472	Картофельное пюре	180	2,33	5,47	6,52	115,00	0,23	2,80	0,00	0,23	38,00	143,30	28,00	1,16
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	588	Компот из с/фр витаминизирован	200	0,20	0,00	17,90	72,50	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		22,19	23,65	69,74	618,75	0,63	23,19	0,24	3,82	336,52	685,96	137,96	9,20
		Полдник:													
1	645	Ряженка	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,00	9,10	0,10	1,50	168,00	184,00	32,00	1,80
2		Булочка ванильная	50	4,30	5,10	40,10	311,00	0,10	0,60	0,00	0,20	10,00	41,00	8,00	0,30
		Итого		11,30	13,10	50,10	452,00	0,10	9,70	0,10	1,70	178,00	225,00	40,00	2,10
		Итого за день		80,43	70,29	190,26	1728,05	1,08	35,89	0,49	8,62	598,22	1270,78	212,06	14,70

День: вторник

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак:													
1	257	Каша молочная рисовая	200	5,87	9,50	24,75	209,20	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
2	643	Какао на молоке	200	4,00	4,00	16,00	116,00	0,00	0,20	0,00	0,00	36,00	114,20	0,00	0,00
3		Фрукты св.	100	1,60	0,40	15,00	70,00	0,00	7,20	0,40	1,00	136,00	46,00	52,00	1,20
		Итого		11,47	13,90	55,75	395,20	0,12	8,27	0,52	3,25	355,75	391,45	86,12	2,45
		Обед:													
1	62	Салат из св капусты с раст масл	100	1,26	5,88	6,02	83,30	0,00	9,70	0,14	0,56	82,6	149,80	21,00	1,12
2	148	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,20	5,30	16,80	141,80	0,12	3,35	0,12	1,56	64,80	237,60	19,68	0,48
3	439	Цыплята отварные	100	19,68	16,16	6,08	267,20	0,00	5,60	0,12	0,48	20,79	187,20	24,00	1,28
4	421	Рис припущенный	180	5,24	8,60	53,68	318,74	0,00	0,00	0,00	0,34	20,95	63,50	33,55	0,83
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		33,96	36,52	117,93	961,20	0,40	18,65	0,38	4,65	152,34	771,94	138,03	9,06
		Полдник:													
1	645	Биокефир	200	5,80	5,00	8,00	98,20	0,10	9,10	0,10	1,60	163,40	190,00	36,00	1,80
2		Печенье	50	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	0,40
		Итого		18,60	23,60	52,20	180,80	0,10	9,90	0,10	1,60	175,40	222,00	41,00	2,20
		Итого за день		64,03	74,02	225,88	1537,20	0,62	36,82	1,00	9,50	683,49	1385,39	265,15	13,71

День: среда

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
		Завтрак:													
1	6	Колбаса отварная молочная	50	2,10	1,80	17,60	25,10	0,00	0,80	0,00	0,10	14,50	43,10	4,30	0,20
2	273	Макароны отварные	180	7,33	8,60	49,27	306,16	0,11	0,00	0,00	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
3		Батон с маслом сливочным	10/40	3,70	9,60	26,10	207,00	0,00	0,60	0,20	0,40	10,00	44,00	8,00	0,30
5	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		15,63	22,96	111,77	616,26	0,11	4,20	0,30	2,03	91,16	245,35	36,18	2,68
		Обед:													
1	29	Салат из св. моркови	100	1,87	4,42	13,33	100,33	0,00	5,37	0,23	0,93	128,33	123,66	27,07	0,70
2	110	Борщ из св. капусты	250	2,40	5,40	8,52	120,95	0,00	9,50	0,00	0,96	95,50	222,00	21,85	0,96
3	416	Котлеты из филе птицы	100	18,10	7,70	10,06	156,00	0,00	0,50	0,00	0,10	5,80	123,00	11,80	0,60
4	463	Каша ячневая	180	8,15	7,30	39,70	260,00	0,11	0,00	0,00	1,28	25,15	194,50	72,70	2,79
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	586	Компот из яблок	200	0,20	0,00	17,90	72,50	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		34,10	25,34	114,86	817,94	0,39	22,27	0,33	4,98	331,28	793,00	177,02	10,20
		Полдник:													
1		Сок фруктовый	200	2,00	0,00	46,80	96,00	0,10	8,50	0,10	1,60	126,30	149,00	26,40	149,00
2		Пирожок с капустой	75	4,80	5,60	12,90	162,00	0,10	1,10	0,00	0,20	21,00	109,00	15,30	0,80
		Итого		6,80	5,60	59,70	258,00	0,20	9,60	0,10	1,80	147,30	258,00	41,70	149,80
		Итого за день		56,53	53,90	286,33	1692,20	0,70	36,07	0,73	8,81	569,74	1296,35	254,90	162,68

