

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ЕУБК «Интеграл»



Т.В. Костина

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Территориального отдела

Межрегионального управления Роспотребнадзора
по Республике Крым и г. Севастополю



С.С. Ткачев

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП КЕРИМОВ А.Д.



ПРИМЕРНОЕ

циклическое меню для двухразового питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ,
детей из малоимущих и многодетных семей
5-11 класс в ЕУБК "Интеграл"
(завтрак-обед)

2022 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
174	Каша молочная рисовая	1/250	6	10,9	48	323	0,07	0,98	54,8	2	150,72	235,68	71,32	1,86				
209	Яйцо вареное	80	10	9	1	126	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0				
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49				
383	Какао с молоком сгущенным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28				
338	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28				
ИТОГО:			785	30,71	31,3	127,9	931,4	0,21	11,47	163,3	2,5	436,32	465,42	100,69	3,56			

ОБЕД

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
111	Суп с макаронными изделиями	1/300	3,57	4	25	149	0,05	1,14	0	0,39	41,1	243	18,9	0,66		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2		
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5	0	0,01	4	3,21	0,48	0,14		
ИТОГО:			45,03	44,79	196,7	1376,78	0,36	32,17	60	4,27	206,54	719,96	135,98	8,98		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1905	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77	642,86	1185,38	236,67	12,54	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/50/50	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61		
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42		
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02		
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,16	0,16	27,88	140,28	0,03	1,47	0	0	157,3	132,78	29,33	2,4		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ИТОГО:			660	30,97	33,58	126,61	961,66	0,35	14,22	30,1	3,73	249,47	419,55	158,62	7,11	

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99		
229	Рыба тушеная с овощами	1/100	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,07	20	0	0,4	32	22	18	4,4		
ИТОГО:		1095	31,96	29,55	144,82	985,53	0,52	68,99	22	7,24	206,64	657,73	149,38	11,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	62,93	63,13	271,43	1947,19	0,87	83,21	52,1	10,97	456,11	1077,28	308	18,81		

День: 3 - среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
268	Котлета с соусом	1/80	8,05	9,19	8,6	151	0,04	0,4	10,1	0	13,98	92,19	18,24	1,45			
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7			
321	Капуста тушеная	1/100	2,9	8	22	172	0,02	10,8	0	0,55	37,9	29,7	14,3	1,15			
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66			
	ИТОГО:	640	25,76	27,81	137,58	908,28	0,2	11,23	10,1	1,33	92,43	276,89	75,34	5,24			

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
96	Рассольник ленинградский	1/300	2,73	6	20	154	0,18	17,16	0	2,91	19,8	41,9	33,6	1,24		
250	Бефстроганов	1/100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4		
309	Макароны отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0	15,6	100	21,6	1,7		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
	ИТОГО:	995	34,14	38,64	171,82	1192,78	0,44	43,23	32,8	6,53	171,46	563,21	152,99	10,62		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1635	59,9	66,45	309,4	2101,06	0,64	54,46	42,9	7,86	263,89	840,1	228,33	15,86		

День: 4 - четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
234	Котлета рыбная	1/120	15	4	6	121	0,1	0,52	58,6	0	42,9	162	35,74	0,98				
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28				
67	Овощи отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02				
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49				
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
338	Фрукты свежие	1/75	0,25	0,25	5	24	0,02	5		0,01	4	3,21	0,48	0,14				
ИТОГО:			740	24,97	27,35	70,12	626,35	0,41	28,32	117,6	3,02	252,59	329,79	79,77	3,19			

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
102	Суп с фасолью	1/300	7	7	23	182	0,18	6,99	0	2,94	49,7	165,3	45,9	2,19			
289	Рагу из курицы	1/215	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2			
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28			
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95			
415	Крендель сахарный	1/75	5,31	9,86	41,81	277,5	0,09	0	13,5	0	14,55	56,25	18,3	0,94			
	ИТОГО:	985	43,52	47,4	168,51	1278,28	0,48	33,02	73,5	6,81	210,04	595,3	159,2	9,61			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	68,49	74,75	238,63	1904,63	0,89	61,34	191,1	9,83	462,63	925,09	238,97	12,8			