День: четверг

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	257	Каша молочная пшеничная с маслом	200	10,25	15,50	76,22	496,25	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
2		Батон с маслом сливочным	10/40	3,70	9,60	26,10	207,00	0,00	0,60	0,20	0,40	10,00	44,00	8,00	0,30
3	762	Кофейный напиток	200	4,00	4,00	16,00	116,00	0,00	0,20	0,00	0,00	36,00	114,20	0,00	0,00
4		Зефир	20	0,20	0,00	16,30	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	52,00	4,00	2,00	0,40
		Итого		22,75	34,90	76,00	953,25	0,12	8,02	0,52	3,85	368,32	516,95	117,32	3,27
		Обед:													
1	21	Икра овощная	100	3,00	9,33	12,67	166,66	0,00	15,67	0,00	1,17	52,67	143,17	22,00	1,33
2	138	Суп картофельный рисовый	250	3,30	6,30	24,60	147,00	0,12	4,80	0,00	0,48	39,00	132,00	36,00	1,08
3	431	Печень по-строгановски с соусом сметанным	50/50	16,10	10,20	7,00	130,00	0,20	11,50	3,40	0,40	25,00	293,00	13,00	4,00
4	273	Макароны отварные	180	7,33	8,60	49,20	306,16	0,11	0,00	0,00	0,93	13,85	88,50	12,60	1,30
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		33,31	35,01	128,82	899,98	0,59	31,97	3,40	4,69	176,32	790,51	123,40	13,06
		Полдник:													
1		Йогурт	125	4,30	5,00	6,20	93,00	0,00	9,00	0,10	0,60	145,00	180,00	36,00	1,80
2		Сдоба	60	4,70	3,70	35,30	193,00	0,10	0,70	0,00	0,20	32,00	44,00	6,00	0,40
		Итого		9,00	8,70	41,50	286,00	0,10	9,70	0,10	0,80	177,00	224,00	42,00	2,20
		Итого за день		65,06	78,61	246,32	2139,23	0,81	49,69	4,02	9,34	721,64	1531,46	282,72	18,53