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е								
268	Биточки с соусом	1/120	12,08	13,8	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18				
312	Пюре картофельное	1/150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28				
45	Овоши	1/60	0,79	1,96	3,88	36,24	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
352	Кисель из яблок	1/200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28				
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	22	1,45				
ИТОГО:			690	26,74	27,53	159,86	996,35	0,36	106,12	61,15	1,24	81,88	287,87	88,72	5,13			

ОБЕД

№ рел.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
82	Борш с картофелем	1/300	3	7	16	138	0,17	1,5	75	1,13	59,6	65,6	31,3	3			
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2			
171	Каша гречневая	1/200	12	12	58	392	0,12	0	0	0	8,45	108,84	72,03	2,42			
67	Овоши отварные	1/100	0,79	9,98	8,85	127,1	0,1	12,4	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28			
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86			
388	Напиток из шиповника	1/200	1	1	20	94	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53			
386	Фрукты свежие	1/150	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28			
	ИТОГО:	1095	46,03	57,48	162,83	1359,1	0,62	124,6	135	5,02	206,02	435,81	174,32	10,59			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	72,77	85,01	322,69	2355,45	0,98	230,72	196,15	6,26	287,9	723,68	263,04	15,72			

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10	8,31	13,12	37,63	303	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73				
1	Бутерброд с маслом сливочным	1/60/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	0	8,4	22,5	4,2	0,35				
383	Какао с молоком стуженным	1/200	3,67	2,6	25,09	138,4	0,03	0,38	9,5	0	128	117,9	18	0,65				
	Зефир	1/50	31	0,7	0,4	161,2					8,04	3,96	2,04	0,36				
	ИТОГО:	530	45,34	23,91	78,01	738,6	0,244	1,34	104,3	0,86	294,06	379,34	95,06	3,09				

ОБЕД

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп овощной	1/300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99		
294	Котлета куриная	1/100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92		
171	Каша пшеничная	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Капуста с растительным маслом	1/100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	24,43	0	2,94	49,77	165,33	45,9	2,19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0	15,6	100	21,6	1,7		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
386	Фрукты свежие	1/200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
3389	Сок фруктовый	1/200	1		20	85	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО:	1195	41,28	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,1	6,9	206,02	721,15	158,06	12,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	86,62	68,65	247,45	2002	0,654	52,97	141,4	7,76	500,08	1100,49	253,12	15,53		

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рсц	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
210	Омлет натуральный	1/100	10	17	2	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
309	Макаронны отварные	1/200	7	6	48	277	0,08	0	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	0,28	
73	Икра кабачковая	1/100	2	4	8	77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28	0,28	
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	0,28	
ИТОГО:		660	23,81	27,02	101,98	758	0,11	0,03	0	0,45	34,09	26,2	11,66	0,84	0,84	

ОБЕД

№ рсц.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
84	Борщ с фасолью	1/300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	3		
229	Рыба с овощами	1/120	16	14	4	207	0,08	0,65	22	0	22	154	22,08	0,75		
312	Пюре картофельное	1/200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
61	Морковь с яблоком	1/100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/100	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1115	33,98	31,73	159,86	1073,64	0,61	28,41	97	5,17	178,31	374,32	124,29	8,46		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1775	57,79	58,75	261,84	1831,64	0,72	28,44	97	5,62	212,4	400,52	135,95	9,3		

День: 8 - среда
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2		
171	Каша рисовая	1/200	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	0	0	0	4,13	55,58	18	0,37		
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	1/60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
376	Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Печенье	1/100	0,4	0,06	34	156,8	0	0	0	0	10	4,8	2,4	0,56		
	ИТОГО:	810	34,03	33,16	116,01	918,53	0,17	10,99	60,2	0,84	114,02	266,36	78,9	3,35		

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
98	Суп крестьянский	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93		
259	Жаркое по-домашнему	1/215	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86		
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	200	0,5	0,5	10	46	0,04	10	0	0,01	8	6,42	0,96	0,28		
	ИТОГО:	1110	35,8	27,64	146,49	988,99	0,9	70,74	0	1	148,57	569,82	105,66	8,44		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1920	69,83	60,8	262,5	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84	262,59	836,18	184,56	11,79		