День: пятница

Неделя: первая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	416	Котлеты или биточки рыбные	100	20,90	5,50	34,68	186,50	0,12	5,00	0,00	0,00	99,20	93,60	26,30	1,08
2	472	Картофельное пюре	180	2,33	5,47	6,52	115,00	0,23	2,80	0,00	0,23	38,00	143,30	28,00	1,16
3		Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,10	0,70	12,40	64,50	0,10	0,00	0,00	0,60	10,70	44,00	16,00	1,30
4	629	Чай с лимоном	200/5	0,20	0,00	10,20	40,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
5		Фрукты св.	100	0,80	0,20	7,50	35,00	0,00	3,60	0,20	0,50	68,00	23,00	26,00	0,60
		Итого		26,33	11,87	71,30	441,20	0,45	13,60	0,20	1,33	231,90	319,10	102,30	4,44
		Обед:													
1	30	Салат из свеклы с черносливом	100	1,70	7,08	15,55	130,50	0,00	13,60	0,28	0,42	58,38	46,20	40,9	3,50
2	138	Суп картоф с бобовыми	250	6,60	5,28	17,04	172,44	0,12	5,52	0,00	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
3	418	Зразы	105	10,65	33,85	12,28	209,93	0,00	0,31	0,00	0,12	3,60	152,52	7,31	0,37
4	463	Каша пшеничная	180	8,15	7,30	39,70	260,00	0,11	0,00	0,00	1,28	25,15	194,50	72,70	2,79
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	586	Компот из свеж. яблок	200	0,20	0,00	17,90	72,50	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
		Итого		30,68	54,03	127,82	953,53	0,51	26,02	0,38	4,13	202,03	651,46	145,45	12,41
		Полдник:													
1	643	Какао на молоке	200	5,90	6,40	20,70	161,30	0,00	5,20	0,00	0,00	98,70	114,20	3,40	0,00
2		Печенье	50	12,80	18,60	44,20	82,60	0,00	0,80	0,00	0,00	12,00	32,00	5,00	0,40
		Итого		18,70	25,00	64,90	243,90	0,00	6,00	0,00	0,00	110,70	146,20	8,40	0,40
		Итого за день		75,71	90,90	264,02	1638,63	0,96	45,62	0,58	5,46	544,63	1116,76	256,15	17,25

День: понедельник

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	6	Колбаса отварная молочная	50	2,10	1,80	17,60	25,10	0,00	0,80	0,00	0,10	14,50	43,20	4,30	0,20
2	273	Макароны отварные	180	7,33	8,60	49,27	306,16	0,11	0,00	0,00	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28
3		Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,10	0,70	12,40	64,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
5		Булочка сдобная	50	3,60	3,50	23,20	149,20	0,00	0,00	0,10	0,30	21,30	44,00	4,10	0,30
		Итого		15,33	14,66	112,47	586,96	0,26	0,80	0,10	2,13	72,36	242,35	42,98	3,88
		Обед:													
1	21	Икра овощная	100	3,00	9,33	12,67	166,66	0,00	15,67	0,00	1,17	52,67	143,17	22,00	1,33
2	138	Суп картоф. с гречневой крупой	250	3,30	6,30	24,60	147,00	0,12	4,80	0,00	0,48	39,00	132,00	36,00	1,08
3	449	Плов из птицы	280	19,70	15,80	42,48	388,20	0,11	0,82	0,00	0,00	44,13	133,80	42,48	1,88
4		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
5	585	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,10	1,10	12,00	173,00	4,00	0,80
		Итого		29,58	32,15	132,30	920,02	0,39	26,69	0,10	4,46	137,47	707,81	138,28	9,64
		Полдник:													
1		Кефир	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,10	9,10	0,10	1,40	148,30	190,00	34,00	1,80
2		Круассан	60	4,70	5,30	37,20	214,90	0,10	0,70	0,10	0,20	23,40	46,00	8,00	0,40
		Итого		11,70	13,30	47,20	355,90	0,20	9,80	0,20	1,60	171,70	236,00	42,00	2,20
		Итого за день		56,61	60,11	291,97	1862,88	0,85	37,29	0,40	8,19	381,53	1186,16	223,26	15,72

День: вторник

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	362	Вареники из творога	200	37,25	25,00	87,00	640,00	0,25	0,33	0,50	2,50	176,75	527,50	36,25	1,25
2		Масло сливочное	10	0,50	1,13	3,30	24,90	0,00	0,20	0,00	1,30	8,50	38,70	6,80	0,10
3	629	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	10,20	40,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
4		Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,10	0,70	12,40	64,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
		Итого		40,05	26,83	112,90	769,60	0,40	2,73	0,50	4,60	211,95	640,00	65,05	2,95
		Обед:													
1	29	Салат из св. моркови	100	1,12	2,66	8,00	60,20	0,00	3,22	0,14	0,56	77,00	74,20	16,24	0,42
2	148	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,20	5,30	16,80	141,80	0,12	3,35	0,12	1,56	64,80	237,60	19,68	0,48
3	439	Цыплята отварные	100	19,68	16,16	6,08	267,20	0,00	5,60	0,12	0,48	20,79	187,20	24,00	1,28
4	273	Макароны отварные	180	7,33	8,60	49,20	306,16	0,11	0,00	0,00	0,93	13,85	88,50	12,60	1,30
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
		Итого		35,91	33,30	115,43	925,52	0,51	12,17	0,38	5,24	222,24	721,34	112,32	8,83
		Полдник:													
1	585	Компот из свеж. фруктов	200	0,20	0,00	17,90	72,50	0,00	6,90	0,10	0,00	42,70	4,00	9,80	0,60
2		Булка	100	7,20	7,00	46,40	298,40	0,00	0,00	0,20	0,60	42,60	88,00	8,20	0,60
		Итого		7,40	7,00	64,30	370,90	0,00	6,90	0,30	0,60	85,30	92,00	18,00	1,20
		Итого за день		83,36	67,13	292,63	2066,02	0,91	21,80	1,18	10,44	519,49	1453,34	195,37	12,98

День: среда

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	257	Каша молочная манная	200	5,87	9,50	24,75	209,20	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
2	84	Сыр порционный	20	4,60	5,80	17,60	72,00	0,00	5,60	0,20	1,20	81,60	123,50	10,60	0,20
3	643	Какао на молоке	200	4,00	4,00	16,00	116,00	0,00	0,20	0,00	0,00	36,00	114,20	0,00	0,00
4		Зефир	40	0,40	0,00	36,70	124,00	0,00	1,10	0,00	0,00	104,00	8,00	4,00	3,20
		Итого		14,87	19,30	95,05	521,20	0,12	7,77	0,32	3,45	405,35	476,95	48,72	4,65
		Обед:													
1	62	Салат из св капусты с раст масл	100	1,26	5,88	6,02	83,30	0,00	9,70	0,14	0,56	82,6	149,80	21,00	1,12
2	135	Суп картофель гороховый	250	6,60	5,28	17,04	172,44	0,12	5,52	0,00	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
3	416	Котлеты из филе птицы	100	18,10	7,70	10,06	156,00	0,00	0,50	0,00	0,10	5,80	123,00	11,80	0,60
4	421	Каша ячневая	180	5,24	8,60	53,68	318,74	0,00	0,00	0,00	0,34	20,95	63,50	33,55	0,83
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	591	Кисель фруктовый витаминизиров	200	0,20	0,00	33,80	132,00	0,10	6,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
		Итого		34,78	27,98	145,95	970,64	0,38	21,72	0,14	3,51	116,95	596,54	131,99	8,30
		Полдник:													
1		Сок фруктовый	200	2,00	0,00	46,80	96,00	0,10	8,50	0,10	1,60	126,30	149,00	26,40	149,00
2		Ватрушка с творогом	100	8,70	11,10	12,10	222,20	0,10	1,30	0,10	0,10	65,00	112,00	16,00	0,70
		Итого		10,70	11,10	58,90	318,20	0,20	9,80	0,20	1,70	191,30	261,00	42,40	149,70
		Итого за день		45,48	39,08	204,85	1288,84	0,58	31,52	0,34	5,21	308,25	857,54	174,39	158,00