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	Запеканка из творога с фруктами	125/50	25,8	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13		
376	Кефир	1/200	5,8	5	8	106	5,4	1,6	4,8	0	12	11	3,5	0,6		
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/30/5/ 10	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	0,49	0		
437	Пирожок с яблоком	1/100	5,83	6,25	57,9	311	0,08	5	46	0,16	20,6	57	1,45	437		
ИТОГО :		520	43,23	38,9	129,73	1046,5	5,63	7,54	223,55	0,16	514,08	540,53	51,92	438,73		

ОБЕД

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
102	Суп гороховый	1/300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,62	42,82	0	0	59,1	267	31,8	0,93		
280	Фрикадельки в соусе	1/105	19,9	22,2	20,3	362,4	0,12	6,76	0	0	30,5	205	42,5	3,86		
304	Рис отварной	1/200	7	10	69	396	0,15	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
45	Овощи	1/100	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	141	0,03	0	0	0,39	8	6,42	0,96	0,28		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
344	Компот	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
338	Фрукты свежие	1/100	0,36	0,36	8,82	40	0,03	9	0	0,18	14,4	9,9	1,98	2,2		
	ИТОГО:	1100	42,66	37,5	214,31	1378,99	1,04	80	0	1,23	169,96	590,28	115,98	10,64		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	85,89	76,4	344,04	2425,49	6,67	87,54	223,55	1,39	684,04	1130,81	167,9	449,37		

День: 10 - пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 12 — 18 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Присем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
268	Субпродукты с соусом	1/100	12,08	17	12,9	226,5	0,06	0,6	15,15	0	9,3	138,29	27,36	2,18		
171	Каша пшеничная вязкая	1/200	10	10	63	385	0,08	0	0	0	15,65	100	21,6	1,7		
45	Овощи	1/100	4,26	3,24	60,4	0,01	10,26	0	0,06	14,99	16,98	9,3	0,28	45		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74		28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
376	Чай с сахаром	1/200	0,16		27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
ИТОГО:		660	31,24	30,24	193,16	866,39	10,47	1,5	15,21	15,77	69,91	304,19	74,18	50,49		

ОБЕД

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
88	Щи из свежей капусты	1/300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99		
53	Свежгла с зелёнйым горошком	1/100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,46	18,4	1,31		
290	Птица тушеная в соусе	1/150	22	27	5	347	0,08	0,7	60	0	60,04	134	28	1,2		
309	Макароньы отварные	200	7	6	48	277	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
ПР	Хлеб ржаной	35	2	0	16	74	0,07	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86		
388	Напиток шиповника	1/200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
	ИТОГО:	1045	39,79	43,39	133,48	1026,98	0,44	129,77	60	6,77	180,47	396,3	120,51	7,55		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1705	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54	250,38	700,49	194,69	58,04		

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
ПН1	75,74	76,09	324,6	2308,18	0,57	43,64	223,3	6,77		624,86	1185,38	236,67	12,54	
ВТ1	62,93	63,13	271,43	1947,19	0,87	83,21	52,1	10,97		456,11	1077,28	308	18,81	
СР1	59,9	66,45	309,4	2101,06	0,64	54,46	42,9	7,86		263,89	840,1	228,33	15,86	
ЧТ1	67,6	64,77	229,78	1777,53	0,79	48,94	191,1	6,88		422,23	876,29	215,57	11,78	
ПТ1	72,77	85,01	322,69	2355,45	0,98	230,72	196,15	6,26		287,9	723,68	263,04	15,72	
ПН2	86,62	44,74	169,44	1263,4	0,41	51,63	37,01	6,9		206,02	721,15	158,06	12,44	
ВТ2	57,79	58,75	261,84	1831,64	0,72	28,44	97	5,62		212,4	400,52	135,95	9,3	
СР2	69,83	60,8	262,5	1907,52	1,07	81,73	60,2	1,84		262,59	836,18	184,56	11,79	
ЧТ2	85,89	76,4	344,04	2425,49	6,67	87,54	223,55	1,39		684,04	1130,81	167,9	449,37	
ПТ2	71,03	73,63	326,64	1893,37	10,91	131,27	75,21	22,54		250,38	700,49	194,69	58,04	
10 дней	710,1	669,77	2822,36	19810,83	23,63	841,58	1198,52	77,03		3670,42	8491,88	2092,77	615,65	

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

ИП Керимов А.Д. _____