День: четверг

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	416	Сосиска отварная	50	11,04	13,70	0,60	168,10	0,00	0,60	0,00	0,12	6,96	147,60	14,15	0,72
2	273	Макароны отварные	180	5,24	8,60	53,68	318,74	0,00	0,00	0,00	0,34	20,95	63,50	33,55	0,83
3		Хлеб пшеничный или зерновой	50	2,10	0,70	12,40	64,50	0,15	0,00	0,00	0,80	10,70	58,60	16,00	1,30
4	629	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
5		Фрукты св.	100	1,60	0,40	15,00	70,00	0,00	7,20	0,40	1,00	136,00	46,00	52,00	1,20
		Итого		20,18	23,46	91,68	663,34	0,15	7,80	0,40	2,26	186,61	323,70	121,70	4,85
		Обед:													
1	24	Салат из свеклы с растит маслом	100	1,63	10,64	11,20	139,72	0,00	2,80	0,14	0,30	120,40	46,20	22,40	1,68
2	138	Суп картофельный с пшеном	250	3,30	6,30	24,60	147,00	0,12	4,80	0,00	0,48	39,00	132,00	36,00	1,08
3	303	Рыба припущенная	100	12,25	1,62	0,25	62,37	0,12	1,21	0,00	0,62	6,10	144,62	22,12	0,25
4	472	Картофельное пюре	180	2,33	5,47	6,52	115,00	0,23	2,80	0,00	0,23	38,00	143,30	28,00	1,16
5		Хлеб йодированный	72	3,38	0,52	25,35	108,16	0,28	0,00	0,00	1,71	33,80	125,84	33,80	4,55
6	585	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	5,40	0,10	1,10	12,00	173,00	4,00	0,80
		Итого		23,09	24,75	95,12	682,25	0,63	17,01	0,24	4,44	249,30	764,96	146,32	9,52
		Полдник:													
1	644	Молоко вторичное	200	5,80	6,40	19,60	120,00	0,10	8,70	0,10	1,40	164,20	180,00	28,00	1,40
2		Пирожок с повидлом	100	4,80	6,40	12,90	152,00	0,10	1,10	0,00	0,20	21,00	109,00	15,30	0,80
		Итого		10,60	12,80	32,50	272,00	0,20	9,80	0,10	1,60	185,20	289,00	43,30	2,20
		Итого за день		53,87	61,01	219,30	1617,59	0,98	34,61	0,74	8,30	621,11	1377,66	311,32	16,57

День: пятница

Неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
		Завтрак:													
1	294	Сырники из творога с повидлом	180	33,25	7,37	65,12	377,25	0,18	0,75	0,37	1,87	238,50	395,62	56,25	3,00
2		Сок фруктовый	200	4,00	4,00	16,00	116,00	0,00	0,20	0,00	0,00	36,00	114,20	0,00	0,00
		Итого		38,85	11,77	96,12	563,25	0,18	8,15	0,77	2,87	410,60	555,82	108,25	4,20
		Обед:													
1	29	Салат из св. моркови	100	1,12	2,65	8,00	60,20	0,00	3,22	0,14	0,56	77,00	74,20	16,24	0,42
2	135	Суп картофель гороховый	250	6,60	5,28	17,04	172,44	0,12	5,52	0,00	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
3	449	Плов из птицы	280	19,70	15,80	42,48	388,20	0,11	0,82	0,00	0,00	44,13	133,80	42,48	1,88
4	773	Чай с лимоном	200/5	0,20	0,00	10,20	40,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	15,20	6,00	0,30
		Итого		27,62	23,73	77,72	661,04	0,23	11,76	0,14	1,16	175,53	351,60	86,56	3,20
		Полдник:													
1	645	Ряженка	200	7,00	8,00	10,00	141,00	0,00	9,10	0,10	1,50	168,00	184,00	32,00	1,80
2		Булка	100	7,20	7,00	46,40	298,40	0,00	0,00	0,20	0,60	42,60	88,00	8,20	0,60
		Итого		14,20	15,00	56,40	439,40	0,00	9,10	0,30	2,10	210,60	272,00	40,20	2,40
		Итого за день		80,67	50,50	230,24	1663,69	0,41	29,01	1,21	6,13	796,73	1179,42	235,01	9,80

* Молоко выдается ежедневно по 200г на одного ребенка по Губернаторской программе

* Примечание: согласно сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания
Издательство "Хлебпродинформ" Москва 1996г.

*** На весенний период салаты из свежих овощей меняются на термически обработанные салаты

**** Допускается замена продуктов по таблице согласно приложения 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08